谁能让我吃火锅不长胖？慧俪轻体:我能！

我能网携手慧俪轻体 打造“秋冬减重黄金季”

天气渐冷,人们的胃口大开,火锅、烧烤、麻辣烫……既好吃又御寒，而脂肪已开始悄悄在体内堆积。不过,减重专家却表示:要想更有效地减肥，秋冬季节效果更好,关键在于如何“巧食”。我能网携手慧俪轻体全力打造“减重黄金季”系列活动,带领网友吃出好身材。

慧俪轻体曾经在上海举办过的享“瘦”火锅大餐活动

11月20日 教你吃火锅不胖的技巧

“吃夜宵是工作需要，但我不想做胖新娘！”网友“yqwh”在我能网提问,2011年5月2日她和爱人即将踏上红地毯,如何让自己做个 “瘦新娘”。由于yqwh从事外贸工作，因此她几乎过的就是“美国时间”,因此吃夜宵对于她们公司的人来说就是正常晚餐。如何吃才能既健康又减重呢?

作为减重季的首场活动，减重大师不仅为您揭秘火锅，更让你学会吃火锅不胖的技巧，还能更多了解减肥真正有效、健康的方法,神奇的棒点系统，教你如何准确计算每天的热量获取,跟着棒点吃,你就可以减重！慧俪轻体的减重专家将邀请30名幸运读者及网友去吃火锅大餐，亲授从汤底到点菜搭配如何让自己享 “瘦”火锅的美味大餐。

活动时间:11月20日中午11点

用餐地点:香圣客火锅店(模范马路地铁站口)

免费名额:30个

12月4日 美味面包的背后,教你吃出好身材

吃面包会长胖吗？面包的热量到底有多高呀？让我吃没口感的全麦面包还不如啃个馒头呢！面包的高热量总是让许多想瘦的人望而却步，那如何吃出好身材也能吃出好心情呢？12月4日下午，慧俪轻体的专业导师将教大家如何吃好面包，还能保持魔鬼身材。在现场,我们会让你看到美味面包的制作过程，并准备了各色面包让大家品尝,边吃边减重。

活动时间:12月4日13点

活动地点：慧俪轻体南京中心(新街口大众书局楼上)

免费名额:40个

40张瑜伽卡有奖互动贯穿减重黄金季

减重黄金季系列活动为参与者准备了精美的互动奖品，有水沐莲清的40张瑜伽周卡、护肤小套装等，让我们一起告别淡而无味的减肥食品，告别有害健康的减肥药品，告别那些没有科学依据的不健康减肥方法。想在慵懒秋冬尽情地享受真实的美食,那就赶紧报名吧！两条报名通道竭诚为您服务:

1. 跟帖报名：登录我能网(www.wonengw.com)-->相应帖跟帖报名。

2.电话报名:96060。

3. 咨询热线:025-58598123、025-84701171。

4.QQ客服:614200335。交流群号:48358514。

本版文字均由我能网提供
撰文 张茜 蔡正虹 缪钦 殷文

»爆能集训营

爆能双语小记者全城大招募

与南京“爱心家庭”小朋友一起圆快乐英语梦吧！

爱心公益、跟踪采访、稿件选登、会展参观、野外拓展、趣味聚会，精彩纷呈的爆能小记者活动，你想加入么？不久前,我能网与南京卫岗乳业共同推出的爱心行动引起了广泛关注。这个冬日,我能网、南京卫岗乳业携手南京新东方学校,共同推出“快乐英语,阳光新行动”,现面向全城招募爆能小记者,与选送的南京“爱心”家庭小朋友一起圆梦快乐英语。

“我能”秀英语、交朋友

“秀英语,交朋友,献爱心”,区别于前几期爆能小记者线上选拔,线下颁奖的形式，此次报名活动的候选爆能小记者将分成两批与来自南京“爱心”家庭的小朋友组成小队，共同参加由南京新东方学校组织的线下互动英语活动——Speech Club。在新东方“POP少儿英语”教学老师的引导下,接触趣味新奇的英语世界，南京新东方学校更是特别为参加活动的每位孩子准备了价值200元的精美礼品。

本次爆能小记者的评选将首开双语评选的形式。线下活动后,候选爆能小记者按照要求选择使用中文或英文在我能网“爆能集训营”中分享此次活动心得体会。知名小学语文老师和新东方资深英语教学老师将联合坐镇为爆能小记者把关。南京新东方学校及我能网更是为爆能小记者筹备了圣诞大型颁奖及趣味聚会。

“线上英语讲堂”蓄势待发

据南京新东方学校张老师透露,本次活动期间,南京新东方学校“POP少儿英语”资深教学老师也将在本周入驻我能网,与家长在线交流。张老师称新东方的线上英语讲堂也蓄势待发“我们打算在我能网上开一次线上英语讲堂,集中针对少儿英语学习问题进行互动解答。”

新一轮爆能小记者的招募号角已经吹响,想给枯燥的学习生活增加一抹亮色,还不赶快报名加入我们!

关注爱心,卫岗始终同在

“这是一次有意义的活动,能让更多‘爱心’家庭的孩子获得英语交流与沟通的机会。开放的新世纪,企业在进步,我们的孩子也需要走向国际,更加自信。一直以来,我们卫岗始终认为孩子们需要的不仅是物质上的营养,更需要精神上的丰富!”对我能网新一轮的爆能小记者招募活动,南京卫岗乳业市场部李先斌部长赞不绝口,李部长更是表示,作为我能网全年爱心行动战略合作伙伴,卫岗将始终与爱心行动同在,“本次的爱心活动也让我们有了新的启示,除了为孩子们带来健康的牛奶,爱心公益活动，我们可以集结更多的社会力量,并做得更多更好！”

报名地址:

登录我能网(www.wonengw.com)-->360°妈咪宝贝-->跟帖报名

家长无忧QQ二群:116795156

咨询电话:025-84783473

爱心卫岗行动
报名网址：www.wonengw.com

»360° 妈咪宝贝

新生儿/婴幼儿讲座第四期开始报名

专家教你 婴幼儿如何喂养

“求助!我爱人奶水充足,目前还在月子里,但宝宝根本不吃母乳,现在不知道怎么办才好？” 前几天,360° 妈咪宝贝一位会员奶爸发出求助帖,问关于婴幼儿如何喂养的问题。很多孕妈妈和新手爸妈都回帖解疑,“可以试着把奶拔出来放在奶瓶里喂宝宝吃。”“干脆喂奶粉吧,不能饿着宝宝啊！”

就此问题，本周日下午2点半，新生儿/婴幼儿知识系列讲座第四期《婴幼儿的科学喂养》即将开始,我能网将邀请南京市儿童医院儿保科的主任医师李晓南主讲。

由于讲座时间有限，我能网特别提醒新手家长和准爸准妈，现在就登录我能网360°妈咪宝贝点击“南京儿童医院专家”能人坐席,或者在首页搜索 “南京儿童医院专家”,进入其能人坐席,预先以提问的方式提出问题,专家有空会上线解答,同时李主任也会选择一些具有代表性的新生儿护理问题在本周日的讲座上一一解答。

下期讲座预告:

主题:《婴幼儿的科学喂养》

时间:11月21日 14:30-16:00

地点:洪武北路55号置地广场8楼(现代快报社)

报名通道:

登录我能网(www.wonengw.com)-->点击“360°妈咪宝贝”-->相关活动帖

“我能试用”让你养颜修身

御泥坊洋甘菊面膜、俞敏洪最新自选集《从容一生》上线

秋冬季正是修身养性的好时节。我能网试用平台最新上线的养颜产品——御泥坊舒缓抗敏矿物洋甘菊面膜、养心产品——俞敏洪自选集《从容一生》受到了爆米花们的追捧。同时，护肤能人御泥坊和外语培训能人新东方还将在能人坐席中接受爆米花们的提问和咨询，帮助爆米花们解决秋冬季肌肤保养和修养身心等问题。

“御泥坊”养出好肌肤

到了秋冬季节，很多人的皮肤都会变得干燥、粗糙,并且敏感。为帮助爆米花们对抗缺水和过敏这两大最常见的肌肤问题，护肤能人御泥坊提供了20盒舒缓抗敏矿物洋甘菊面膜供试用。据了解,该产品的主要成分是洋甘菊，对敏感型皮肤有很好的调理作用；产品中还添加了矿物精华水、甘草精和胶原蛋白，不仅能够补水、保湿,还具有一定的美白功效。

网友“小天使之家”在申请时说，我之前用过这款洋甘菊面膜，补水和防敏效果真的都很不错。早上起来抹了厚厚一层在脸上，轻轻的用手指按摩，几分钟以后就感觉原本厚厚的面膜被肌肤吸收，并且变薄了。洗干净之后,照照镜子,脸一下子变得水水的,白白的,肌肤特别饱满的样子。

《从容一生》感悟人生哲学

你是否常常觉得未来很遥远、人生很彷徨?你是否怀揣梦想、渴望成功却不知该如何努力?那就来读读新东方创始人俞敏洪的最新自选集《从容一生》吧！或许你能从中找到这些问题的答案。

俞敏洪被称为是“拥有伟大梦想并用一生琐碎去实现梦想的人”,新东方的做大做强,也在一定程度上被归因于他身上的一些特质。《从容一生》收录了俞敏洪在最近几年间的所思、所行、所说、所悟。与前三本自选集不同的是，这些感悟产生于2006年9月新东方上市之后的特殊时期，读者从中不仅能感悟到俞敏洪的人生哲学，还可学习到一些企业运作的成功经验。本次试读共40本,爆米花们赶快登录我能网申请吧!

申请路径

登录我能网(www.wonengw.com)-->我能试用专题-->申请试用

»团购、试用招商通道

1.网络加盟:注册登录我能网(www.wonengw.com)-->我能试用专题-->试用品提供商报名入口

2.热线加盟

固话:96060、84783474(江苏省以外请加拨区号025)

手机:18602550340

QQ:69556470

南京机关医院肛肠治疗中心 医保定点
痔疮肛瘘
南京机关医院 11月2日-30日肛肠专家亲诊
治疗费优惠 50% 外痔治疗费 100元
★南京机关医院肛肠治疗中心是国有正规医院,本院耗巨资率先引进新一代高科技大型肛肠射频治疗系统,专业诊治内痔、外痔、混合痔、脱肛、肛裂、肛瘘、肛周瘙痒、脓肿、大便带血、滴血等肛肠疾病,全电脑监控,患者可亲眼看到痔核脱落过程,不开刀、不住院,随治随走,快速解除你的痛苦,治疗后可正常排便,不影响工作与生活,并发质量跟踪卡。节假日不休
专家热线:025-84664115
地址:南京龙蟠中路46号大院内南京机关医院 市区乘南金线、40、58、59、93、68、313路,九华山下车华山饭店对面(节假日不休)。

祛斑
国家专利 专利号:ZL201020135712.1
医疗新科技
独家采用DNA基因控制转移疗法，结合锥体提取技术快速准确在2-3秒内达到雀斑根部，彻底祛除你脸上斑点。网址:www.ytquban.cn
主治 雀斑、黄褐斑、真皮斑、老年斑、色素斑、粉刺、痤疮(青春痘)。
南京英涛祛斑技术研究所
签约合同、祛不掉全额退款、独家技术、谨防假冒、终身不反弹。
只需5天
地址:南京市集庆路233号 电话:025-52235576

男科专家信箱

主办:全国关爱男性健康委员会
专家解答热线:025-52238888
电子邮箱:nkxx2010@yahoo.com.cn

市民小陈致电问:

我是专家信箱的忠实读者，最近有件事情困扰我,又难以启齿。我的性功能突然出现了问题，在性生活中一激动就勃起缓慢，都难以维持性生活。一直关注专家信箱,学到了不少知识,希望专家能够为我指点迷津,该去哪里治疗？急切盼回复!

答：你可能是患了勃起功能障碍(ED),临床上ED病因复杂,其发病原因包括心理因素、血管因素、内分泌因素、神经因素、代谢疾病因素、药物因素、前列腺因素等,确诊需结合实验室检查。南京建国男科医院性功能障碍诊疗中心拥有一整套先进的诊疗设备,其中,“动脉血管内皮功能激活技术”可在短期内恢复性功能,推荐你去那里诊治。

苏州忠实读者来信问:

我们去年刚结婚,可自结婚到现在我都开心不起来，我们的性生活总是很快结束,我的快感来的太快,根本无法控制。一开始以为是没有经验、紧张导致的,结果一年多来，最长的一次性生活也仅维持了2分钟。每天晚上是我最痛苦的时候，面对妻子,羞愧难当,至今,她也没怀孕。中西医、偏方我都试了不少,可就是不见起色。求助专家信箱,像我这样严重的早泄怎么治？望推荐相关医院,不甚感激!

答:严重的早泄可致不育,目前医学界尚未研究出治愈早泄的药物,你应立即停止服药,长期服用还会造成严重的并发症。目前治疗早泄最有效的就是手术疗法,推荐你去南京建国男科医院性功能障碍诊疗中心诊治,该院全国首创了早泄手术疗法——“RF阴茎敏感神经分离术”，术后,可显著提高患者性生活质量,已为三万余名早泄患者解除困扰。