

中医养生俱乐部



6月6日就是全国爱眼日了,你过过这个节日吗?没有的话,今年来参加现代快报爱眼日的特别活动吧——我们组团去丹阳团购配镜。无论你要配近视镜、老花镜还是太阳镜,跟着我们一起就必有斩获,而且是超高性价比。我们为参与的读者安排了往返大巴、午饭,还有眼科医生同行,而推荐的眼镜店也是经过挑选把关的,每位报名成功的读者都可获得现代快报发放的配镜抵用券,用于现场购镜抵扣现金。为了保证活动品质,此次活动只限40个名额,如果你有需求,千万不要错过,快拨打快报读者热线96060报名吧。报名成功后,会有工作人员统一通知具体的集合时间和地点。
本版撰文 张弛

快报爱眼日特别活动,记者眼科医生全程随行 超高性价比 一起组团去丹阳配镜

一次配个够 穿不同衣服戴不同眼镜

丹阳的眼镜很出名,所以每年都有络绎不绝的人单纯为配镜而赶到那里。读者刘女士就是其中之一,每年她都会和丈夫去一趟丹阳,一下配三四副近视眼镜,她说过去一个眼镜戴几年,现在眼镜是跟着心情和衣着换,“我以前配一副眼镜要八九百,现在一次配三副再加上来往路费也达不到这么多。但是丹阳的眼镜店很多,如果没人推荐的话,估计得跑断腿了。”刘女士是这个活动的建议者之一,和她一样有配镜需求的读者还有很多,

为满足这些读者的需求,现代快报在爱眼日之际特别组织了这次团购活动,省去了大家做攻略的各种麻烦。各位读者只要带上愉悦的心情跟着我们出发就行了。

严格把关筛选 配镜有保障

配镜最怕遇到不正规的眼镜店,你平时配镜有没有留意过眼镜店的资质?这种麻烦事,也不用你来操心。此次活动的团购店,都是现代快报经过严格把关筛选出来的,信誉品质都有保障。为了此次活动顺利进行,高年资验光师将于活动当日为读者服务。与我们同

行的还有专业眼科医生,他将在现场为配镜的读者提供实用有效的指导,这些服务都是大家在自己配镜时难以享受到的。配镜结束后,我们还为参加团购活动的读者安排了可口的午饭。

特别关注

活动时间:6月8日8:30-16:30
报名电话:现代快报读者热线 96060 或者 400-117-5180 (名额有限,活动限40个名额,读者报名成功后,会有工作人员统一通知具体的集合时间和地点)

食疗养生

喝羊奶润心肺

与牛奶相比,喝羊奶的人较少,很多人闻不惯它的味道,对它的营养价值也不够了解。其实,早在《本草纲目》中就曾提到:“羊乳甘温无毒,润心肺、补肺肾气。”中医一直把羊奶看作对肺和气管特别有益的食物。

现代营养学研究发现,羊奶中的蛋白质、矿物质,尤其是钙、磷的含量都比牛奶略高;维生素A、B含量也高于牛奶,对保护视力、恢复体能都有好处。和牛奶相比,羊奶更

容易消化,婴儿对羊奶的消化率可达94%以上。由于羊奶极易消化,晚间饮用不会成为消化系统的负担,也不会造成脂肪堆积。很多人对羊奶的膻味敬而远之。其实,只要在煮的时候放几粒杏仁或一小袋茉莉花茶,煮开后,把杏仁或茶叶渣去掉,就可以基本上除掉膻味。

由于版面有限,如果想了解更多羊奶的信息或选购建议,欢迎通过会员热线400-117-5180咨询。

养生藏经阁

拨打400-117-5180加入中医养生俱乐部 《中华食疗》精装收藏版优惠购

养生保健怎能少了书籍的指导,但长期以来,市场上的养生保健书籍鱼龙混杂,不少内容自相矛盾,甚至违背科学。如何淘到经济实惠又实用的养生书籍,不少养生爱好者大呼不省心。综合部分会员的建议,中医养生俱乐部特别推出了经典养生图书优惠购活动。会员可拨打400-117-5180咨询换购详情。如果您还不是会员,拨打400-117-5180入会后即可享受图书优惠购。

本期主打:《中华食疗》精装收藏版(四册一套)

食物疗法,实际上是各种病人设计合理的膳食。它的科学性在于对症选食。两千多年前的《黄帝内经·素问》曾说:“大毒治病,十去其六;常毒治病,十去其七;小毒治病,十去其八;无毒治病,十去其九。谷物果菜,食养尽之,无使过之,伤其正也。”可见,我们的祖先早已明白食疗的重要性。

书店价:198元/套
换购价:89元/套(仅限3套)



活动预告

温泉养生,为你定制惬意的一天

还剩少量名额,赶快拨打400-117-5180报名

上周,中医粉丝会大吉温泉养生行活动预告一经刊出,读者报名便十分踊跃。清凉山歌友会全体成员报名参加此次活动,歌友会中有些是大学、中学老师,还有一部分是水利学院的高工,大家对大吉温泉养生行十分期待。记者获悉,中医粉丝会大吉温泉养生行目前还有少量名额,有意的读者请尽快报名。据了解,此次活动由现代快报中医粉丝会主办,南京大吉温泉度假村协办。



里给大家讲作温泉养生专题科普报告。

美食 唇齿留香舌尖上的美味

泡温泉是由外而内的滋养,原生态美食则是由内而外的调理了。养生专家指出,生态美食要满足三个要点,一是吃当地土地出产的食物,二是用优质原材料作为食材,三是按当地风俗习惯生产加工。大吉生态餐厅提供的菜肴以绿色、野生为主打,餐厅每一个包间都由绿色灌木相隔,包间都以花木命名,如玉兰厅、石榴厅、紫薇厅等等,更妙的是在每个包间门口还植以相应的花木,给人们无尽的想象空间。

美景 满目葱翠让你逍遥山水

五星级大吉温泉度假村占地1500余亩,以山为骨,以水为魂的布局使大吉温泉度假村美不胜收。大型室外嬉水池内碧波荡漾,天然温泉修建的温泉洗浴中心让您体验“温泉水滑洗凝脂”的意境,散布于岩畔树丛的阳光温泉天池,让人在天然野趣中享受着异域风情。

除了规模宏大,设备设施完善,度假村还拥有康体中心、高级别墅25幢,生态餐厅让您享受到无污染的美味,此次大吉温泉养生行特别安排了欢唱时间和棋牌时间,让您在歌声中寻找美好的记忆,从棋牌里获取愉悦的心情。

养生 边泡温泉边听鸟啼虫鸣

大吉温泉度假村基于这种得天独厚的自然资源,经专家考证,大吉温泉度假村的泉水最大涌水量可达4790吨/日,水温适宜,出水温度适合人体洗浴。静卧池中,感受温泉水流动的柔润和花瓣轻轻滑过肌肤时的微微碰撞,聆听风吹过竹林、鸟啼虫鸣的自然之声,那一刻,似乎连心中的杂质都被洗净,那清爽的感觉无法用语言来形容,不过报名成功之后,出发前各位读者要准备好泳衣哦。据了解,南京中医药大学国家级重点学科中医养生学学科带头人谢英彪教授此次与我们同行,他将在度假村

中医养生俱乐部会员火热招募中 入会享好礼,快拨打400-117-5180报名吧

中医名家见面会、老山采药、中医药养生文化游……中医养生俱乐部自启动至今,已举办了多场线下活动,拥有粉丝近600名。如果你也对这些活动感兴趣,那来报名吧。加入中医养生俱乐部,你能参与形式多样的主题活动,说不定还能成为幸运会员,领回健康大奖。

入会有好礼,好运停不下

在回馈会员的各类奖品中,电子艾灸仪的人气最高。这种新型的艾灸方式弥补了传统艾灸的烟熏火燎、灰烬烫伤、操作不便、效率低下等不足,检测发现,一枚专用艾芯的有效成分含量,相当于5支艾炷或艾绒。另外,电子艾灸还可以精准地控制艾灸时间、温度走向和趋势,所以自己在家一个人操作也很安全方便。现在报名入会,就有机会获得电子艾灸仪一台,详情可咨询会员热线400-117-5180。除电子艾灸仪外,我们还为会员准备了其他

实用的纪念品,要启动你的好运,现在就打电话咨询吧。由于礼品数量有限,申请礼品仅限50周岁以上会员。

精彩活动,会员优先报名

中医养生俱乐部的每场活动都秉承高品质,但受客观条件制约,每场活动的名额都有限。成为会员后,你可以优先报名参加这些活动:1. 中医名家见面会;2. 中药材采摘鉴别;3. 品茶参禅论道;4. 中医健康教育讲座;5. 中西医交流沙龙;6. 健康养生行。对于这些活动,如果你还有其他更好的建议,也欢迎通过会员热线400-117-5180告诉我们。如果你的建议被采纳,将会有礼品赠送。

报名方式:为方便老年会员,报名主要以电话报名为主。你可拨打会员热线400-117-5180,留下你的姓名和联系方式,有具体活动时我们将通过电话或短信的方式通知大家。