

白领健身:肚子有肉才风情

»上班烦心事

浑身肌肉疼痛 原来是怕上班

快报讯(通讯员 崔玉艳 记者 安莹)不少白领因为工作压力大,心里常常焦虑,殊不知,这种不安的情绪已经慢慢“渗透”到筋骨中了。

今年39岁的刘先生是南京某网络公司的部门主管,工作上一直比较顺心。最近一个多月来,他明显感觉心有余而力不足,时常觉得工作压力过大,繁杂的工作以及复杂的人事关系,让他感觉很难驾驭,有一种总想请假、惧怕上班的感觉。

最近一周,刘先生睡眠质量明显下降,每天只能睡四五个小时,而且睡得很不踏实。第二天早晨上班,刘先生就感觉昏昏沉沉,工作效率也很低。不仅如此,他还发觉浑身莫名不适,觉得自己肌肉在跳动,但这又是没有规律性的,一会这里跳,一会那里跳。在朋友的推荐下,刘先生来到中大医院,经过仔细诊断后,确诊是广泛的焦虑症发作,经过药物干预和心理疏导,刘先生的症状已经明显缓解。

中大医院心理(精神)科袁勇贵副主任医师介绍,情绪焦虑患者多是年龄在30~40岁的脑力劳动者,发病大多与工作压力大有关。

据了解,焦虑患者的常见表现多为心神不定、坐立不安、睡眠差、浑身疼痛、经常出汗、小便次数增多、肠功能紊乱等。袁勇贵提醒,一旦发现焦虑症状持续一个月左右仍然不能缓解的,要及时去医院心理门诊就诊。对于早期的焦虑,可以多向朋友、家人倾诉。除此之外,还可以锻炼身体,散散步,或去旅游,这些都能使心情愉悦。



►肚皮舞跳起来风情万种 资料图片

肚粉圈

圈说:肚子稍圆,有美感

白领小吴是单位里有名的健身达人,“成天坐在办公室里,不活动活动筋骨怎么行?”听上去高难度的健身项目,她各个击破,如今学习肚皮舞一年有余,已经能跳十几支成品舞。

踏入肚皮舞圈,缘于小吴对这种阿拉伯风情舞蹈的神往。抱着试一试的念头,她穿上肚皮舞服开始了第一节,心里多少有点不好意思,但是她很快发现大家不会,“大家各跳各的,谁也不会注意你,看教练和镜子里的自己都顾不过来了。”一些很难学的动作,教练会分解开来教,使她这个没有舞蹈基础的人,也学得很快。

上课时间长了,小吴结交了很多资深“肚粉”。她这才发现,

这个圈子里的人,没有多少是关心自己肚子上的赘肉有没有被减去,而是真心享受。“其实跳肚皮舞肚子反而会变大。”小吴说,一些动作要到位,必须靠肌肉控制,时间久了,肚子上的肌肉就变得硬硬的,“我们教练四肢都瘦,只有肚子一块有点肉,但是很有美感,很有风情!”达成这样的共识,就连肚子上一堆肉的“肥婆”都敢露肚皮跳舞呢。

“挑战大多数人不敢挑战的东西,很有成就感!”这是肚粉们爱上肚皮舞的理由。

莎莎圈

圈说:哥和姐舞的是自由

观摩莎莎舞,你会有一种置身南美洲海滩的错觉。这种舞蹈有一种魅力,能吸引白天静坐办公室的白领,晚上热情奔放地摇曳身姿。

小刘是莎莎舞圈子中的一员,起初是为了减压而尝试,“看着有点难,其实学会了基本舞步,剩下的就是变花样了。”她学莎莎已经两年了,现在成了骨灰级别的高手。

小刘说,莎莎舞圈子里白领居多。除了女孩以外,也不乏成功男性,“莎莎比拉丁更自由,每一个人都可以在这种节奏和音乐当中找到表达自己的方式。”除了每周上一次课以外,还有两个晚上会举办莎莎聚会。

“走到哪里,舞到哪里。”在南京以外,她们还和外地联动,有时候上海莎莎舞友会到南京来聚会,南京的一帮人也会去上海固定的地方跳跳舞。一次,南京莎莎舞圈还和上海莎莎舞圈的20个人,一起去参加在韩国举行的一个亚洲莎莎舞聚会,小刘开玩笑说,她们已经冲出南京,舞向了亚洲。

瑜伽圈

圈说:帅哥带队,美女成群

练瑜伽的白领大多是女性,不过有这么一个瑜伽圈子,领头人是人称“太阳哥哥”的帅哥。

这个名为太阳户外瑜伽的小圈子,三年时间已经聚集了上千个瑜伽爱好者,“南京的一些瑜伽馆,不接受男性会员,我们的户外活动就向他们开放。”“太阳哥哥”介绍,在他们这个瑜伽圈里,有20%的男性,这已经成了一道风景。

最初白领们大多抱着缓解压力和减肥的目的而来,如今时间长了,圈子里的人都成了朋友。除了练习瑜伽以外,“太阳哥哥”还经常组织圈友们爬山健身,美女成群,帅哥领队,这个圈子要多养眼有多养眼!

快报记者 王凡

每天一粒,男人轻松添活力!

两年前,37岁的王先生精神萎靡、下腹胀痛、排尿异常,起夜多次难以安枕,就医时被诊断为前列腺肥大和慢性前列腺炎,医院建议手术治疗,但是王先生非常恐惧手术,只能采取保守治疗,但是效果不好。可是服用中科番茄红素以后,王先生的前列腺炎症状迅速得到了改善,目前已基本康复,起夜次数明显减少,小腹不再胀痛,排尿顺畅痛快。谈及中科番茄红素,王先生竖起了大拇指:“中科番茄红素真是好东西,每天仅服一粒,就让我增添了无限活力,潇洒告别了难言之隐!”

男人四十 必须挨一刀吗?

前列腺是人体泌尿系统和生殖系统的中枢,被称之为“男人的生命线”,与男性性功能和生活质量有着密不可分的联系。而人体随着年龄增长,免疫力降低,环境污染加剧等因素的影响,前列腺和尿道粘膜会逐渐受到细菌、毒素侵蚀,产生大量的黄色、灰色的像鼻涕一样的脓液,日积月累在前列腺沉积下来,并逐渐粘稠,我们把这种物质称为“腐脓”,是男性发生前列腺炎的主要外部症状,其他症状还包括前列腺增生肥大、尿急、尿频、尿痛、直肠及小腹不适感,尿道口滴白等。

根据调查统计,40岁以上的男性70%左右会得前列腺炎或前列腺增生,小腹胀痛、坐长了时间难受、夜里多次起夜、性功能严重衰退、夫妻生活力不从心……诸如此类痛苦难言的症状在严重困扰着现代男性,在过往的治疗史上,由于一直没有特效药物,大多数前列腺患者只好依靠手术来解决前列腺炎和前列腺增生带来的麻烦和痛苦。事与愿违的是,手术治疗不洽本,容易反复发作,手术切除还可能导发性功能的损害或完全丧失,从而给男性造成更恶重的痛苦。另外由于前列腺炎的炎症,腺组织与周围粘连,术中很容易出血且不易摘除干净,其结果是术后非但症状

未有减轻,反而可能产生新的炎症。因此,手术并非前列腺炎病症的解决之道。

中科番茄红素 前列腺的忠诚卫士

由于前列腺手术风险大,创伤大、易反复,所以很多前列腺患者对手术感到非常恐惧。如何才能寻找一种方便有效的康复方式呢?

多项研究发现,番茄红素是自然界最强的抗氧化剂,一个番茄红素分子在战斗中能敌过数千个敌人——氧自由基。能延缓衰老,提高免疫力,抗辐射,美容养颜,对前列腺疾病、心脑血管疾病的防治效果尤其突出,并能较好地防止骨质疏松,预防骨质疏松。其天然,无毒副作用的特性符合了现代人对健康产品的要求,被誉为保障人类健康的“植物黄金”。

男性的前列腺疾病一直是医学界研究的重点,西方权威医学机构明确指出,番茄红素对于男性保健的意义非同一般,长期服用番茄红素的男性,40岁的年龄能够拥有20岁的身体,60岁的年龄能够拥有40岁的身体。如果你希望自己精力充沛富有活力,如果你不希望40岁以后“挨一刀”,那么补充番茄红素就是当下最为紧迫重要的选择了——男性保健刻不容缓,每个男人都应该为了自身的健康积极主动地补充番茄红素。

中科番茄红素是中国科学院最新研制的高科技产品,

科学家通过试验证实:中科番茄红素能直接控制前列腺组织的肥大,高效防治前列腺炎,对付前列腺炎和前列腺增生的有效率高达89.6%,治愈率高达86.7%。男性前列腺外部有多层网状纤维,一般难有炎症或病菌,一旦感染后普通药物很难奏效。中科番茄红素通过人体脂蛋白运输到全身各器官,穿透前列腺的脂性包膜,进入器官组织内,在睾丸、前列腺处浓度最高。能猝灭自由基,清除侵入前列腺的毒素,从而有效防止前列腺发生病变。中科番茄红素还可调节前列腺液,使PH值保持在6-6.5,为精子提供舒适的活动环境,增强精子活性,提高男性活力和生育能力。

自2007年6月上市以来,中科番茄红素便在市场上引发了抢购热潮,凭借“科技含量高、适用范围广、超度浓缩、效果突出”的优势赢得了广大前列腺患者的热捧和喜爱,目前国内国际市场的总销量已经突破100万箱,中科大品牌,品质有保障!中科番茄红素品质和功效毋庸置疑!

一年之计在于春,赶快行动起来吧,让我们一起用中科番茄红素构筑起男性健康的长城!

中科番茄红素的 突出优势:

在竞争日益激烈的健康产品市场,中科番茄红素之所以能够脱颖而出,赢得广大前列腺患者的青睐和喜爱,恰恰

是因为中科番茄红素具备以下五大选择优势:

一、科技含量高

(1) 中科番茄红素所用番茄原料来自亚洲规模最大的番茄制品生产基地——中科新疆番茄生产基地新疆。基地有未被污染的水源和土壤、充足的日照,是整个亚洲最适宜于大面积种植番茄的地区,新疆番茄资源丰富,品质上乘,其红色素的含量比内地高出2-3倍。

(2) 采用微机智能控制超临界CO₂萃取技术,实现番茄皮中番茄红素与夹带剂萃取番茄红素结晶组合分离,该技术在国内外国际均属领先水平。

(3) 从生产到包装全过程均于GMP标准厂房内完成,10万级空气净化度,温度及湿度严格控制在规定范围内。确保无杂质无毒副作用。

(4) 中科番茄红素经过中国国家食品药品监督管理局严格评审后批准,批准证号为:国食健字G20060480号。

(5) 中科番茄红素历时18个月严格的卫生学、稳定性、功效成份鉴定、毒理安全性评价、动物功能(抗氧化、增强免疫力)、人体试食试验,证明产品具有优秀的品质、功效确切并安全稳定。

二、适用范围广——适用人群广泛——每个人都需要!尤其是有前列腺疾病的男性和需要卵巢、子宫以及乳腺保护的女性。

三、超度浓缩——每100

克含有高达7.0克的番茄红素!创造了国内同类产品番茄红素含量的最高记录,且遥遥领先于其他品牌的番茄红素产品。

四、效果突出——1粒中科番茄红素胶囊,就含有24.5mg 中科番茄红素,能满足人体所需,起到保健及防治疾病的作用。

五、服用方便——每天仅需服用1粒,就能安全、高效的保护你的健康。

消费者在购买产品时 请认准“**中科**”商标。

中科健康国际专卖店地址:
中心店:北京东路40-19号中科药房二楼
江宁店:江宁莱茵达路广汇花

园9-4号
大厂店:新华路87号(北京华联正对面)

六合店:棠城西路105-9号(王家田菜场旁)

浦口店:浦口浦园村10栋107室门面

溧水店:溧水县大东门步行街7号1010

高淳店:高淳县淳溪镇淳东路口30-3号

无锡店:无锡市崇安区县前东街288-6号
电话:0510-82833996
苏州店:苏州市平江区临顿路231号 电话:0512-65120630
常州店:常州市钟楼区横兴路鹏欣丽都4-9号
电话:0519-86816726

您可以选择这样 (每天吃20-30公斤番茄)

也可以选择这样 (每天吃一粒中科番茄红素)

中科番茄红素,每天仅需1粒,高效抗氧化,预防前列腺疾病

中科番茄红素,每天一粒,健康全家

好消息:为庆祝中科集团入选上海世博会,自即日起凡是购买中科番茄红素套餐,即赠送中科时尚野餐包1个(内有冰包及餐具一套),赠礼有限,先购先得!

全国免费咨询热线: **800 828 9285**(固话拨打) **025-83603234**