

健康周刊 Health

最贴心的健康专家

读者“建言献策”，《健康周刊》为你总结 “乐活女王”生活细节显健康

还记得上周一“乐活女王”在《健康周刊》的第一次亮相吗？不少读者看报后纷纷与周刊编辑部联系，讲述她们心中的乐活式生活。其中一位来自武汉的詹同学特别让记者感动，她是看了电子版的快报后与记者联系的，同时又介绍了很多她实践乐活的方式，她非常希望能跟更多的朋友分享。乐活对待生活的态度是客观和包容，而不是强调“什么不能做、不能吃”，每个人对乐活都有自己的理解和实践方法——遵循这一准则，记者整理了这些热心读者的建议，希

望能有更多的朋友和我们一起体验这种不一样的改变。

生活处处是美食“食物是平等的，红烧肉并不比素食面高贵。”赶快让自己认同这一点，这样接受起有机野菜来，你就不会觉得太辛苦。不要为不吃早餐找借口，不要为下班太累不做饭找理由，哪怕只花五分钟也要给自己做一顿。

如果你喜欢烹饪，那就时不时给朋友、恋人换点新花样，时间长了你会发现生活处处是美食。

像对待朋友一样对待工作 仅仅为了工作而工作，只

会让人越来越迟钝。尝试自己感兴趣的或从未做过的事，不要担心不能胜任，告诉自己重在参与体验。要看到工作带给自己的特殊经历、感触，学会珍藏，像对待朋友一样对待工作，而不是抱怨出力不讨好。

发现自己的天赋 同样的路程，别人走下来气喘吁吁，自己却相当轻松，这算是有点“运动天赋”吧！如果你认同这是自己的“天赋”，那就选择步行外出吧，既健康又环保。如果能进一步发掘这种“天赋”，那就参加一些健身社团吧。天赋能为你找到更多的朋友，发现生活更多的新鲜面。

从小事做起 怎样把旧衣服做成“万能拖把”？怎样为废旧电池做一

个美丽的回收箱？……不要觉得思考这些问题很无聊，很多时候生活需要这样琐碎的小细节。“乐活女王”不会对此一脸不屑，而是马上着手从点滴做起，因为她们相信自己的一个“小动作”不仅能让小日子闪闪发光，还能为地球“长寿”贡献些力量。

保持阅读习惯 不管是时装杂志，还是专业书籍，总会让人长见识。电子阅读流行的时代，真正的书香还是在纸里。没有谁真的超凡脱俗，所以肥皂剧的存在也就无可厚非了。你能透过电视感受到不一样的人生，并对未来充满向往，即便是不太可能实现的梦想，以它为目标，生活也会更加明朗。

健康 你应该成为最关心自己健康的那个人，而不是让亲友经常提醒你

注意身体。关于健康，“女王”们有很多话要说——27岁的王小姐准备生宝宝，希望记者能请相关专家介绍不同时期女性的营养重点，并给予饮食上的建议。50岁的程女士正面临更年期综合征的困扰，医生建议她做激素治疗，但她又怕激素会致癌，所以一直犹豫不决。她希望记者能采访相关专家，请专家讲讲激素疗法是否可靠……

这些问题最后是如何解决的？

详见B26、B28、B32

快报记者 李鑫芳

乐活女王十大健康准则

1. 坚持自然温和的轻慢运动；
2. 不抽烟，也尽量不吸二手烟；
3. 电器不使用时关闭电源以节约能源；
4. 尽量选择有机食品和健康食品食用，避免高盐、高油、高糖；
5. 减少制造垃圾，实行垃圾分类和回收；
6. 亲近自然，选择“有机”旅行；
7. 注重自我，终身学习，关怀他人，分享乐活；
8. 积极参加公益活动，如社区义工、支教等；支持社会慈善事业，进行旧物捐赠和捐款；
9. 节约用水，将马桶和水龙头的流量调小，一水多用；
10. 减少一次性筷子和纸张的使用，珍惜森林资源。



人面桃花 3.8 快乐!

三月桃花相映红，三月女人展笑颜。全润泽主任利用从事整形美容行业20余年的经验和专业技术，为爱美女性轻赋3.8节特别优化组合：面部形态整体塑造术。8大项目，全新组合，让女人尽享8面玲珑的乐趣。

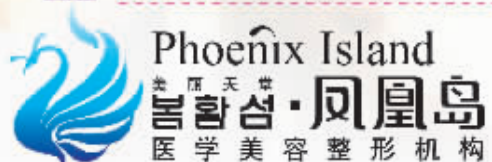
全润泽特别奉献 [面部形态整体塑造术]

- 精微眼部整形** 多种手术技术全面解决眼部问题，微创无痕，形态自然逼真。重睑、内(外)眦开大(小)、上睑下垂矫正、眼睑凹陷矫正、泪腺脱垂矫正、睑外翻矫正、丰睑缘术
- 精雕鼻部整形** 多项全式专利技术支持，方寸之地可施手术30余项，已成功实施鼻部手术14000多例，华东鼻整形第一人。隆鼻、鼻再造、鞍鼻矫正、鹰钩鼻矫正、鼻尖缩小、鼻翼减薄缩小、鼻延长、鼻小柱延长、鼻尖整形
- 立体面部年轻态整形** 独创全式三维立体多层次除皱术，深层次解决皱纹问题，效果持久。无痕祛眼袋、立体多向眼袋整复术、全面部除皱、小切口除皱、颞部填充术、鼻唇沟除皱
- 修改面形** 严格执行“全式修改面型两大准则”1、轻易不动骨骼 2、能不手术最好不手术。下颌角整形、颧骨修整、隆颏术、颞成形术、颊脂垫去除术、咬肌切除减薄、酒窝成形术
- 无痕眉部整形** 眉毛缺损再造术、提(切)眉术、隆眉术
- 性感唇部整形** 薄唇增厚、厚唇减薄、重唇整形、唇峰重建、唇珠重建
- 微创耳部整形** 招风耳整形、耳软骨移植、副耳切除、杯状耳、外耳再造、耳垂肥大整形
- 彩光美容** 光子嫩肤、祛斑、除文身、胎记、葡萄酒色斑、洗眉、洗眼线

凤凰岛全程打造：
“小李嘉欣”——李舟

6折特价整形 尽在凤凰岛

面部年轻态除皱	原价5000元/部位	现价3600元/部位
国产假体隆鼻	原价2800元	现价1400元
超薄吸脂	原价1600元/部位	现价880元/部位
国产假体隆胸	原价8000元	现价5000元
下颌角整形	原价24000元	现价19000元
无痕祛眼袋	原价2500元	现价1200元
精雕韩式仿真双眼皮	原价1000元	现价500元



http://www.njfhd.com • QQ:654 932162

「咨询热线: 025」

84405599 84405566

南京市中山东路145号全民健身中心10层