

食疗古方 对付老便秘

便秘看似小问题，实际暗藏大病。便秘堵塞肠道，毒素侵害全身，引发、加重多种慢性病。大黄、番泻叶、芦荟、决明子等泻药损害肠道神经，诱发黑肠病变、肠道息肉、肠癌。用力憋气排便，极易猝发心脑血管意外。泻药伤身，便秘烦人，怎么办？

此方源于民间，传说当年乾隆下江南，因舟车劳顿而便秘，御医怕伤龙体不敢滥用泻药。一老方丈欣然开方，效果奇佳，乾隆龙颜大悦，遂御赐此方“御膳通”，将古方收归御藏。

军事医学科学院专家整理医学典籍，发现此食疗通便古方，遂潜心研究科学调配，最终确定以“黑豆皮、马齿

苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料，研制成食疗通便奇方。经国家批准，在北京生产，品名“御品膳食通”无毒副作用，老幼及孕产妇皆可服用。

温馨提醒：只要在晚餐后服用御膳通，且每日用量可逐步减少，逐渐恢复人体自主排便功能。

为严防假冒伪劣，御品膳食通产品仅在【御品膳食通专卖店】有售。专卖店庄承诺：专家咨询、无效退款！咨询电话：87160402
御品膳食通专卖店地址：【瑞康堂】海曙苍松路586号（环城西路农工商超市东面、海怡花园边）

科学长高，就在暑假！

相关链接：如果孩子已经到了十四五岁，身高仍然不理想，而且发觉孩子已经有半年没怎么长个子了，这时候父母也许还不着急，说“男长20、女长18”。但由于生存环境的诸多影响，导致发育年龄普遍提前，生长过程提早结束，这时孩子的骨骼已经趋于基本闭合，孩子发育的空间已经几乎没有了，没有专业机构的帮助孩子不太可能再长了。转眼孩子已长大成人步入社会，身高问题经常困扰着孩子，孩子错过了几份很感兴趣的工作，甚至还错过了他的意中人，几次打击下来孩子变得消沉麻木了，但生活总还要继续，遗憾还要遗传给下一代。

利用这关键的暑假期间，弥补孩子身高的缺憾。抓紧时间行动吧，长高最后就是和时间赛跑！身高是个硬指标，只有长高才是硬道理！

7月25日—27日，中国青少年健康成长指导中心宁波分部举行大型暑假

长高指导活动：运用CHN标准测定，一对一分析孩子生长差异，预测未来身高，主要面对孩子的不平衡营养、缺乏运动、早熟等令人堪忧的问题，并现场予以解决。全程跟踪定期复测，彻底消除影响孩子长高的障碍。科学长高，就在这个暑假！

预约热线：87246006、87249006
名额有限请家长提前电话报名
地址：中山东路181号中农信大厦5楼A03-1室（新华联后面）

比一比，您的孩子身高达标了吗？

男性			女性		
年龄	身高	年龄	身高	年龄	身高
9	134.5	14	164.8	9	134.4
10	139.9	15	168.6	10	140.6
11	145.2	16	170.7	11	146.9
12	151.3	17	171.5	12	152.1
13	159.4	18	171.7	13	156.8

中药治眼病 一滴见效

眼前有白雾，看东西模糊，重影，弯曲变形，眼前有小黑点，眼睛红肿、干涩、刺痒、怕光、迎风流泪、视力模糊，这些都是白内障、青光眼等眼病的常见症状，中医称之为“翳”，必须及时治疗。艾达明牌拨云锭，传承数百年古方，通过现代高新制药技术精制而成。具有明目退翳，解毒散结，消肿止痛功能，艾达明牌拨云锭，先滴舌下再滴眼，轻松治疗眼病。

先滴舌下：就是通过舌下丰富的毛细血管吸收药效；再滴眼睛：使药效直达眼底患处，改善视力，缓解眼部疲劳。

刚开始使用时，会有凉和辣的感觉，眼睛感觉清凉舒适，眼痛、眼痒、怕光流泪等得到改善，适用于治疗白内障、视力模糊、暴发火眼、眼睛肿胀、干痒流泪、翼状胬肉等眼病。中药治眼病，选择艾达明牌拨云锭。五盒一疗程，请按疗程使用。

咨询电话：0574-81197576
经销地址：信谊药店（解放南路55号）
江东：越丰堂药店（儿童公园对面）
江北：万和大药房（槐树路102号）
镇海：太和堂药店（车站路86号）
奉化：长生药店（东门路8号）
国药准字Z42021916 鄂药广审(文)第2014060136号 请按药品说明书或在药师指导下购买和使用

百年祖方 骨伤、骨病患者的福音

梅家世代以治骨而盛名，历经300年传承，造福无数骨伤、骨病患者。改良后的骨伤贴采用世界先进巴布剂作为有效物质载体，其有效成分含量更高。钹铁硼永磁贴片定向刺激特定穴位，让有效成分完全能渗透皮肤肌肉组织直达病灶，快速起到消炎止痛、激活细胞、改善微循环、促进骨痂生长等功效。

梅氏骨伤贴用于：骨折、骨折术后恢复、颈椎病、腰椎病、肩周炎、骨质增生(骨刺)、关节炎、强直性脊柱炎、股骨头坏死、半月板损伤、滑膜炎等。

温馨提醒：骨伤贴为特制产品，

贴一贴管3天，不伤皮肤，不易过敏，请按疗程放心使用，梅氏骨科团队将全程跟踪服务。

咨询电话：0574-88157715
专卖店推出梅氏祖传手法与梅氏骨伤贴相结合，疗效更明显，疗程更加短。（每天前30名免费体验）

专卖店地址：海曙前丰街41号（乘地铁1号线到泽民站下车，地铁出口南面，前丰桥进来100米）。可乘12路、16路、238路、301路、512路、528路到天一家园站下车，前丰桥进来100米。
注册证号：苏食药监械（准）字2012第2260207号 苏医械广审(文)第2013110233号

腰间盘突出 颈椎病 有妙方

畅销宁波7年，冬病夏治献爱心24日-27日买5送2,7送3,10送6,20送15

郑州寸草心生物科技有限公司生产的远红外腰椎痛消贴特别适用于腰椎退变引起疼痛等症的辅助治疗，畅销宁波7年，良心品质老产品经得起考验和对比，在专业人员指导下按疗程使用更有利于康复。拨打骨科热线66891820，专业人员免费送货上门，全程指导使用！
第一医院新大楼南镇明药房（镇

明路424号），电话：27859198
第六医院对面菜多特专销（中山东路1080号），电话：82079166

特别提醒：【仙草活骨膏】为新型黑膏贴剂，冬病夏治只需晚上贴敷10小时，省时省事省心。心存顾虑患者可先买5盒体验，有效再按疗程使用！

豫食药监械(准)字2011第2260216号 请仔细阅读产品说明书或在医务人员指导下购买和使用；豫医械广审(文)第2013100036号

白发不用染，一梳变黑发

卖疯了，特方便，每月仅需梳黑一次，无效全额退款

传统染发剂只能做表面功夫，就像刷油漆，虽然表面上是黑了，其实里面依然是白的，几天时间白发又长出来，总是不停地染发，长时间使用化学染发剂，会直接导致白发越染越多，造成脱发，甚至危害身体健康。因此，解决白发问题，不能像割韭菜一样，白了染，染了再白，关键是从根源上解决白发问题。

水晶首乌王黑发素(生态型)，是以天然名贵中草药何首乌、五贝子、人参、灵芝等为原料，含一种“首乌酶”的物质和多种天然中草药有效成分，具有自然黑发、长久黑发和滋养黑发的作用。适合于中年须发早白、老年性白发、青少年白发、花白发等各种原因引起的白发。

广大白发朋友可到宁波首乌王黑发中心免费试用，先试后买更放心。

订货热线：87894396 如遇电

话忙，敬请耐心等待。

宁波首乌王黑发中心地址：江东宋家巷176号（兴宁桥东，日月星城东门）。

海曙：信谊药店（解放南路55号），宏昌参药店（解放南路311号）；
江东：越丰堂大药房（中兴路893号，儿童公园西大门），民安大药房（民安路521号）；
江北：万和大药房（槐树路102号）；
鄞州：邱隘中西大药房（邱隘中路136号），姜山老百姓大药房（明山路115号）；
慈溪：九九大药房（三北大街295号）；
余姚：东方大药房（阳明东路214号）；
镇海：太和堂药店（车站路86号）；
依萍化妆品（清川路168号）；
北仑：新城大药房（新大路432号）；
柴桥：新城大药房；
奉化：欧亚化妆品（广平路40-5号）
宁海：得生堂大药房（气象北路57号）。

全大市免费送货，货到付款。

三伏天消暑，请试试以下做法

伏天，是一年中最热、最潮湿的日子。今年，从7月18日入伏，高温和酷暑的考验一直要持续到8月17日左右。如何能够健康、安全地度过三伏天？专家建议您试试以下做法。



张峰 摄

用风扇，降温要比空调好

空调可以迅速降温，但常吹空调会影响人的排汗功能。专家告诉笔者，排汗是人体自我调节的降温过程，长期呆在空调房中，人体对温度的调节能力就会降低，中枢调节能力下降，会引发各种不适。因此，最好少开空调，用风扇代替来降温。还可以多开窗，加速空气流通也有助于降温。

喝绿茶，补水同时去火

伏天气温高，人体容易脱水，因此大量补水是防止中暑的最佳方法。专家说，补水时，可以选择喝点绿茶。因为伏天人体流失的不仅是水分，很多电解质也会流失掉，绿茶不仅有清热去火的功效，其中所含的多种维生素和矿物质还可以对人体流失的电解质进行迅速补充，进而维持体液的动态平衡。此外，绿茶能够消除倦意，提神醒脑。

穿棉质衣裤，助你加快排汗

研究发现，夏季穿衣是否凉爽与衣服的吸汗能力相关。棉质衣服不仅舒适、柔软，吸汗能力也强。所以，伏天穿棉质衣服可以加速吸收身体排出的汗水，迅速带走体内的热量，从而达到降低体温的效果。专家提醒，衣服不要穿得太紧，宽松的衣服也能让汗液迅速离开体表。

洗温水澡，消暑胜过冲凉

天气热，不少人会选择直接用凉水洗澡降温，其实这并不是正确的做法。专家表示，伏天气温高，人体毛孔处于张开状态，代谢速度也较快，直接冲凉，会导致皮肤表面温度骤降，毛孔关闭，血管收缩，体热无法散出。洗完不仅不能起到解乏的作用，还可能让人四肢无力、肩膝酸痛，甚至诱发关节炎和慢性肠胃炎。因此，伏天最好还是洗温水澡，水温在35℃-37℃为最佳。

吃绿豆汤，祛湿又健脾

伏天湿热较重，容易导致脾虚，要注意健脾护脾。专家表示，饮食应以清淡为主，绿豆有健脾的功效，可以适当喝些绿豆粥祛湿健脾。我国传统医学还认为，绿豆煮汤有消暑益气、清热解暑等食疗功效，对于轻度中暑、头昏头痛、胸闷气短、无汗烦热等症状具有较好的治疗作用。

坚持游泳，是最避暑的运动方式

常说的“夏练三伏”，并不是让大家不分时间、地点、情况地去锻炼。夏天人体能量消耗大，跑步、打球、爬山等锻炼方式必须量力而行，最好进行一些“低调”的运动，既能起到锻炼效果，又不至于出现不适。专家推荐了游泳运动，因为水的散热能力比空气高15倍，游泳时人体能够保持体温恒定，不易中暑。 盛石

隐形无痕一根根“植入式”增发

一根根“植入式”增发，少多少，增多少。可做小平头，前发际，往后背头。女发增密，增发遮白发，物理方法变黑。www.tangfc.com

增发前

增发后

白发时

增发遮白发

热线电话 **28813806** 地址：宁波市鄞州区天童北路1501号麒麟大厦北座903室 (0574) **28813803** (万达广场对面, 贸城中路/天童北路交汇处光大银行楼上)

地址：杭州市朝晖路钛合国际A座12楼1201室(土塘高架朝晖路交汇) 0571-86771142 85090403