



每天万步走 请别“用力过猛”



CFP供图

今年52岁的陈阿姨最近迷上了走路。她的一帮好朋友每天都把自己的健步数据上传排名,并在朋友圈展示。陈阿姨手腕戴着计步器,跟随小区里的老姐妹们绕着小区快走,为了争第一,每天都坚持步行1万步以上,半个月不到,陈阿姨就感到膝盖酸痛,十分难受。

运动专家说,运动者要根据自身的身体状况来制定运动计划,通过比赛可以激励运动者斗志来增加运动热情,但如果盲目攀比,运动频率过高也会对关节造成损害。

皮肤不痒 有好办法 感恩新老顾客 神奇雪蛤 专“吃”坏、痒皮肤

俗话说:疼不死人痒死人。奇痒难耐,心烦意乱,用了各种方法就是止不住,有时真想把皮给揭了心里才解痒。痒得揪心刺骨,彻夜难眠……

中医认为:痒是外邪侵袭或是肌肤失濡,血不能营养皮肤,或是脏腑内毒流窜至皮肤所致。所以痒在表皮,根在内毒。止痒不如断痒,根除痒源,必须内毒外脱。

《本草纲目》记载:长白山雪蛤,独含不饱和脂肪酸,低温提炼,快速渗入皮肤,迅速止痒,排出毒素,快速恢复健康好皮肤。

雪蛤和五味子、百癣皮、苦参等30多味天然药材配伍,提炼雪蛤素,提高皮肤免疫力,雪蛤素每天抹2—3次。健康肌肤光滑细腻、有弹性。

鼻炎免费用

我们只想用事实说话

400年祖传秘方唐氏鼻炎膏,针对鼻炎有好招。非物质文化遗产工艺,国家知识产权局专利保护(专利号ZL200410035631.3),非物质文化遗产项目号鲁政字2009[232号],全国973家专业体验馆,天天免费体验,无附加条件,安全、方便、快捷。对付鼻炎唐氏专注400年!

宁波店:江东区彩虹南路77号(划

无论何种运动,一旦身体出现疼痛感就应该立即停止。一些运动者急于求成,为了达到运动计划,甚至不顾身体疼痛,忍痛进行锻炼,这样反而对身体造成损伤。

爬山、爬楼梯属于负重运动,正常人在爬楼梯的时候膝关节承受的压力会在瞬间增加4倍,一个体重为70公斤的人在爬楼梯时,其两侧膝关节所承受的压力则高达280公斤,这类运动尤其不适合中老年人。老年人或者膝关节有伤者可以首选游泳健身。游泳对身体关节的负荷最小。

寻找湿疹、牛皮癣、神经性皮炎、荨麻疹、脚气、手足癣、股癣、花斑癣、脚蜕皮及瘙痒等皮肤问题的朋友,到指定药店购买,谨防假冒。2015年8月15日前:买五盒送二盒,买十送五。品质经宁波顾客三年验证,值得信赖。

●解放南路55号(外运大厦南100米)信谊药房●槐树路万和药房●三院百姓药房●江东儿童公园西门越丰堂●北仑新大路432号新城药房●慈溪人民医院北门利民药房●余姚免费送货●象山天安路21号益民药房●宁海气象北路10号华泰中西药房●奉化老电影院广平药房●镇海车站路86号太和堂药店●柴桥新桥南路159号新城大药房●石浦金山路148号利民大药房●鄞隘镇中路136号鄞隘中西大药房●姜山华山路10号春蕾大药房●轻纺城广场健康药房●洪塘卫生院对面益沐堂药店●观城市场路80号兴玲大药房●周巷兴业北路170号余慈大药房●溪口经堂南路30号老百姓大药房

详情咨询:82850016(全市免费送货)

船社区西门口), 公交:357、15、516、102、517、135、138、366、3、111路七塔寺站下。

象山店:金声路7-7号。慈溪店:乌山路231号。宁海店:气象北路228号。北仑店:华山路269号。余姚店:阳明东路160号中医院对门。奉化店:东门路19号。

咨询服务热线:0574-87818789

热烈祝贺奉化店开业,8月8日-9日唐氏传人亲临,免费指导检查,进店还有优惠活动!

无花果煲鲫鱼 滋阴安神护心脏

中医认为,无花果性平,味甘;入心、脾、胃经。具有健脾清肠、消肿解毒、保护心脏的作用。无花果中富含钾元素。盛夏时节,随着气温的升高,人体在大量排汗的同时,身体也会流失大量钾元素。钾是保护心脏、肾脏和肌肉功能所必需的营养元素。无花果中的脂肪酶、水解酶等活性酶,能够分解脂肪的成分,进而减少脂肪在血管中的沉积,

起到降血压、预防冠心病的作用。

鲫鱼性平、味甘;归脾、胃、大肠经。鲫鱼含蛋白质、脂肪、糖类、维生素A、硫胺素、核黄素、尼克酸、钙、钾、钠、镁等成分。具有健脾利湿、活血通络、和中开胃、滋阴安神的功效。常人食用,可补充营养,增强抗病能力。现代医学研究证实,鲫鱼肉对防治动脉硬化、高血压、冠心病均有一定疗效。

辛华

牙齿矫正的先进技术 ——3D数位矫正

随着经济水平和医院的健康宣传,人们对生活质量和美感的要求越来越高,对矫正的需求和期望也越来越高,数字化矫正技术以其精准、快捷、高效,获得行业内专业人士的高度肯定,成为正畸矫正未来发展趋势。

3D数位矫正借由电脑辅助3D排牙来精准预测,并决定矫正后牙齿的排列位置,运用数位科技定位矫正器位置,并输出3D列印模型,制作成矫正器定位导板,患者在舒适、精准情况下进行托槽粘接完成牙齿矫正。

协禾口腔医院正畸中心引进先进3D数位矫正技术,希望借由科技的辅

助,帮助患者在更理想舒适的情况下进行牙齿矫正的治疗。3D数字化定位运用电脑作业排定矫正器的正确位置,大幅度降低矫正器的误差可能,采用3D数位排牙,2D画线定位技术,一对一植入JIG,基座精准稳定,容易拆卸,精确贴合矫正器的定位导板,易分辨牙位,快速缩减矫正周期,专业设计胶圈器械容易拆卸,可以大幅减少治疗过程中重新粘接矫正器的不适及操作上的不便,也可以减少病人需要拉橡皮筋来对咬合的机会。协禾口腔医院不断引进高端科技配合疗程达到理想矫正效果,对于医生和患者都是莫大的福音。

徐益霞

食疗古方 对付老便秘

便秘看似小问题,实际暗藏大病害。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,极易诱发心脑血管意外。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。专卖店庄严承诺:专家咨询、无效退款!

咨询电话:87160402

御品膳食通专卖店地址:宁波市海曙区前丰街41号(中山西路天一家园公交车站旁前丰桥进来100米)

百年膏药 骨伤 骨病的佳音

膏药治骨,在我国有着悠久的历史,古代医学家有言曰:“膏药能治病,无殊汤药,用之得法,其响立应。”与打针吃药相比,膏药方便、无痛,更容易为人们接受。特别是常有腰酸背痛的老年人,更是对膏药情有独钟,家中常备。然而因为膏药的制作方法不同,所用药材不同,也造成了膏药效果的参差不齐。所以寻找一帖效果奇特的膏药成为广大骨伤、骨病患者共同的期盼。百年膏药采用古法的炼制工艺与现代科学技术相结合,使

得膏药的药用价值别具一格,并且根据祖传的经络穴位贴敷,使效果更加明显。

百年膏药用于:颈椎病、腰椎病、骨质增生(骨刺)、腰肌劳损、肩周炎、关节炎、强直性脊柱炎、坐骨神经痛、股骨头坏死、膝关节半月板损伤等症。

百年祖传膏药铺地址:宁波市海曙区前丰街41号(中山西路天一家园公交车站旁前丰桥进来100米)

咨询电话:0574-88157715

防止老化 减少肥胖 茴香的健康功效棒棒的

茴香不仅能用来烹饪,它还具有药用价值,富含维生素C、钾、膳食纤维和其他营养物质。美国《医学日报》归纳了茴香的几种健康功效。

防止老化 茴香是一种天然的皮肤护理辅助性食物。它的种子、茎柄、球茎和叶子都富含营养物质,是维生素B的优质来源。这些维生素(包括维生素C)有助于保持皮肤健康,促进胶原蛋白的合成,以保持皮肤细腻紧致。

预防癌症 茴香含有的几种营养物质对预防癌症起到了至关重要的作用。它所具有的具有抗炎性能的植物营

养素被称为茴香酚,这种化学物质能通过阻止乳腺癌细胞的生长而发挥抗癌效应。此外,茴香所富含的膳食纤维与患肠癌的风险降低之间存在着相关性。

减少肥胖 食用茴香有助于抑制食欲,因为它能让人产生饱腹感。茴香是膳食纤维的一种良好来源。2006年发表在《动物生理学和动物营养学杂志》上的一项研究成果显示:它能提高新陈代谢速度,控制暴饮暴食;溶解沉积在血液中的脂肪;作为一种天然的利尿剂,减少水潴留,从而避免了体重增加。

申时

耳鸣、耳聋 一用就灵

耳鸣耳聋为何越拖越严重,很多人对耳鸣耳聋的危害及治疗知之甚少,不能及时正确用药,使病情逐渐加重,久拖成永久性耳聋,无法与人沟通交流,影响患者的社会交往和生活质量,使患者精神不振、忧虑、焦躁、抑郁。按中医理论,耳鸣耳聋是劳倦体虚、情志内伤、外邪侵袭,瘀阻宗脉等病因引起的疾病。患者常有面色萎黄,视物不清,失眠多梦等症。

霍氏【益气聪明丸】巧治耳鸣耳聋,以黄芪、党参、葛根、升麻、蔓荆子、白芍、黄柏(炒)、甘草(炙)等八味名贵药材配伍,采用现代中药技术炮制而成。霍氏【益气聪明丸】从耳鸣耳聋的发病根源出发,综合中医学关于各类耳鸣耳

聋的发病机理,益气升阳、聪耳明目,能有效治疗各种原因引起的耳鸣、耳聋,视物昏花。

霍氏【益气聪明丸】提醒患者:一旦出现耳鸣或耳背,须尽早治疗,避免耳鸣病症加深导致耳聋而失去听力。对于长期耳鸣耳聋患者,能有效治疗耳鸣耳聋、提高听力,聪耳明目。5盒一疗程。请认准“霍氏”商标。免费送货,货到付款。

详情咨询:0574-26953608

指定药房:宁波信谊药房(解放南路55号,外运大厦南100米)

陕药广审(文)第2014090296号

何氏狐臭净

——消灭腋臭、体臭见效快!

有狐臭,不用怕!用“何氏狐臭净”消灭狐臭,清爽一生!生活更自信,效果独特,五天用一次,方便!不影响正常生活,无年龄和季节限制。

“何氏狐臭净”1997年面市,全国热销,无色、无味、无毒、疏导汗液正常分泌,破坏脂肪酸偏高功能,绝不以香掩臭;无论以前采取过什么方式或者产品治疗狐臭失败,都不影响到何氏狐臭净的效果,品质胜于雄辩,消费者告别狐臭,才是硬道理!高科电码防伪,十多年品牌值得信赖!

郑重提醒:公司(厂方)未在网上销售,凡网购产品均为假冒产品,权益无保障。正规产品绿白包装上有“时代伟业”防伪标志,请到指定药店购买。特别注意包装盒底部有打印“宁波专销”字样。

一次拥有、一身无忧 产品用了好,才是真正好!
咨询:13566051603,66193786(免费保密邮寄/送货)

宁波:宏昌参(解放南路311号)、信谊(解放南路55号) 江北:白沙(人民路384号) 江东:越丰堂(中兴路892号) 民安(民安路521号) 镇海:太和堂(车站路86号) 北仑:新城(新大路432号) 鄞州:四明山(青年路132号) 慈溪:泓德东方(三北大街18号) 余姚:同济堂(阳明西路486号) 宁海:华泰(气象北路10号) 象山:益民(天安路27号) 奉化:广平(惠政西路27号)



国妆特字G20130876
敬请关注:央视7套
17:55-18:00
何氏狐臭净广告