

2011年4月6日 星期三 订版电话:0539-8137704

全家一起去春游 采购零食学问大

郊游已经成为许多人迎接春天的一种方式,除了观赏一路美景,享受轻松心情,郊游前的零食采购也是一大乐趣所在。这里头可有不少学问:体积不能过大、重量要尽量轻,否则携带不便,增加负担;品种要全,营养得均衡,这样才能够补充足够体力,身心健康。如何才能两全其美,将这些零食搭配得合理到位呢?

公式一 营养丰富+有趣=小朋友背包

小朋友春游背包里的食物往往营养成分最不足,大量的膨化食品占据了他们小小的背包,既不能吃饱又对健康无益,家长们一定要耐心引导。可以的话,最好亲自下厨包办小朋友的主食。哪怕是塞满黄瓜、番茄、培根的三明治,也比一个肉松油面包强多了。而零嘴方面,也要适当解放孩子们的天性,塞几包解馋的豆豆零食健康又逗趣,非油炸的薯片够味又耐吃,都是十分不错的选择。

公式二 健康低热量+解馋=女性背包

难得风和日丽,春风拂面,不管是跟着男朋友郊游,还是拉着姐妹淘踏青,找一片绿色草地而坐,女性友人的背包里一定不会只塞几瓶营养片。健康生活的重要,方式

却不止一种,建议女性朋友可以做一些简单的饭团作为主食,无油热量低。当然,女人天生是零嘴的俘虏,心动的时候,一定要擦亮眼睛,不能因一时贪嘴而增长体重。

公式三 面面俱到+贴心=全家背包

在这个好时节,全家一同背包游最惬意不过了。食物方面可以多准备

一些瓜果补充水分,像是易消化的糕点也是不错的主食之选,而零嘴的部分,可以选择老少咸宜的豆瓣,蜜饯,坚果。另外,卤菜类食品最好当天购买,如前一天购买应放在冰箱内,外出前应加热。不过,全家游的背包里除了必须的食物零嘴,还要多备几样贴心小物,像晕车药、创可贴、老人常用药等。



“换”老公的感觉 就是不一样!



“以前提起老公就唉声叹气,如今说到老公就眉飞色舞的,姐妹们都笑她这三个月是不是又换了个老公呀!原来呀,自从结婚以来,谭女士老

公的身体就越来越差,过起夫妻生活来也力不从心。常常偷买速效壮阳药吃,可一时的激情之后几天都头昏脑胀的缓不过劲。这谭女士知道后又是生气又是心痛老公的身体,后来还是一个闺蜜给她介绍了德国勃兰特。谭女士一打听,这德国勃兰特是德国最新的男性产品,效果好不说,还没副作用。便给老公买了一个疗程,没想到效果还真好,不仅当时精力十足,事后还没有疲惫感。这可把谭女士美的不行,每次谈到这些,都被姐妹们一阵好笑。

德国勃兰特 激情大体验 最后3天 原价198元 现价99元 市区免费送货

硬汉大男人从此不服软 激情体验 无效退款

服用德国勃兰特胶囊当天,阴茎即可顺利勃起,阳痿早泄等明显好转;

服用一个周期,“肾髓”分泌充盈,阴茎坚挺,硬度增强,夫妻和谐,美妙体验达到30分钟以上!

坚持服用德国勃兰特胶囊3个周期以上,“精髓”旺盛,睾丸增大,精液量成倍增加,射精时间延长,快感不断,女方高潮迭起,夫妻都能获得完美的性生活!

服用5个周期以上者,让男人在享受“性”的同时还可修“命”,完全避免了同类产品的毒副作用和强依赖性,有效提高性生活质量。

抢购热线: 0539-8681001

勃兰特向您郑重承诺:服用德国勃兰特2个周期即可告别男性功能障碍、前列腺疾病、肾亏肾虚等问题,让您拥有美满幸福的夫妻生活。如果您服用1小盒后无任何效果,3天内持购买小票及未服用产品,厂家将全额退款,让您真正零风险体验勃兰特的神奇效果。



经销地址:达仁堂药房(九州商业大厦西50米),祥瑞药店(临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),河东九州超市百草堂专柜(河东区人民医院西300米路南),河东康源大药房(汽车站北50米路南),卫康惠民药店(临西二路解放路交汇处路北),义堂正元超市百草堂专柜,临沂九州正元超市保健品专柜,朱保正元超市药品专柜,册山正元超市专柜,半程正元超市漱玉药店,罗庄双月药房(舒怡超市北50米路南),盛庄麒麟大药房(永盛门西200米路北),付庄天恩大药房(人寿保险公司对面),付庄泽坤大药房(付庄钢材市场附近),白沙埠兴华超市二店百草堂保健品专柜,汤头正元超市内保健品专柜,临沂人造革诊所药房(桃源超市西50米路南),临沂亦果正大二楼保健品专柜,沂水鸿安大药房(中心医院南300米路东),沂水中百大厦一楼保健品专柜,九州新华店药品专柜,东方一店保健品专柜,东方二店药品专柜,沂南春天大药房(医药公司附近),苍山康泰大药房(老法院附近),平邑养生堂药店(长途汽车站西50米路南),平邑鸿安堂药店(一中西200米路北),平邑御生堂(滨河大厦西20米),万家福一楼药品专柜(电梯东侧),莒南美信药店(县供电局大楼附近),莒南新华新保健品专柜(振大超市南门诊电视购物专柜),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(北电影院附近),郯城康源大药房康泰连锁店(县医院大门向北20米路东),蒙阴万寿堂(蒙山路口妇幼保健院对面),蒙阴桃源超市电视购物专柜

土方治过敏 50年不犯



年近六旬的姜莉蔚出身中医世家,曾以独创土方让数万几年甚至十几年的患者康复,被称为“治过敏奇人”。很多企业家、政府要员都不远千里,登门求医。

姜老中医指出:“过敏尽量别用激素,虽解燃眉之急,但严重损害肝肾及造血功能,长期会造成免疫力低下。现在在我有一土方,用蝉衣、地骨皮、杏仁、冬虫夏草、化州橘红、圆珠贝母、紫河车等一百味中药,配成中药

丸,不用打针,吃药,抹激素,无需查过敏源,贴一丸在肚脐上,2天就能改善各种过敏引起的流鼻涕、打喷嚏、鼻塞、鼻痒;皮肤瘙痒、成片的红斑、丘疹、水泡;呼吸费力,咳嗽憋喘;腹胀、腹泻等症;连用4、5天,小便发黄味大,大便多而黑,睡眠好,精气神足,浑身有劲;用10丸,各种过敏症状即可全消。”

姜中医用此法近40年,凡来贴药丸的都是疑难患者,老人小孩特别多,因疗法奇特安全,价格低,国家免费给了专利,管它叫敏特。同行叫它“体外排毒”,主要通过肚脐直接将药送达五脏六腑和血液,一次性将积蓄体内多年的寒、湿、毒拔出体外,恢复正常免疫,即便再接触过敏源也不

反复。很多老患者说:这么好的方法解除了我们的痛苦,该获诺贝尔奖,真是埋了疫苗,埋一丸药,好几年都没犯!

过敏性皮炎,湿疹,荨麻疹,顽固性皮肤痒疹,过敏性鼻炎,鼻窦炎,过敏性鼻炎,季节性过敏及由(花粉,冷空气,化妆品,紫外线,粉尘,酒精,海鲜,食物,药物及不明原因等)引起的各种过敏性疾病患者,不妨体验一下敏特。

好消息:买三赠一 买五赠二
咨询电话:0539-3070174
经销地址:惠民药店(临沂市临西二路与解放路交汇处西北角)

牛皮癣净血疗法

—新科技治疗简介

牛皮癣是顽固性皮肤病,传统的治疗虽然暂时控制,但容易复发。作为临沂市直定点医保医院。我院独家引进光子(UVA)血液净化治疗设备,能够直接对血液进行净化处理。且安全无副作用,一般只需一个疗程即可治愈,且愈后不复发为根本目的。是银屑病患者最佳选择。

电话:0539-7162036 8778301
院址:临西一路与北园路交会华苑医院二楼

植物伟哥春季特惠15天

植物伟哥【蔡力康】主要原料是由纯植物黄秋葵和冬虫夏草提取物配伍而成,不含任何动物器官和违禁成分,专业解决阳痿、早泄、发育不良和老年萎缩等性功能障碍,对肾脏和前列腺同步修复,事后头不晕、眼不花,全身轻松精神焕发,心脏病,“三高”人群均可放心服用。

只需20-30分钟:感觉身体精神倍增,体力、耐力双重提升,激情一触即发,轻松跨过20分钟,找回年轻时轻快的自我,让女人刮目相看! 服用1-3盒:男性功能明显恢复,阳痿、

早泄等功能障碍消失,尿急尿频尿等待,尿起夜,尿滴白等问题逐步消失,生活质量和谐美满! 服用4盒:身体能量充足,精力充沛,活力四射,肾脏、前列腺功能恢复年轻态,雄风不减当年。

活动期间:买二赠二再送两盒体验装!六日无效退全款
订购热线:0539-8779800市内免费送货
市内唯一指定地址:临沂卫康惠民药店(临西二路与解放路交会处路北) 县区销售电话查询

手足脱皮 一喷就好

兰山区沈女士:“每年换季的时候,我的手就会变的发干、灼热、刺痛,出红点、起小泡、脱皮,露出嫩肉,年年复发,很是痛苦!用了很多抗真菌药物无效。自从用了【手足脱皮A+B】套装,每天喷上两三次,一周后就完全恢复了正常,效果真的很好,感谢【手足脱皮A+B】套装帮我解决了这个“棘手”的问题!”

【手足脱皮A+B】套装通过表皮修复,营养滋润、深层调节三重作用,使脱皮、手干裂、湿疹、痛痒等患者用药后当天见效,3-5天症状消失,1-2个疗程后彻底治愈,愈后不复发,无任何毒副作用,无效退款。

脱皮康复热线:3093789(免费送货)
地址:祥瑞大药房解放路与临西三路交汇处西北角

癫痫(羊羔疯)

癫痫(羊羔疯)治疗新突破!针对广大癫痫病患者病程长,顽固性强,难治愈的现状,临沂华苑医院独家引进国际神经医学领域最新科研成果,BNB定位刀介入神经细胞修复术。通过BNB定位刀准确的阻滞脑神经元的异常放电,清除癫痫病的发病灶,优化基因组合,同时采用介入神经细胞修复术,修复患者发病基因链,使因发病而导致的智力减退,反应迟钝,抵抗力下降等症迅速消除,达到标本兼治。为保证疗效,可协议治疗:患者一般1次见效,3-4次即可康复,4次不愈者,我院实行BNB定位刀治疗费全免,直至康复,安全无痛,随治随走。鲁医广2010第057030号

正规市直、区直医保定点医院,新农合患者可优惠。
癫痫科咨询电话:0539-7162179 13854979120
院址:临西一路与北园路交汇华苑医院二楼癫痫病治疗中心

临沂寻医问药

订版电话 15305391088

改变不良生活习惯可预防癌症发生

世界卫生组织(WHO)认为:癌症也是一种生活方式疾病

- 生活方式疾病 是人们不健康的生活方式长期作用而引起的疾病
- 不健康的生活方式 不合时宜的食、高脂肪、高糖、维生素和微量元素不足、吸烟、心理压力、压力和缺少运动

在我国 癌症死亡中,肺癌

- 是男性的第一死因
- 是女性的第二死因

其中 80%与吸烟有关

- 合理膳食可预防30%-50%的癌症
- 健康的生活方式是预防癌症发生的关键

医患心桥

电话:13665396979

征稿启事

和谐、正常的医患关系的建立源于医患之间的沟通和理解。为增进医患关系,本刊特开设“医患心桥”栏目。开设该栏目的意图不在于曝光具体的人和事,而在于通过对一些现象的剖析为患者和医务人员架设沟通、理解的桥梁。希望广大读者和医务工作者积极参与供稿,诉说您在就医过程中或医疗工作中的烦恼和感动,为建立良好的医患关系建言献策。

征文要求:1.内容:一事一议,对您就医和诊治病人过程中遇到的烦心事,感动事做概述和评析,自拟标题。2.文字:稿件字数在600字以内。

通讯地址:临沂市海关路中段火车站东50米路南邮局院内齐鲁晚报系鲁南商报寻医问药工作室“医患心桥”收。邮编:276000
E-mail:250635812@qq.com