

春季养生重在保暖防病

春天气候多变,时寒时暖,同时人体皮表疏松,对外界的抵抗能力减弱,有些人对春天气候的变化无法适应,易引发感冒、支气管炎、肺炎等多种疾病。因此,春天应注意养生方法,并根据气候的变化,增减衣物,保持乐观开朗的情绪,以使肝气顺达,起到防病保健的作用。

春季养生,重在养肝

肝脏是人的一个重要器官,它具有调节气血,帮助脾胃消化食物,吸收营养的功能以及调畅情志、疏理气机的作用。春季很容易发生肝气过旺,对脾胃产生不良影响,妨碍食物的正常消化吸收。甘味食物能滋补脾胃,而酸味入肝,其性收敛,多吃不利于春天阳气的生发和肝气的疏泄,还会使本来就偏旺的肝气更旺,对脾胃造成更大伤害。

春季阳气初生,宜食辛甘发散之品,如黄豆芽、绿豆芽、柑橘、葱、蒜、香菜、蜂蜜之类,忌油腻、生冷、黏硬食物,以顺应春季阳气的升发。“青色入肝经”,还要多吃些新鲜的绿色蔬菜,如春笋、菠菜等。

乍暖乍寒减衣别太快

春季气温变化较大,而这个季节人的代谢功能又比较差,不能迅速适应外界温度的变化,如果减衣过快,寒气会乘虚而入,寒则伤肺,所以易患流行性感、急性支气管炎、肺炎等呼吸道疾病。

春季应注意保暖,根据自身的

身体素质决定增减衣物。一般来说,可以遵循以下原则:随时增减衣物,注意防寒保暖,抗御外邪侵袭。另外,最应注意的是下半身的保暖,因为春季人体下部的血液循环要比上部差,很容易遭到风寒侵袭,因而不能把下身衣服减得太多。这对婴幼儿、老人和孕产妇更为重要。

运动可有效改善情绪

改善情绪,踏青运动是一味良药。春天,万物吐翠,空气清新,正是采纳自然之气的好时机,而“动”为春季养生中重要一环。在阳光明媚的春天,人们可以远离都市的喧嚣,投身到大自然的怀抱,或踏青郊野,或信步赏景都是人生乐事。

人们还应根据自身体质,选择适宜的锻炼项目,如散步、慢跑、体操、打球等,不仅能畅达心胸、怡情养性,而且还能使气血通畅,郁滞疏散,提高心肺功能,增强身体素质,减少疾病的发生。但是春季锻炼不宜出汗过多,刚出汗就差不多了。若有感冒等身体不适,就不宜勉强运动,而应多休息,待感冒痊愈后再参加锻炼。(专刊记者 化强)

春季:排毒强身的好时机

“救治于后而食养于先”,春季是排毒强身的好时机。调整冬季以来的饮食习惯,合理的饮食不仅可以排除毒素,增强身体免疫力,对女性朋友还可美容养颜。

春季要多吃菠菜等深色蔬菜及时令新鲜的水果,增加膳食纤维的摄入。如可选用黑木耳、金针菇、洋葱、彩椒等做一道凉拌时蔬,早晨食用,排毒效果更好。春季要少吃带皮的肉、油炸食品等,减少脂肪的摄入。对于想要减肥的女性朋友,也可起到少食脂肪,控制体重的作用。

在春季早餐的选择上,营养师建议,要常食用高纤饼干配牛奶、鸡蛋。高纤饼干的口感较为粗糙,可将其先放入牛奶中浸泡,稍软后再食用。春天外出活动时,比如说郊游、爬山等,可准备一些曲奇饼干或巧克力饼干,可以多提供些热量。

而在烹饪方式上,要逐渐由冬季的肥厚口感向清单口味转变。要多选择凉拌、清蒸等,少用红烧、油焖、油炸等做法,少用红焖、油焖、油炸等做法。

另外,春天要补充水分,主妇们可以熬制一些具有排毒功效的汤和粥。晚上食用白萝卜丝与小米熬制的蔬菜粥,可安神、排毒,增强人体免疫力。

(专刊记者 高龙)

春捂秋冻 卧室也要“捂”

“春捂秋冻”是我国传统医学总结出来的养生之道,具有一定的科学道理。初春时节人体还未适应忽冷忽热的气温变化,适当的春捂能弥补此时体温调节功能的不足,但也

要“捂”得科学。春季何时该“捂”,必须根据天气而定。一般来说,春季早晚较冷,可适当“捂”,晴朗的中午气温在10摄氏度以上,便可适当减衣。一般认为

日夜温差大于8摄氏度是“捂”的信号,日最高气温连续多日在15摄氏度以上时就不用“捂”了,到了暮春时节,便可以遵循夏天的养生之道。对于体弱者,气温回升后要适

当再“捂”1至2天,然后视天气情况减衣服。

另外,“春捂”,也应包括居室和被窝。一般来说,早春居室温度最好保持在20摄氏度左右,依照本市近期天气情况,

室内可以适当使用电取暖设备,并配合使用加湿器,被子也要适当厚一点。

(专刊记者 李诗源)

老公“微软”变“奔腾”

我家那位比我大20多岁,宠我宠得像宝贝一样,可就是那方面,他总是不能让我尽兴,这几年,我那方面的需求越来越强,他却越来越不行,每次用尽全力力气之后,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”。

我这心里是又急又疼,后来在报纸上看到美国原装进口萨克·丘比特的广告,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,他也说从来没有这么畅快过,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,真是太爽了啊!真的要感谢萨克·丘比特这个好东西!



从“一分钟先生”到激情猛男

三年前的洞房花烛夜,不到一分钟便一泄如注,草草结束了战斗。让新婚的妻子万分失望。时间转眼3年多过去了,在这些时间里,他不断吃保健品等一些壮阳药物,但效果不大。他时常暗想:我这辈子算完了,这世上有没有什么好的灵丹妙

药出现可以救一救我啊!偶然的情况下,经一个朋友介绍了“萨克·丘比特”,后来购买了两个疗程回家,服用当天,就感到浑身充满活力,精神振奋。这一夜,盼望多年的事情终于实现了,征服的快感像排山倒海一样盈满全身!

萨克丘比特 做强劲男人

萨克丘比特让男人疯狂

- ◆ 1、太方便了: 3-5天服一粒彻底摆脱了一天吃三次的麻烦。
- ◆ 2、效果太神了: 一粒管3-5天,“立竿见影不伤身,一劳永逸葆青春”。有性意念时,自主迅速勃起,且房事后不疲劳伤身;无性意念时,补血、理肾、调五脏和增强免疫力,使人身轻步捷,精力充沛。对各种前列腺疾病也有很好的调理。
- ◆ 3、火爆欧亚: 美国生力康推出了萨克·丘比特,因其功效显著,很快成为美国男性品牌。2003年12月,萨克·丘比特开始在英、德、荷、法、日、韩和新加坡等欧亚地区陆续掀起“鲨鱼”风暴。萨克·

- 丘比特挺进中国后,神奇的效果令中国男性兴奋不已。
- ◆ 4、绝对不同一般: 真不一样,吃下去,就明显感觉有了精神头,困乏感迅速减轻,不到一天时间我感觉精力和体力迅速提升,整个人有焕然一新的感觉。这东西特解乏。连续服用了3粒,我感觉活力充沛、气血充盈、浑身有劲、精力特别旺盛、连续加班都能适应了。
- 服用30天后,人的抗疲劳能力可骤升85%。你会感觉原来为难的事现在可以轻松应对。身体全面适应高强度压力下的工作生活。

5天强劲持久 瞬间激情爆发

- 服用一粒: 20分钟后,激情爆发,房事可达30分钟以上;1天内,可重复激情多次,激情之后没有疲劳感睡眠香甜;
- 第2-5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、阴囊潮湿、尿频、尿急、尿淋漓、腰酸膝软、头昏耳鸣、失眠健忘、小腹肛门坠痛,呈现出稳定性消失。
- 服用二周期: 上述症状全部消失,精神大振,完全操控自如,思维活跃,身轻步捷,操控自如,生理指标呈现健康状态。

美国原装进口

- 国际品牌,全球五百强,美国生力康制药荣誉出品;
- 美国(FDA)授权出口,六年免检;
- 卫生部审核批准原装进口;
- 全天然海洋生物,含鲨鱼、海狗、海豹、海马软骨成分。



经销地址: 祥瑞药房(临西三路与解放路交汇)、达仁堂药房(九州商业大厦西50米)、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)、黄山小区广和堂药店(香港路西50米)、汤头正元超市保健品专柜、白沙埠兴华超市二店百草堂保健品专柜、义堂正元超市百草堂专柜、朱保正元超市药品专柜、半程正元超市漱玉药店、罗庄双月药房(好怡嘉超市北50米路西)、盛庄麒麟大药房(永盛门西200米路北)、付庄泽坤大药房(付庄钢材市场对过)、册山正元超市专柜、苍山康泰大药房(老法院对过)、临沂人造革诊所药房(桃源超市西50米路南)、临沂苏果正大二楼保健品专柜、平邑鸿安堂药店(一中西200米路北)、平邑美信堂药店(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)、沂水鸿安大药房(中心医院南300米路东)、沂南春天大药房(医药公司对过)、莒南美信堂(县供电局大楼对过)、莒南新华新保健品专柜(振大超市南门外电视购物专柜)、郯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(北电影院对过)、蒙阴自由大药房(广场对面)

男性热线

8777136

市内免费送货