



冬季养生,讲究“寒头暖足”

寒头暖足,是冬日里养生保健的重要方法。

适当的寒头利于预防感冒

为什么头要寒呢?头为“诸阳之会”,是人体阳气最盛的地方,适当的寒可以刺激头部血管及神经,有助于保持大脑清醒,在一定程度上可起到保健作用。经常用冷水洗脸或冷毛巾敷头面几分钟,不仅会使头脑冷静清醒,还能提高机体免疫力,对感冒有预防作用。

脚部受寒或伤五脏六腑

脚离心脏最远,是全身血液循环的末端,热量传到脚部很慢,又在身体的最下部,是阴气聚集的部位,本身就容易寒,我们常说“寒从脚起”也就是这个意思。再者,中医认为,足为三阴经(肝、脾、肾)之始,三阳经(胃、胆、膀胱)之终,足部以下有60余个穴位与五脏六腑有密切联系,所以脚部受寒会影响到身体健康。

如何打好“护脚保卫战”

密集按,循环好:脚掌可以说是人体脏腑的集中反射区,按摩脚部可刺激



张峰 摄

气血运行,对改善脚部冰冷和干裂大有好处。按摩时,可配合使用脚部按摩精油,更能达到养护脚部肌肤的功效。上班时间也可以按按手掌,同样也可以达到刺激血液循环的目的。

试试看:大家不必刻意地去记脚上那么多的穴位,在按摩时,可以从左到右进行密集地按压。每按一个地方,需停留3—5秒再抬起,以保证有足够的刺激量,直到脚由粉红偏白的颜色变成红色,僵硬的脚变柔软、变热为止。

白发变黑发,梳一梳就黑、梳一梳就亮!

免费试用,火爆体验中

白发梳一梳变黑发,养发、护发、黑发一次完成。广大白发朋友可到宁波水晶绮妆黑发中心免费体验,先试后买更放心。

水晶绮妆黑发霜,富含多种黑发因子和毛发生长营养成分,具有自然黑发、长久黑发和滋养黑发的作用。头发白了,无须调兑,想黑就梳,梳一梳就黑。一月仅需梳黑一次,自然黑不退色,方便实惠的价格,一次梳黑只需几块钱,而且只黑头发,不黑头皮,达到干干净净黑发。清洗头发,水依然清澈透明,令您黑发变得轻松舒爽。只要用过一次,就想一直用它。优质的产品,您才会放心使用。

特大喜讯:为感谢宁波白发朋友多年来对本产品的厚爱,切实减轻白发朋友的经济负担,现特大优惠,原价128元一盒的

“水晶绮妆黑发霜”现价仅售99元,10000盒产品免费送,买三盒送一盒,买五盒送二盒(送同样产品),本次活动仅限五天。

宁波免费黑发中心地址:江东区宋家巷176号(兴宁桥东,日月星城东门)

咨询电话:87894396

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),民安药店(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);**余姚:**免费送货,货到付款;**慈溪:**九九大药房(三北大街295号);**镇海:**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(薪桥南路159号);**奉化:**长生药店(东门路8号);**宁海:**得生堂药店(气象北路57号);**象山:**竣景堂药店(丹城建设路111号)

全市免费送货,货到付款。诚招各地加盟。

静脉曲张 脉管炎

国家专利产品 生姜蘸“黑泥”

鞍山中硕医药生物科技有限公司生产的【王药师清脉通】国家发明专利产品,专利号ZL201210548138-6,(发明名称:一种治疗静脉曲张、血栓闭塞性脉管炎及静脉炎的外用中药。)由制川乌、制草乌、当归、黄芪、穿山甲、灵芝、全蝎、地龙、牛黄、藏红花等为主要成分经现代高科技技术研制而成,对于静脉曲张、血栓闭塞性脉管炎、老烂腿等血管疾病引起的皮肤肿胀、瘙痒、溃疡、硬

结具有促进康复的保健作用。使用前用姜片轻搽所需部位,再取黑色药泥涂于患处,吸收10-20分钟即可擦掉,每日2-3次,按周期使用。

即日起买3盒送1盒,再送泡脚中药粉,送完为止,孕妇、产妇禁用。

经销地址:宏昌参药店(海曙区解放南路311号、口腔医院旁边)

咨询电话0574—27678012,市内免费送货,外地邮寄,货到付款。

腰间盘突出 颈椎病 骨质增生

颈腰椎“退变、疼痛、僵硬、麻木”有妙方

郑州寸草心生物科技有限公司生产的仙草活膏膏TM远红外贴针对颈椎病、腰椎骨关节病、肩周炎引起疼痛等问题研制而成,它巧妙运用了远红外技术,通过局部贴敷,体表施治,皮下吸收,可改善局部微循环、促进机体的新陈代谢和功能恢复,辅助治疗颈椎病、腰椎骨关节病、肩周炎引起的疼痛等症。

厂家提示:请认准【仙草活膏膏】到指定药店购买,谨防假冒。本品为新型外

用黑膏,无需火烤,使用方便且不易过敏,在厂家专业人员指导下贴敷更有利于康复(一个疗程轻症5盒,重症10盒)。

咨询专线:0574-27882278 27882768

市内免费送货、外地邮寄,货到付款

专销地址:第一医院西南镇明药房专销(镇明路424号近县学街路口)
第六医院对面莱多特专销(中山东路1080号近福明路口)
豫食药监械(准)字2012第2260105号(更)
豫医械广审(文)第2014120073号

声桥听力峰力助听器、西门子助听器宁波旗舰中心 热烈欢迎加拿大籍知名听力专家 隐形助听器大师JOCK·梁来本中心做专家日活动 时间:12月5日-12月6日

届时您对定制式助听器有什么样的特别要求,或技术难题,梁大师都能给你一个完美的解决方案。

优惠活动内容:

(1)峰力全数字9通道电脑编程机仅售2080元。

(2)峰力中文梦平台Q30.Q50系列助听器双耳验配均可优惠3000元,峰力Q70系列助听器,配一台互通200系列助听器。

(3)西门子助听器多款多通道全数字助听器每台可优惠1000-5000元不等,并可赠送1年

助听器专用电池(仅限宁波海曙总店)。

(4)“机器以旧换新”,模拟机折价200元,数字机折价500元,部分机器可以另议。

(5)凡行动不便的老三区老年人可以提供免费上门服务。

活动时间:2015年12月1日-12月31日
活动地址:宁波市海曙区中山西路396号(声桥听力,峰力·西门子旗舰中心)出大卿桥地铁站往东走50米即可。
咨询电话:0574-87620145
江东二店:彩虹南路333-335号
电话:0574-87279091

考官见面会(宁波朗阁站)

——暨第16届雅思新托福官方情报揭秘会12月6日盛大召开

12月6日,雅思考官见面会暨第16届雅思新托福官方年会将在南苑饭店4楼世纪厅隆重举行!

本次年会邀请雅思考官亲临现场。Neil Harrison先生是来自英国的经验考官,有长达八年的担任雅思考官和写作考官经历,Harrison先生自2004年从事教授学术英语的工作,至今已有11年,对中国英语教育、中国学生学习英语困难和疑惑有深刻而独到的见解。Harrison先生将通过一个考官和母语使用者的视角,带领我们理解真正地道的口语表达和写作文章。Harrison此行,还将开展

全真一对一模拟考试。

此次年会朗阁也出动了雅思教研部部长Andrea,北美教研部部长Angela面授,现场一对一点评。名师团队还将登台从以下三个方面全面解读政策趋势:

官方政策谍报:朗阁教师同步官方信息,现场疑难解答;

考试技巧谍报:现场解读雅思答题技巧,防作弊升级,揭秘考题趋势;

高分备考谍报:优秀学员备考心得分享,朗阁内部资料助力备考。

让我们一起相约本周日下午1点半至4点,朗阁在南苑饭店4楼世纪厅期待您的光临!

女性瘦身,这四招超有效

生活中,很多白领女性会抱怨没有运动时间,减肥无从谈起。其实,有很多减肥小动作,所需要的时间只是一集韩剧的长度而已。今天我们来学习适合白领的减肥方法。

1.经常收紧自己的臀部

当你点击了邮件发送按钮,就收紧一下你的臀部,并且坚持五秒钟,然后放松五秒钟,重复四次。

很快你会发现,伴随着电子邮件的发送,你的臀部慢慢恢复了天然的紧实。

2.秘密进行抬腿运动

方法:坐直,双脚平放在地板上。一条腿用力,让它与地面平行,放松一下那只脚,坚持五秒钟。慢慢放下(用五秒钟时间

把它恢复到初始位置)然后换另一条腿重复这个动作。

一天做几组就足够让你拥有更加紧实,更加迷人的双腿。

3.清晨的蜂蜜水

早晨起床后的第一件事应该是喝一杯淡淡的蜂蜜水,这样可以给身体补充水分滋润肠胃,加速新陈代谢。

4.运动一定要超过40分钟

实践证明,只有运动持续时间超过大约40分钟,人体内的脂肪才能被动员起来与糖原一起供能。随着运动时间的延长,脂肪供能的量可达总消耗量的85%。

欣华

日翔地板

安信地板

12月12日

年末钜惠

周六12:58-16:00

双强联合 震撼直供

厂价冲量重拳出击:

橡木 纯实木地板

抢购价:199

数量有限,先挑先得! 平溪超

美国红橡 纯实木地板

抢购价:228

数量有限,先挑先得! 平溪超

非洲花梨 实木地板

抢购价:368

数量有限,先挑先得! 平溪超

活动地址:

集结宁波逸东豪生大酒店会议中心一楼东泽厅

(江东区聚贤路288号 会展中心南大门斜对面)

报名地址及电话:

宁波店:现代新板木地板城A区2楼14号

电话:87889387

北仑店:北仑新世纪建材市场2楼8号

电话:86968600

华生店:华生国际家居广场A1馆3楼3009-3016

电话:86101677