

# 但,现在,一切都晚了!

对于任何人而言,最重要的莫过于拥有健康的身体了。  
有健康才能拥有一切!  
这样的道理,地球人都知道!  
但是,想想自己,多年拼搏、日夜操劳,天天应酬,强忍欢颜,年龄不大,问题却不少:血压高了,血脂高了、血糖高了、经常胸闷、心慌、气短,失眠、多梦、焦虑、抑郁、面色衰老、黄褐斑、乳腺增生、月经不调、子宫肌瘤、脂肪肝、酒精肝……  
突然一天,病倒以后,才发现:有健康,该多好!天底下,什么东西,都可以买,唯一买不回来的是青春和健康!有健康,生命如此鲜活!生命如此娇艳!  
“其实这一切,完全可以避免,而且并不复杂,只要去做,就可以拥有健康。但现在,一切都晚了!”  
听到这一切,一下子,整个世界都显得那么遥远而苍白,而一切鲜活,娇艳仿佛还在昨天,触手可及……  
但,现在,一切都晚了!有什么都没有意义了!  
想想自己年纪轻轻却是这样,而人家很多人,年龄很大却身体硬朗,很是困惑?  
南京有741万常住人口,百岁以上209人,100位老人,一百种活法,秘诀是什么?

## 100位百岁老人的经验告诉你: 这样做,你也会更好!

从来不吃肉,不吃肉是原因!一位说!  
我天天吃肉,吃肉才是长寿的秘诀!另一位说!  
问另外一位:我天天喝酒!哦,看来喝酒能长寿健康!要长寿,得喝酒!  
再看这位:我从来 not 喝酒!哦,看来要健康长寿不能喝酒!  
可另一位又说:我从来 not 抽烟!哦,又不能抽烟,看来健康得戒烟!这有道理!  
再问一位:我天天抽烟!看来抽烟有利健康!要健康,得抽烟!这也有道理……??  
我天天早睡早起,身体好!  
我天天晚睡晚起,身体好!  
……????  
晕!! 晕!!! 晕!!!  
到底是要吃肉还是不吃肉?  
到底是喝酒还是不喝酒?  
到底是抽烟还是不抽烟!  
到底是要早睡早起?还是要晚睡晚起?  
**健康绝非偶然,长寿也可必然,其中自有道理!**



## 这些道理,不能等以后再知道!

这样的道理,不能等病倒的时候才知道!不能等老了再知道!  
这些道理,这些知识,我们今天就要知道!  
我们必须现在知道!  
我们要美好的生活!我们要体会生活的多姿多彩!我们要拥有这美好的一切!  
我们要远离高血糖、远离高血压、远离高血脂、远离冠心病、远离酒精肝、脂肪肝、子宫肌瘤……  
我们要快乐、要健康!我们要长寿!

## 现在,还来得及!



### 周六,来南京江南剧院吧!

让中国最专业的中医养生专家:刘长喜教授告诉你吧!  
双博士学位,中国老年保健医学研究会副会长,中国海洋大学兼职教授,兰州大学公共卫生学院兼职教授。  
他会告诉你:1236 健康法则,让生命之树常青。  
他会教你:20岁养成什么样的好习惯,  
40岁指标才能都正常,  
60岁以前就能没有病!  
80岁以前还不显衰老!  
轻轻松松,快快乐乐100岁!  
(研究表明,日夜勤奋的社会精英们:九成患有脂肪肝,半数以上心脏病变,高血脂占三分之一左右,糖尿病占五分之一左右,六成患有高血压,六成患有高胰岛素血症,这些人更应当来听听)  
**改变观念,赢得健康!**  
**呵护民族精英,强壮中国脊梁!**

### 主办:

中国老年保健医学研究会  
中国社会精英健康综合促进工程专家咨询委员会  
国家中医药管理局中国中医药科技开发交流中心  
北京慈惠会养生科技(北京)有限公司  
唯真中医健康连锁机构协办  
大型健康讲座

### 个人简介:

教授、双博士学位,中国老年保健医学研究会副会长,中国海洋大学兼职教授,兰州大学公共卫生学院兼职教授。

### 专业方向:

近年来,热衷于养生保健和健康科普事业,在全国大中城市举办了大型健康教育讲座近千场,深受欢迎。发表学术论文140余篇。在日本出版的专著《中国保健食品ガイド》受到日本民众以及从事营养保健食品研究的专业人员的一致好评。《生态养生论》——生态养生1236健康新法则,一经问世就抢购一空,赢得业内人士的一致好评。获得省部级科技进步奖多项。

课程期间,设有抽奖环节,多重奖品等你来拿,最高大奖为19800元北京或青城山七天养生营一名!

报名电话:025-84465676 025-84466637 传真:025-84466637

请持有效证件到以下单位登记报名。

报名地址:唯真中医新街口店:

石鼓路42号建华大厦1407室(大洋百货后面红色写字楼)

唯真中医龙江店:

草场门大街中青大厦1号门1101室(金润发斜对面)

唯真中医山西路店:

山西路颐和商厦21楼B座(索菲特银河大酒店对面)

【会议时间】

2010年10月30日 上午8:30开始至下午5点

【会议地点】

南京江南剧院(白下区延龄巷5号)

路线指南:60路至淮海路东,1路游2路15路27路31路34路37路60路80路313路至杨公井

【参加对象】

董事长、总裁、总经理等社会精英 席位有限,报名从速!