

健康养生应科学适度

中医养生文化的基本特点是顺应自然、协调阴阳,主张中和。专家说中医的中和就是要掌握适当的度,《黄帝内经素问经脉别论篇》中的“生病起于过用”,“过用”即是“度”,太过或不及都能引起人体发病,这也是中医发病学的基本观点和突出特点之一。

春季防风养阳宜甜少酸

正常气候是人赖以生存的条件,反之风寒暑湿燥火六气过度,就变成致病因素。中医四季养生主张以顺为本。春季多风,内应于肝,当防风养阳,饮食上一是要多吃温补阳气的食物,如葱、蒜、韭菜等,少吃寒性食品,如黄瓜、茭白等;二是宜吃甜品食物,如大枣,少吃酸性食品。再者起居上要早睡早起,晨起散步慢跑,加强运动,舒缓形体,使情志畅达舒展。饮食宜清淡,以低脂、易消化食物为主,多吃蔬菜、粗粮,少吃动物内脏和肥肉,少吃过咸的食物如咸鱼、咸菜等。

节五味节饥饱节寒热

饮食过用最终均会引起脾胃损伤,痰热内生,气血阻滞,造成形体肥胖,形成胃病、糖尿病等多种常见病。饮食养生要做到“三节”:节五味、节饥饱、节寒热。偏嗜辛辣,易发生便秘,诱发口疮或痔疮等病;嗜食甘腻往往引起腹胀、泛酸等症;暴饮暴食导致胃肠功能失调;盲目追求高能量、高蛋白饮食,容易造成内分泌疾病、心脑血管疾病;饮食过冷则易伤胃阳,过热则易伤胃阴,尤其是进食过热食物被认为是消化系统恶性肿瘤的主要诱因。

节情志养肝心脾肺肾

过喜可使交感神经兴奋,肾上腺分泌增加,呼吸心跳加快,使耗氧量增加,会出现缺氧、心律失常、心绞痛等;过怒则使交感神经兴奋,血管收缩,大量血液进入肝脏,肝内压力增高,大量胆汁被挤入胆囊,导致胆绞痛、胆囊炎发作;过分忧思会引起大脑中枢功能失常,迷走神经兴奋,使胃酶增多,胃黏膜发生溃疡;悲伤、惊恐过度能使植物神经系统功能紊乱,导致内脏、血管、肌肤等受到损害,功能失常,如唾液、胃液分泌降低,肠蠕动减慢,使消化功能减弱。

劳逸结合养气血筋骨

劳逸适度,能强体益寿,反之劳力、劳心或安逸少动,都能伤害人体,成为致病因素。现代社会由于工作生活节奏的加快,劳逸过用更多地表现在过劳上。要想做到身心健康,首先必须学会自我管理,包括时间管理、情绪管理、行为和生活方式管理、经济收支管理等;其次要调整生活方式,养成按时吃饭、保证充足睡眠的好习惯;最后要挤时间锻炼,如不能做到常规周期锻炼的话,空闲时伸伸懒腰,走楼梯不坐电梯都比完全坐着不动的好。

(专刊记者 李诗源整理)

春季食草莓 润肺健脾

《本草纲目》中记载草莓可以润肺、健脾、补血、益气,对老人、孩子和体虚者而言,是滋补的佳品。草莓是典型的浆果,水分大约占89%-93%,维生素C的含量约是等量的西瓜、葡萄或苹果的10倍。

草莓还能提神醒脑,首先源于它含有丰富的维生素C,维生素C有助于人体吸收铁质,使细胞获得滋养;其次,其含有的天然的抗炎成分可以减少自由基的产生数量,以保持脑细胞的活跃。这些都使得草莓具有改善忧郁、失眠、容易打瞌睡等症状的功能,帮人振奋精神,驱赶疲劳。

但是草莓性凉,不要一次吃太多,尤其是脾胃虚寒、容易腹泻、胃酸过多的人更要控制量。肺寒咳嗽(咳白痰)的人也不宜吃草莓。另外,不少人喜欢把草莓切成块儿,拌在酸奶或牛奶里一起食用,因为草莓中的成分会影响酸奶和牛奶中钙的吸收,还会降低乳蛋白的吸收率。

迎五一 原品赠送 仅剩3天

萨克·丘比特

买3盒赠1大盒 买5盒赠2大盒

活动时间: 4月12-22日



萨克·丘比特 五一特惠 三类男人千万不可错过:

- 经常熬夜、工作压力大的男性:疲乏无力、精神萎靡、食欲不振、烦躁易怒。
- 渴望激情的中年男性:失眠健忘、腰膝酸软、阳痿早泄、性欲冷淡。
- 希望健康、幸福度晚年的老年男性:腰酸腿疼、头晕耳鸣、失眠多梦、前列腺增生肥大、尿频尿急等。

瞬间激起爆发

5天强劲持久

服用一粒 20分钟后	激情爆发,粗度、硬度比原来有明显提高,房事可达30分钟以上
一天内	可重复激情多次,激情之后没有疲劳感睡眠香甜
第2-3天	白天工作精神十足,晚上持续上演激情且愈加随心所欲,令服用者大呼神奇
服用一周期	阳痿早泄、遗精滑精、尿流滴沥、尿短、尿急、尿淋漓、腰酸腿疼、头昏耳鸣、失眠健忘、小腹胀闷、呈或出稳定性消失
服用二周期	上述症状全部消失,思维活跃,身体轻盈,激情自如,生理指标呈现健康状态

仅剩3天,不要等活动结束了再后悔!

急!急!急!活动仅剩3天

萨克·丘比特靠“用事实说话,让效果见证”的信心、靠过硬的品质保证得到广泛消费者的信赖和支持。五一特惠实在很划算。这是美国生力康为广大新老顾客办的一件实实在在的好事,让临沂男人享受真正的“性”福。“五一”特大优惠仅剩3天啦,希望广大男性朋友相互转告,莫失良机。

抢!抢!抢!萨克·丘比特畅销全国

我感觉自己“衰退”得很厉害,工作压力一加大,就感觉神疲力乏,我甚至都不敢回家,为了啥?就因为夫妻生活上也力不从心,老婆的脸色让我的心都凉了,平时在外面受客户的气,回家还要听老婆的抱怨,40岁是男人一道坎,事业、生活的危机近在眼前,我还想像20几岁时那样随心所欲,激情久久啊!

在同事的介绍下试了试萨克·丘比特,好家伙,我才知道什么叫“性”能优良的男人,全身精力充沛,想开始就开始,想什么时候结束就什么时候结束,完全可以体会到那种随心所欲、自由驾驭的乐趣。在第一次服用萨克·丘比特的第一夜,我不但将冲动变成了行动,一下就激情了40几分钟,还连

萨克·丘比特以品质赢得市场,以效果换取信任,以天然安全赢得人心!畅销7年,奠定了男性产品中的领导地位,受到消费者一如既往的追捧。瞧!活动的现场,药店的柜台前,5盒,10盒,你一盒,我一盒,萨克·丘比特正在创造销售奇迹。

火!火!火!萨克·丘比特风靡临沂

笔者在药房看到一个奇怪现象:许多顾客来了就只指名要萨克·

丘比特,而且一下子就是三盒五盒的买。一问才知道:这些顾客都是看了身边的哥们儿用了效果好才来买的。所以,即使有人现场推销别的产品,也铁了心就要萨克·丘比特。营业员都感叹:萨克·丘比特回头客多,卖了几年了,很多人开始买一盒,吃了五六天后,都回来再次购买,而且都按疗程买足用量。现“五一”活动来购买的人也特别多,来了就直接开票。在药房做销售,赶上这样的好产品真轻松!

那一夜,我把冲动变成行动



续作战好几次,可把老婆给乐得!昨天听说萨克·丘比特搞活动,就赶紧乘机买了三个周期,这下我们的幸福快乐有保障了!

老公“微软”变“奔腾”

我家那位比我大20岁,宠我

宠得像宝贝一样,可就是那方面,他却越来越不行,每次用尽全身力气之后,总是疲惫得倒在一旁,动也不动,为此,他总是自嘲说自己是“微软”。

我又急又心疼,后来在报纸上看到萨克·丘比特的介绍,我就买了几盒给老公服用,还真行!自从服用萨克·丘比特以后,我家的那位就像换了个人似的,不仅每天都有需要,而且每次凶猛的像只野老虎,我也感觉特别的满足。现在,他的身体比小伙子还壮,一天工作十几个小时都不觉得累,晚上他更是随心所欲,就像年轻了20岁一样,真的要感谢萨克·丘比特这个好东西!

★郑重声明★

近期有顾客反映,到药店购买萨克·丘比特时,药店人员为了某些利益,以种种理由推销其他无效劣质壮阳产品,耽误了您的最佳治疗时期,给身体带来很大伤害。为保证消费者健康,特提醒购买时请认准美国原装进口萨克·丘比特,切勿上当,如遇此类情况,请拨打8777136投诉,一经核实进行奖励。

男性热线

0539-

8777136

经销地址:达仁堂药房(九州商业大厦西50米)、祥瑞药房(临沂西三路与解放路交汇)、士力大药房(沂蒙路南段九州超市站前店)、河东南源大药房(汽车站北50米路西)、河东南州超市百草堂专柜(河东区人民医院西300米路南)、河东南源大药房(香港路西50米)、罗庄双月药房(好德超市北50米路西)、义堂正元超市百草堂专柜、朱保正元超市药品专柜、册山正元超市专柜、汤头正元超市保健品专柜、盛庄麒麟大药房(永盛门西200米路北)、付庄泽坤大药房(付庄钢材市场对面)、白沙埠兴华超市二店百草堂保健品专柜、半程正元超市漱玉药房、苍山康泰大药房(老法院对面)、平邑养生堂药店(长途汽车站西50米路南)、平邑御生堂(长途汽车站东100米路北)、平邑鸿安堂药店(一中西200米路北)、郑城康源大药房康泰连锁店(县医院大门向北20米路东)、费县万寿堂药店(中医院西20米路北)、费县新巨人保健品超市(北电影院对面)、沂南春天大药房(医药公司对面)、沂水鸿安大药房(中心医院南300米路东)、临朐人造革诊所药房(桃源超市西50米路南)、临沂苏果正大二楼保健品专柜、鲁南美信药店(供电局大楼对面)、鲁南新华新保健品专柜(振大超市南门电视购物专柜)、蒙阴自由大药房(广场对面)