



## 口重，请放下

在刚过去的春节假期中，忽然发现身边很多人的饮食口味都在慢慢变淡。如今，炒菜时少放盐，已经成为一种健康的生活方式了。从缺吃少喝，到丰衣足食，再到现在注重健康养生的生活方式，人们逐渐意识到了“重口味”的危害，逐渐减少了对辣、咸、甜等的过度摄入。记得每次假期过后，总有人因为大鱼大肉、暴饮暴食而患上肠胃疾病、消化疾病等，其实，这都跟“吃”有很大关系。口味重，请放下吧！



### 导读

**C16—C17** 告别“重口味” 提上进行时

**C18** 假体丰胸十大优势

**C19** 肥胖型人格，你中招了吗