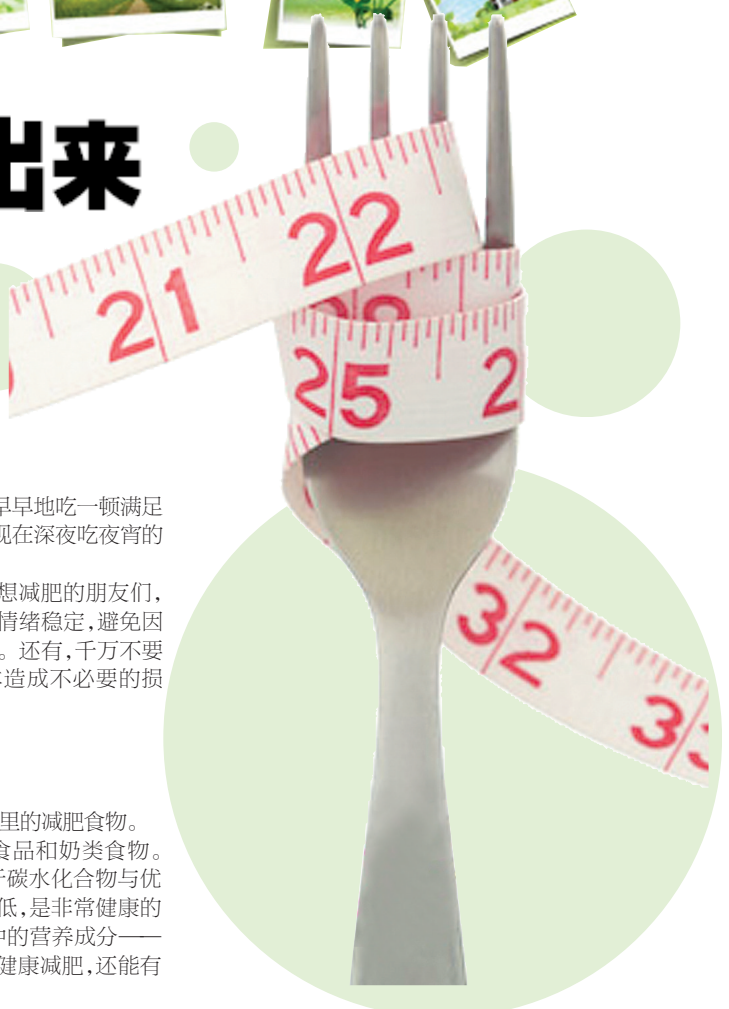
健康瘦身“吃”出来

很多女性朋友因为在冬天身体囤积了太多的脂肪，而使腰腹部增加了厚厚的“游泳圈”。春季到了，为了自信地穿上薄衣服，如何甩掉“游泳圈”，就成了她们当务之急的工作。那么，春季怎样减肥最靠谱呢？

记者 董丽敏



健康减肥甩掉“游泳圈”

“在很多女性朋友心里，都有着这样一条公式：减肥=节食+运动。”河南省中医院主任医师胡晓华说，“其实，减肥并不是简单的节食加运动，掌握下面几个窍门，就能瘦下来。”

首先，早上一定要吃早餐。很多女生为了减肥不吃早餐，其实这样只会适得其反。早餐是一天的饮食基础，早餐有助促进代谢。即使早上再忙，早餐也不能省。

其次，可将晚餐提前吃。有些人为了节食，晚餐会控制碳水化合物的摄取，以热量不足的食物充当晚餐。这样做的结果，就是到了深夜会饿得受不了，不得又再加一餐，这样更容易长胖。最好的方法是将晚餐的时间提前，早早地吃一顿满足感十足的晚餐，以免出现在深夜吃夜宵的情况。

最后，胡晓华提醒想减肥的朋友们，想成功减肥，还要保持情绪稳定，避免因情绪起伏大，暴饮暴食。还有，千万不要吃减肥药，以免对身体造成不必要的损失，得不偿失。

有利于减肥的消脂食物

为了方便朋友们更快速地减肥，济华中医馆的中医理疗师赵晓玲还为大家推荐了可以迅速消脂的食材。

“减肥应多食用水果和蔬菜。”赵晓玲说，效果最显著的减肥水果就当推木瓜了。另外，也可以多食用红薯，红薯被营养学家称为“营养最平衡的保健食品”，这些都是最理想的低卡路里的减肥食物。

还要多吃点豆类食品和奶类食物。豆类的热量主要来源于碳水化合物与优质大豆蛋白，卡路里较低，是非常健康的减肥食品。奶类食物中的营养成分——乳清蛋白，不但有助于健康减肥，还能有效塑体。

关于拨打“114”赠送女性VIP健康体检套餐

通 ★ 知

为答谢新老客户对114长期以来的信赖与支持，我司决定在即日起举行顾客答谢，凡每天前50名拨打114的女性朋友，每人赠送价值275元的**女性VIP健康体检套餐**一份，数量有限，赠完为止，详情请拨打114。

特此通知！

114

《向健康人学习，化解血糖不吃药》一书

读懂这本书，80岁糖尿病有望治好

糖尿病的老病号都有这样的体会：刚开始得病时，药吃的不多，过一段时间就感觉原来的药量不能控制血糖了，于是就加量，但是一年不到，再加量也不能控制血糖了，没办法只有换药，可换来换去都一个结果，就是药越吃越多，效果越来越差，血糖越来越不稳，并发症也不断的出来了。

近日，**中国广播电视出版社**出版的《向健康人学习，化解血糖不吃药》一书，由于观点新颖，学术严谨，受到了糖尿病患者的热烈欢迎。

该书认为：一个健康的人之所以能够大吃大喝而不怕血糖升高，是因为及时地将血糖转化成了营养和能量！他不是在降血糖而是化血糖！所以，我们应该向健康人学习，恢复化糖本能，同时该书对目前最新糖尿病康复“**化糖疗法**”做了详尽的介绍。

为了让广大糖尿病患者掌握最新的康复知识，早日康复，中国糖尿病康复指导中心特决定在我省**免费发放**《化解血糖不吃药》一书，**由于数量有限，请广大患者抓紧时间拨打发放电话 400-6309-666 进行免费索取。**

只要还能听到一丝声音，只要不是先天性耳病——

国医大师3招叫停耳鸣耳聋

“耳鸣耳聋病缠身，吵闹不休听无声；立竿见影三副药，妙手回春变常人”。在西北地区，提起一代国医大师、治耳病奇人杨松林教授，可谓无人不知。

在民间我们常常听到很多关于杨教授的传闻：只要给杨教授一搭脉，你的五脏六腑有什么毛病他都能知道；十几、二十年的耳鸣耳聋，只需几副药，就都治好了；人们都说，只要是你的耳鼓膜没有破损，无论你是神经性、老年性还是突发性、药物性、噪音性耳鸣耳聋，只要还能够听到一丝丝声音，杨教授三副药就能让你耳聪目明。

杨教授是谁？

杨松林教授是中医七大门派之一，温补派祖师李东垣（1180~1251年）的第22代传人，祖籍陕西黄陵（也是黄帝、李东垣的故里，中医经典《黄帝内经》的发源地），1926年生，已是85岁高龄，7岁即随你父熟读医学典籍，精通《黄帝内经》、《伤寒杂病论》、《脾胃论》等，16岁就入伍行医，主治被炮弹震伤而患耳鸣耳聋的战士。建国后进入西北某军医大学从事临床与教学研究。历时40余年研制成我国新一代耳鸣耳聋专用药益气聪明丸，并被特批命名为“杨教授”牌，同时录入我国高校教材《中医内科学》（P593页），作为教学示范处方广泛推广应用。

杨教授治耳病 究竟奇在哪？

●奇招一：**疗法奇——祛病根不复发**

人为什么会得耳鸣、耳聋病呢？佛家有句话叫“因缘相合则为果”。因是致病因子，得病就是果，中间必须有一个条件就是“缘”。比如每个人体内都有癌细胞，但只有当人体的生理平衡被打破，自身免疫力无法杀死癌细胞才会得癌症。

耳鸣耳聋也是这个道理，杨教授认为，这是因为人体的脾胃、肝肾等脏腑功能产生了偏性。五脏之气聚于脾胃，脾主升清，胃主降浊。脾虚则清阳之气不升，耳窍闭塞，胃伤而浊阴之气上扰，中气下陷而累及肝肾，人本正常的平衡功能被打破，这时候人的耳朵就会闷、沉，耳鸣不止，听力下降，视物不清。李东垣的《脾胃论》也有句经典“脾胃内伤，百病由生”。

杨教授治疗耳鸣耳聋的绝妙之处就是从“缘”入手，以“益气升阳”来纠正人体的偏性，用黄芪、升麻、白芍、黄柏等组方来鼓舞阳气、健脾和胃、平肝滋肾，恢复脏腑的平衡功能，阻断疾病产生的这个“缘”，只要把耳主耳聋的致病条件切断了，这个因就不会变成果，耳鸣耳聋就不会再犯了。

●奇招二：**配方奇——修复耳神经**

现代医学证实，无论是哪种原因造成的耳鸣耳聋，最终都是耳神经群受损或坏死。而现在一般治疗方法，如消炎、安神、扩张血管等均无法修复耳神经的损伤。相反，很多消炎、扩张血管的药物还会损伤耳神经造成药物性耳鸣耳聋，雪上加霜。

为解决耳神经修复的世界难题，杨教授在祖师李东垣800年传世奇方“益气聪明汤”的基础上，通过大量的中药配伍实验，经40多年研制，成功提取到“耳神经植物修复因子(E-ERE)”这一神奇配方，能使受损、坏死的耳神经再生、增殖，从而恢复人体正常的听觉功能。杨教授也将此方制成新一代耳病专用药“杨教授益气聪明丸”（国药准字20043238），并凭此发明被誉为“国医大师”称号。

●奇招三：**疗效奇——7天见效**

据经杨教授治疗过的患者说：服用了杨教授益气聪明，7-15天耳朵不闷不堵，耳鸣耳聋很快就减轻了，坚持服用2-3个疗程，就是十几年的耳鸣耳聋也能治好；人们都说，只要是耳鼓膜没有破损，无论你是神经性、老年性还是突发性、药物性、噪音性耳鸣耳聋，只要还能够听到一丝丝声音，杨教授就能让你耳聪目明，而且肾虚、尿频、便秘也好了，人也年轻了。

4大保证，耳鸣耳聋3副药就好

保证1 老年性耳鸣：7-15天耳鸣症状明显减轻，耳闷耳沉消失、耳道通畅干爽。

保证2 神经性耳鸣：强效修复受损耳神经，轻症患者1疗程即可治愈，坚持服用2-3疗程，恢复脏腑的平衡功能，切断耳病产生的根源，耳鸣不再复发。

保证3 听力下降或耳聋：迅速修复听神经群，提高听力。2-3疗程益气升阳，平肝滋肾，调理人体亏虚的脏腑功能，不仅耳聪目明，肾虚也好了，尿频尿急也没了。

保证4 混合性耳鸣耳聋：对于久治不愈的耳鸣耳聋，只要还能听到一丝声音，坚持服用3-4疗程，修复、调理双效治疗，十几年的耳鸣耳聋都能治好。

师大医国

拯救听力 前30名特价救助

为了让患者一次治好耳鸣耳聋，摆脱痛苦，不走冤枉路，不花冤枉钱，应杨教授之托，杨教授益气聪明丸现特别开展“500万药品大赠送”活动：

买10盒送5盒+3瓶滴耳液

买4盒送1盒+1瓶滴耳液

65750158
65752125

每天限30名，送完即止！

仅限电话订购

杨教授【益气聪明丸】在河南省指定专销点：**郑州：郑州百货大楼一楼医药部/泰隆大药房**(艺术宫东)/**怀仁堂**(黄河路服装市场)/**同禧堂**（五医院对面）/**亚细亚负一楼/万隆大药房**（陇海路与交通路口）/**世纪联华**（东风/经三/长江店）/**易初莲花**（商城路店）/**福乐康大药房**（北环路与丰庆路向北50米）/**中原商贸城/巩义：星月广场负一楼宝芝堂药店/新密：上海商场医药部**/