

美妆能人教你夏季补水防晒

100套护肤品免费试用, 赶紧来申领

夏季是皮肤补水和防晒的季节, 皮肤保养很重要, 该如何补水保湿及注意防晒呢? 我能网美妆能人梦君今天教你几招。同时, 100套总价值上万元的高丝贝缇雅海粹泉化妆乳液供读者免费试用, 爱美的你赶紧拨打96060热线或登录我能网(www.wonengw.com)申请试用吧。

炎夏别忘给皮肤补水

我能网美妆能人梦君介绍, 夏季天气干燥, 再加上长期呆在空调房对着电脑、代谢减缓等因素都会令肌肤水分流失, 从而使肌肤粗糙、黯淡, 形成干纹并引发诸多肌肤问题。所以夏季尤应注意及时补充皮肤水分。想要补水, 一定要在早上起床后先喝一大杯清水。另外, 在进食早餐前, 还应该喝一杯果汁或酸奶, 不仅养胃还补水, 这对皮肤亮泽也有好处。长期在空调房里工作的办公室女性, 由于长期处在湿度较低的空调房里, 必要时可在脸上搽些保湿霜, 一瓶补水喷雾更可以及时补充皮肤流失的水分。

夏季皮肤护理, 防晒是关键

防晒是每个女孩子在炎炎夏日都会注意的问题。但大多数人对如何正确防晒却知之甚少。梦君介绍, 防晒分为防晒老和防晒黑两大部分。现在许多女孩子的观念里只有防晒黑这个概念, 其实, 适当地防晒不仅可以让女性拥有白皙细腻的肌肤, 更容易抵挡住外来紫外线的侵蚀,

使皮肤不容易衰老。

夏季使用防护产品, 最怕它又油又厚地贴在脸上, 仿佛戴了一张面具般令肌肤无法呼吸。梦君建议选用防晒霜最好选用质地比较轻薄柔和的防晒产品。而市面上的美白产品依照防晒原理分为两种。一种是物理防晒, 一种是化学防晒, 两者的原理各不相同。现在一些比较高档的防晒产品大都是把两个原理相结合, 防晒效果更加突出。

护肤套装等你拿

我能网美妆能人不仅教你夏季美妆保养, 同时还为读者带来免费试用的中样护肤产品。据了解, 共100套高丝贝缇雅海粹泉化妆水和乳液套装(两瓶各35ml, 价值115元)即日起通过我能网报名申请, 您可以拨打96060热线或登录我能网(www.wonengw.com)免费申请试用, 成功报名申请后, 可直接前往石鼓路42-8号梦君化妆品店领取, 数量有限, 先到先得。

钱坤 黄邓彬

夏天贪凉, 关节能否受得了?

专家坐诊我能网, 支招如何告别关节疼痛

高温难耐, 空调房自然成了避暑的“宝地”, 然而, 经常受空调冷风的吹袭, 颈椎病、关节炎等一些骨病就易高发。专家介绍: 人在空调房待久了, 容易受寒, 颈椎病、关节炎等骨类疾病往往在此时“乘虚而入”。此外, 很多年轻白领因为工作关系整天面对电脑, 长时间保持一种坐姿, 习惯性地跷个二郎腿, 这些都会影响脊椎健康, 引发或加重颈椎病等问题。自即日起到7月30日, 江苏省省级机关医院康复医学科主任医师欧阳钢将坐诊我能网(www.wonengw.com), 帮您解答如何在“三伏天”告别关节疼痛等困扰。

夏天吹空调 需注意关节保暖

网友“大漠孤燕”提问: 夏天在空调房间里待的时间长了之后会觉得关节里都是凉气, 请问欧阳钢大夫夏天该如何保护关节呢?

我能网“健康能人”欧阳钢大夫回复: 尽量少使用空调; 如果使用空调, 关节部位要注意保暖, 可以适当调整温度或外加衣物; 进行适当的体育锻炼以提高机体抵抗力。

上班坐了一天腰酸背痛怎么办?

网友“往返途中”提问: 自己是一名上班族, 天天从早上9点要坐着面对电脑到晚上7点, 平时也没有多余的时间来运动, 也就中午吃个饭的时间可以走走, 刚工作的时候坐一天下来不

觉得什么, 现在上完一天班, 感觉整个后背都是酸疼的, 咨询一下大夫有什么办法能缓解腰部酸痛?

我能网“健康能人”欧阳钢大夫回复: 每次坐的时间不要过长, 尽可能避免长时间一个姿势, 然后起身活动一下身体; 及时治疗, 如果有明显症状, 就一定要及时治疗以免症状加重。同时你也要注意局部保暖。平时加强体育锻炼, 如打球、游泳、跑步等。

参与方式

登录我能网(www.wonengw.com)(新浪或腾讯微博账号可直接登录), 搜索“欧阳钢大夫”, 点击“问TA”, 向TA求助, 专家将及时回复。 吴慧慧

青年美协提名展 熊岱平专场周六开幕

由南京团市委主办, 南京市青年美协、我能网收藏能人“南艺后街”承办的“畅想南京·映像青春——南京市青年美协十场提名展”前七场专场均获得了巨大的社会反响。第八场熊岱平专场将在7月28日(周六)上午十时于南艺后街展览中心(D区2楼)开幕, 画展为期四天。

熊岱平现为南京市青年美协副秘书长、南京军区美术书法研究院艺委会委员、江苏省徐悲鸿研究会理事、江苏省美术家协会会员。2011年就读于清华美术学院当代艺术高研班。先

后参加了六次南京军区美术书法创作班且作品入选展览并获奖。熊岱平是一位集复古与创新之间而发展的有声有色的军旅画家, 在山水画上耕耘十余载, 其创作的作品大多苍浑雄厚, 也不乏俊逸清新的情趣小品, 欢迎广大市民前来参观。

欢迎有兴趣的市民登录我能网(www.wonengw.com), 搜索收藏能人“南艺后街”进行咨询或致电南艺后街热线68580999咨询, 前往观展。

汪慧

暑期掀起学生包皮手术热潮

最新一期《中华泌尿外科男科杂志》中指出, 包皮环切是预防艾滋病和男女生殖疾病的有效疫苗。日前, 记者从南京建国男科医院获悉, 步入夏季, 该院的包皮过长、包茎患者比平时多了近3倍。随着学生暑期的来临, 进行包皮手术的青少年男性明显增多。

据建国男科医院手术室主任宋永胜介绍, 包皮作为男性外生殖器的组成部分, 有重要的生理机能, 对阴茎头起到保护作用, 在性生活中还起到润滑作用。包皮过长、包茎属先天的发育异常, 是众多男人存在的普遍问题。男性公民中每五人就有一人是包皮过长, 每二十人就有一位包茎患者。虽属小恙, 但却包藏大麻烦, 包皮过长、包茎不仅对自身健康严重不利, 妨碍阴茎发育, 影响性生活和谐, 还会使阴茎发炎、损害肾脏功能甚至有致癌的危险, 更会危害妻子的生殖健康, 诱发妇科炎症, 同时也会让妇科炎症反复发作, 难以治愈。因此, 男性朋友一定要及时地治疗包皮过长, 避免给自己和家人带来不利的影响。

宋主任说, 虽然包皮手术是外科小手术, 大部分医院都在开展, 但这样的小手术也存在着一定的风险, 他就接诊过不少因做包皮手术而导致感染的, 以及由于手术不到位, 需要重新做手术的。因此, 男性朋友一定要到专业男科医院接受规范治疗, 术后的功能和美观才能得到最好的保证。

宋主任对记者说, 以前夏季一般是手术的淡季, 由于天气炎热, 很多人担心术后感染。现在, 空调如此普及, 我们医院更是全院全天候空调开放, 根本不用担心感染的问题。同时, 宋主任也提醒广大家长, 如果孩子有包皮过长、包茎的问题, 应当及早到专科医院手术治疗。

张弛

看男科 到建国

专业值得信赖

南京建国男科医院 ——男人自己的医院——

读者热线: 025-52238888 网址: www.jg91.com

男科信箱

主办: 中华男性健康关爱中心 特约解答: 南京建国男科医院

徐州读者问: 龟头只有在勃起时才能稍微露出来, 正常状态下看不见。请问这是包皮过长吗?

建国男科医院副主任医师宋永胜: 这是包皮过长。会妨碍阴茎发育, 影响性生活和谐, 还会并发包皮龟头炎, 严重者有致癌的危险。目前我院采用的“光波微创术”是专门针对包皮过长、包茎等男性疾病的治疗。在显微镜下采用微创手术治疗, 运用光波离子微创术进行整形手术。与以往普通传统包皮手术相比, 在缝合方法上, 采用了连续缝合或间断褥式缝合, 这样可以使创口愈合得更为美观。建议您及早到专业男科医院进行治疗。

鼓楼区读者问: 最近性生活中勃起反应缓慢, 有时候甚至不能勃起, 导致性生活失败, 我很紧张, 怎么回事?

建国男科医院主任医师马金涛: 根据您的情况, 考虑为勃起功能障碍(ED)。临床上将ED分为心理性、器质性和混合性三大类。另外, 可以看出您的心理压力很大, 这也会影响性生活中的表现。建议到专业男科医院进行相关检查、检测与评估, 明确病因。同时采用男科前沿的“动脉血管内皮功能激活技术”治疗, 该技术对性功能的恢复具有极佳的整体疗效, 是目前非药物治疗ED的首选。

汽车广场

- 车辆信息
- 车辆租赁
- 求购汽车
- 求购摩托车
- 转让汽车
- 转让摩托车
- 转让工程机械车



车辆信息

越嘉陪驾。86417537

车辆租赁

龙江 款多, 价优。86220856 迈泰桥、85521531

16行 价优。85606808

珠江路 轿车、商务、大客。85581581

德迅 锋范、思域、马6、雅阁。58821686

啸天 大客、商务、轿车。58155555

珊杰 款新价优。81960001

世盛 商务、轿车。84540907

华越 迈腾、景程。83208832

坤欧 会议、班车、旅游。18761869096

求购汽车

急购 3-9米货车。13404153886

求购 4-9米货车。15005177461

自购 3-4米货车。13182950570

急购 1辆4米左右货车。13236575581

急购 蓝牌货车。66018729

求购 家用面包车。13770759465

卖水果急购 3-8米货车。18305162653

诚购 报废车、客车。83601622

高购 报废车。15051883150

求购 轿车、面包车(自用)。13770328858

急购 面包车。13073435889

求购 皮卡、要手动档长城风骏5或郑州日产锐骐, 日产d22。85282968

求购摩托车

高收 宁、外摩、助(自)。51540999

转让汽车

小平 二手货车中介。68006081

转让 全新出租车。51194448

低售 奥迪, 本田, 大众, 丰田。13855538585

转让 全新出租车。13814064079

转让 04年自用车蒙迪欧2.0。13605178600

转让 红岩特霸渣土车。13655185609

转让 2010年1月天籁鼎沸2.0。15996314184

转让 奥龙270渣土车一辆, 车况好。13915913997

转让 10.4月瑞沃前四后八自卸。09瑞沃后八自卸。15951010998

转让 渣土车。13915994466

转让 10年德龙前四后八自卸。13601430370

转让 全新出租车。13815436320

转让 宝马730i, 12万公里, 价面议。13770714444

转让 前四后八核载25吨。18601409537

转让 07乘龙7.2米9.8吨。13851762691

转让 06年9月苏州金龙55座旅游车。朱18795916888

转让 06款奥德赛, 车况佳。15250976677

转让 07年8月别克君越2.4, 8万公里, 车新。18901584688

转让 06年江淮6.2米。13770306143

低售 北奔低平板。13770774344

低转 龙卡四轴16米。13605192000刘

转让 04年解放9.6米后八轮平板。13182889331

转让 07年江淮4.2米。84860076

转让 个体营运出租车一辆, 价格面议。电话: 13770338111孙

转让 06五菱之光。13605175449

低转 03年依维柯, 11座, 蓝牌, 特好。13776647305

转让 2011年1月47座市包大客一辆, 业务固定。13776687789

转让 10年12月9.6米前四后四欧曼。15189825319

转让 12年东风苍栏车。18625153387

转让 09年解放J6平挂车, 刚年审, 32.5吨。13913846088

低转 10年江淮3.85米, 汽刹, 平板。13236592761

转让 07年风景快运, 高顶。13372039485

朱18795916888

转让 06款奥德赛, 车况佳。15250976677

转让 07年8月别克君越2.4, 8万公里, 车新。18901584688

转让 06年江淮6.2米。13770306143

低售 北奔低平板。13770774344

低转 龙卡四轴16米。13605192000刘

转让 04年解放9.6米后八轮平板。13182889331

转让 07年江淮4.2米。84860076

转让 个体营运出租车一辆, 价格面议。电话: 13770338111孙

转让 06五菱之光。13605175449

低转 03年依维柯, 11座, 蓝牌, 特好。13776647305

转让 2011年1月47座市包大客一辆, 业务固定。13776687789

转让 10年12月9.6米前四后四欧曼。15189825319

转让 12年东风苍栏车。18625153387

转让 09年解放J6平挂车, 刚年审, 32.5吨。13913846088

低转 10年江淮3.85米, 汽刹, 平板。13236592761

转让 07年风景快运, 高顶。13372039485

朱18795916888

转让 06款奥德赛, 车况佳。15250976677

转让 07年8月别克君越2.4, 8万公里, 车新。18901584688

转让 06年江淮6.2米。13770306143

低售 北奔低平板。13770774344

低转 龙卡四轴16米。13605192000刘

转让 04年解放9.6米后八轮平板。13182889331

转让 07年江淮4.2米。84860076

转让 个体营运出租车一辆, 价格面议。电话: 13770338111孙

转让 06五菱之光。13605175449

低转 03年依维柯, 11座, 蓝牌, 特好。13776647305

转让 2011年1月47座市包大客一辆, 业务固定。13776687789

转让 10年12月9.6米前四后四欧曼。15189825319

转让 12年东风苍栏车。18625153387

转让 09年解放J6平挂车, 刚年审, 32.5吨。13913846088

低转 10年江淮3.85米, 汽刹, 平板。13236592761

转让 07年风景快运, 高顶。13372039485

朱18795916888

转让 06款奥德赛, 车况佳。15250976677

转让 07年8月别克君越2.4, 8万公里, 车新。18901584688

转让 06年江淮6.2米。13770306143

低售 北奔低平板。13770774344

低转 龙卡四轴16米。13605192000刘

转让 04年解放9.6米后八轮平板。13182889331

转让 07年江淮4.2米。84860076

转让 个体营运出租车一辆, 价格面议。电话: 13770338111孙

转让 06五菱之光。13605175449

低转 03年依维柯, 11座, 蓝牌, 特好。13776647305

转让 2011年1月47座市包大客一辆, 业务固定。13776687789

转让 10年12月9.6米前四后四欧曼。15189825319

转让 12年东风苍栏车。18625153387

转让 09年解放J6平挂车, 刚年审, 32.5吨。13913846088

低转 10年江淮3.85米, 汽刹, 平板。13236592761

转让 07年风景快运, 高顶。13372039485

朱18795916888

转让 06款奥德赛, 车况佳。15250976677

转让 07年8月别克君越2.4, 8万公里, 车新。18901584688

转让 06年江淮6.2米。13770306143

低售 北奔低平板。13770774344

低转 龙卡四轴16米。13605192000刘

转让 04年解放9.6米后八轮平板。13182889331

转让 07年江淮4.2米。84860076

转让 个体营运出租车一辆, 价格面议。电话: 13770338111孙

转让 06五菱之光。13605175449

低转 03年依维柯, 11座, 蓝牌, 特好。13776647305

转让 2011年1月47座市包大客一辆, 业务固定。13776687789

转让 10年12月9.6米前四后四欧曼。15189825319

转让 12年东风苍栏车。18625153387

转让 09年解放J6平挂车, 刚年审, 32.5吨。13913846088

低转 10年江淮3.85米, 汽刹, 平板。13236592761

转让 07年风景快运, 高顶。13372039485

朱18795916888

转让 06款奥德赛, 车况佳。15250976677

转让 07年8月别克君越2.4, 8万公里, 车新。18901584688

转让 06年江淮6.2米。13770306143

低售 北奔低平板。13770774344

低转 龙卡四轴16米。13605192000刘

转让 04年解放9.6米后八轮平板。13182889331

转让 07年江淮4.2米。84860076

转让 个体营运出租车一辆, 价格面议。电话: 13770338111孙

转让 06五菱之光。13605175449

低转 03年依维柯, 11座, 蓝牌, 特好。13776647305

转让 2011年1月47座市包大客一辆, 业务固定。13776687789

转让 10年12月9.6米前四后四欧曼。15189825319

转让 12年东风苍栏车。18625153387

转让 09年解放J6平挂车, 刚年审, 32.5吨。13913846088

低转 10年江淮3.85米, 汽刹, 平板。13236592761

转让 0