

## 10.1

## 我游我健康

十一长假,出游是很多人的选择。不过,放松心情的时候也要保重您的身体,下面这些妙招或许对您有用。

### ● 备点生姜防晕车

您是否晕车、晕船、晕机呢?那么,建议出行前,别吃得太饱,更不要吃油腻的食物。另外,生姜能防晕车,最好带上一些,路上泡水喝。

### ● 老人出行带点糖和柠檬

老人出行,衣服一定要带够,以便随时增减。饮食以清淡为宜,最好带点糖和柠檬,它们是避免低血糖和补充维生素的好东西。有慢性病的老人还应带着平时要吃的药物。

### ● 旅途劳累先喝点热汤

对于要穿越多个时区的长途旅客来说,倒时差始终是最大困扰。最好的方法就是跟着当地的时间吃饭,胃先适应了,生物钟就能较快适应。如果因为旅途劳累吃不下去,可以喝一些热汤,先调理好肠胃。



# 科视 以合约保障 用效果说话 非手术矫治 近视

考试、升学、择业近视“不用愁”，科视帮你顺利通关！

科视中国

非手术矫治近视 快速摘掉近视镜

科视(中国)连锁机构一直致力于青少年及成人近视的预防与治疗,为中国近视患者提供权威、完善、科学、安全的帮助与服务。美国科视角膜塑形镜——2011年超前技术,角膜塑形镜行业的领跑者。它是根据每位患者的眼部数据,量眼定做,采用高透氧、高湿润的材料,运用亚微米空气动力切削技术,只需夜间睡眠时配戴,降低近视屈光度数,白天可达到正常裸眼视力。

为什么广大近视患者家长都选择科视?

- 非手术矫治近视,迅速恢复裸眼视力;
- 独特设计、国际免抛光技术;
- 1000度以下迅速恢复正常裸眼视力;
- 控制近视与散光度数的加深;
- 签约矫治,安全可靠;
- 美国原装进口,量眼定制;
- 安全方便,避免手术治疗带来的风险。



美国科视角膜塑形镜  
——让青少年实现白天不戴眼镜的梦想!

## 治近视 找科视



科视特惠活动大幕即将开启……  
注:凡参加招警及征兵人员凭  
相关证件可享受800元优惠!  
详情请咨询下方爱眼热线!

青少年近视矫治专家

郑州科视: 农业路66号 0371-63865050、63865058  
大学路80号华城国际中心730室 0371-86075508

中国总部: 上海市静安区昌平路558号 021-62536239  
开封科视: 0378-2881869 焦作科视: 0391-2922992 南阳科视: 0377-63310785  
洛阳科视: 0379-63715379 洛阳科视: 0379-63926913 漯河科视: 0395-2931999  
商丘科视: 0370-2901085 许昌科视: 0374-8381668  
科视中国官网: www.科视.中国  
防近中心官网: www.jinshifangzhi.com  
美国科视地址: 1725Neil Armstrong, #105Montebello, Ca90640

温馨提示:

科视是美国原装进口,国际一线品牌,谨防假冒!