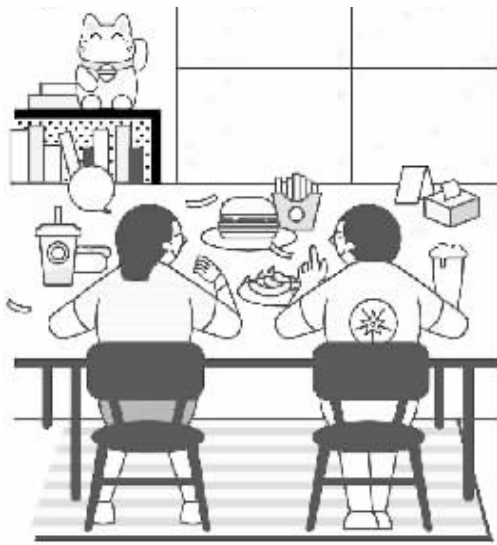


警惕「吃」出来的病



对于健康而言，吃饭的时间、顺序、结构和总量都很重要。我国近四十年糖尿病发病率逐渐攀升，生活方式的变化是罪魁祸首之一。

生活方式发生的变化有以下几个特点：高热量饮食、睡眠质量差、节奏快、运动少、室外光照时间短。

就吃而言，有五个明显的变化：热量高、加餐多、就餐时间长、饮酒多、吃夜宵。

摄入热量多 首先是用饮料代替饮水，其次是摄入的油脂量的增加。总热量明显增加，人体消

耗不了，造成体内热量堆积，肥胖、高血脂、脂肪肝就在所难免。

加餐多 主要原因是零食、辅食增加。然而，点心、冰激凌、快餐等的特点是油(香)、糖(甜)、盐(可口)、添加剂(好看)，比如每1~1.5公斤的瓜子可以榨出来0.5公斤油。

进餐持续时间长 经常聚餐，每次2、3个小时，造成消化道需要加工食物的时间过长，加重了胃肠、肝胆、胰腺的负担，这些内脏没时间休息，长此以往，不堪重负而衰竭。

饮酒多 每克酒精的热量约等于两克大米的热量，一次饮酒加上佐酒吃进去的食物的热量，一天都消耗不完。

吃宵夜 晚上进食过多，晚饭吃得晚，吃过之后就睡觉，明显增加肥胖、糖尿病等疾病的发生。

以上这些变化就是代谢性疾病高发的主要原因，能控制好这些因素，就可以减少肥胖、高血脂、脂肪肝、糖尿病、高血压等的发病。

(杨洋/文) (据《现代保健报》)

秋季用好两种叶

秋季昼夜温差变大，很多人稍不注意就感冒；花粉浓度一高，鼻炎又犯了；夏天吃冷饮的习惯还没改掉，肠胃就已经“抗议”了……中药中有两种叶，专治秋季常见病。

薄荷叶 薄荷味辛，性凉，归肺、肝经，具有疏散风热、利咽透疹、疏肝行气的功效，外感风热可用作代茶饮。如果鼻炎犯了，喷嚏不断，试试薄荷透鼻饮；如果被蚊虫叮咬，把鲜薄荷叶弄碎，擦在皮肤上，会舒适

很多，薄荷油能起到消炎、止痛、止痒、局部麻醉和抗刺激作用。

紫苏叶 味辛性温，归肺、脾经，具有解表散寒、行气和胃的功效。秋天容易患风寒感冒，一般表现为咳嗽声重，咽喉发痒，咳痰稀薄色白，常伴鼻塞、流鼻涕、头痛，或可见恶寒发热、无汗等。推荐食疗方苏叶粥。秋季胃寒疼痛的人也很常见，推荐紫苏生姜红枣粥，可起到暖胃散寒、助消化的作用。

(据《海南报》)

健脾养胃 试试这两款粥

季节交替，湿热交蒸，抵抗力下降，若能适时进补温食，喝些热药膳粥大有裨益。秋季可试试这两款粥。

红薯粳米粥 选红薯两块，粳米适量。粳米洗净，加水入锅熬煮，后放入块状红薯煮熟即可。秋季常食此粥，能降低血液中的胆固醇、减少皮下脂肪，延年益寿。

薏米红豆粥 无需一定比例，一样抓一把，洗净后入锅加水熬煮即成。薏米可治湿痹，轻身益气利肠胃。红豆，亦称“赤小豆”，利水消肿，红色入心。现代人精神压力大，心气虚，运动少。既要祛湿补心，还要健脾胃，非薏米和红豆莫属。

(许心怡/文) (据《羊城晚报》)

遵循古法 匠心熬制 夏日安神好物 美倍初·γ-氨基丁酸枣仁膏

精妙配方 历久弥新

氨基丁酸枣仁膏通过君臣佐使古法理论，精选酸枣仁、桑椹、茯苓、黄精、莲子、桂圆等天然食材，结合现代工艺添加γ-氨基丁酸进行科学配比，经选、泡、熬、滤、收等繁琐工艺，反复煎煮，精华熬制，方浓缩成膏，营养更充分，针对性更强！

口感绵柔 一拉成丝

“炮制虽繁必不改省人工，品味虽贵必不敢减物力”，多重工序熬制而成，膏体粘稠，一拉成丝，滴水成珠，入口酸甜，略有回甘，化水无渣，好营养，易吸收，味醇正，一勺膏相当于十勺汤。

早晚一杯 足够滋养

可干吃，也可冲饮。取1-2勺，可以直接食用，也可以放入杯中注入60℃左右温水，搅拌均匀后享用。

本产品已向国家知识产权局申请发明专利
专利名称：一种改善睡眠及促进神经稳定的制剂及制备方法
专利号：202210471934.7



食品生产许可证号：SC10641015402095 厂址：规格：300g/瓶

体验装：200元3瓶

巩固装：360元6瓶

每人限购12瓶

抢购热线 400-105-6355

卫视热销 万传世·伸筋追风透骨贴火爆上市 今天只要9毛钱

“风湿骨痛年年治年年犯，为什么吃药贴膏药就是不管用？”

“这家看完去那家，花了大把钱，为啥疼痛依然反反复复？”

“万传世一百多年的传承，几代人的智慧结晶，都融在了这种筋追风透骨贴之中！我们对品质相当有把握，对效果相当有自信！信我的你就试试，试得好，您就接着用，试过了不满意您就扔了，也不会有大损失！只要足颈肩腰腿，哪不舒服，你就用我家的万传世·伸筋追风透骨贴！”

三步养骨七层渗透好膏贴

万传世伸筋追风透骨贴，用的天然动植物药材，少一分则不足，多一分则浪费。

伸筋追风透骨贴-经过八代传承，数十道工序，多味大药方，祖传秘法配伍而成，古法熬制，秘炼成膏，七层渗透显奇妙！中医认为，痛则不通，通则不痛，伸筋追风透骨贴，根据中医经络传承原理，精选乌梢蛇、全蝎、蜈蚣、透骨草、伸筋草等十几味自然生长的中药材，独门秘法炮制，4小时熬制成膏，按原液那部分。

第一步：活血化瘀舒筋活络！借助高活性珍奇药材分子，融化瘀血，恢复血液流通；

第二步：深入七层强力透骨！借助经络，透皮、透肉、透血、透筋、透膜、透骨，直达骨髓，成分穿透七层；

第三步：强身健骨修复损伤！修复滋养退化的骨组织，解除对神经的压迫；

好膏贴，只要9毛，不为赚钱只为口碑

伸筋追风透骨贴透皮、透肉、透骨髓！拔湿、拔毒、拔风邪！买万传世伸筋追风透骨贴，我们可以自信的讲：

- 1 不偷工减料，多味药材熬成一贴，选材上一定是最好的，绝不以次充好！绝不拿劣质的药材糊弄人！
- 2 不牟取暴利，现在打进电话就要让你亲身体会！
- 3 为了新老会员身体好，本次一共拿出2000套回馈，售完即止！

用料一分一毫都不能差，要的就是精益求精，不偷工减料，不以次充好，该用根的绝不用须，该用根的绝不偷工减料，要不然这个效果出不来，老百姓可不认了。好品质，好口碑，才是我们追求的目标。

百年传承·君臣佐使·古法炮制



- ◆ 体验装：180元10盒，每贴仅需9毛钱
- ◆ 实惠装：360元20盒+赠送中号透骨贴1瓶
- ◆ 家庭装：720元40盒+赠送中号透骨贴4瓶

订购电话：400-105-6955