



互联网手机



世界触手可及

# 189 靓号预约 早到早得!



18903926666

18903923333

## 12月29日开放号! 惊艳上市值得期待

- ①. 通过网上营业厅“预约选号”功能实现
- ②. 客户可以通过服务厅自助终端、网上营业厅或者10000号三种方式, 预占所需手机号码
- ③. 预约有效时间: 3天内有效。请及时到营业厅办理
- ④. 预约号码数量: 每个身份证只能预约一个号码

### 活动时间: 即日起到 2009 年 3 月 31 日

用户至上 用心服务 Customer First Service Foremost

www.ct10000.com

客户服务热线 10000

## 烟瘾也是精神疾病

吸烟的人被称为烟民, 长期吸烟的人, 会染上烟瘾, 可你是否知道, 烟瘾也是精神疾病。

辽宁省人民医院副院长李占全认为, 很多烟民并没有意识到吸烟是一种疾病, 他们需要专业指导和治疗来帮助戒烟。目前, 辽宁省人民医院、中国医科大学附属盛京医院、沈阳市第四医院等医院, 已经陆续开设了戒烟门诊。不过, 前来戒烟的患者并不是很多。

有 20 年烟龄的沈阳市民张季也曾戒过烟, 可后来烟瘾又犯了。“一旦遇到不愉快的事情, 或心情特别压抑的时候, 我就无法控制地想吸烟, 因为这样可以缓解压力。”

在辽宁省人民医院戒烟门诊医生郝文君看来, 这是烟中的尼古丁在作怪。尼古丁一旦进入人体, 可起到镇定情绪的作用。“长此以往, 烟民就不知不觉地患上了精神疾病。”郝文君说, 戒烟成功的病例中, 大约有 70% 要归功于医生的帮助, “通过综合治疗, 特别是辅以适当的药物治疗, 可以大大提高戒烟的成功率。”

但据记者调查, 很多人认为戒烟后, 会出现支气管炎或哮喘等症状。对此, 郝文君强调, 戒烟只会让人更健康, 根本不会出现后遗症。 (卢立业)

## 少饭多菜不利健康

在餐桌上经常听到许多人这样说: 少吃饭, 多吃菜, 饭里没有营养, 营养都在菜里。更有一些过分关注自己身材的女性, 把这一条奉为减肥的“至理名言”。

从表面上来看这似乎很有道理, 然而, 从科学营养的角度来看, 如果长期这样下去, 对身体健康极其不利。

米饭以及面食的主要成分是碳水化合物, 它是既经济又能直接转化的热量营养。从人体的物质结构来说, 人体以及身上的器官是由水组成的, 碳水化合物正是我们身体所需的主要“基础原料”。从消化学的角度来说, 在合理的饮食中, 一天所需要的总热能的 50% 至 60% 来自于碳水化合物。米饭同菜中的大鱼大肉相比, 要容易消化得多。

主食一般都有味淡的特征, 除此之外就是米饭本质的清淡香气。为什么我们一辈子吃米饭都吃不厌, 然而大鱼大肉连续吃上 3 天就要倒胃口呢? 这是因为大鱼大肉味重、色重, 并且重油, 吃多了, 肠胃会产生极大的反感和刺激。人过多或过量地摄取丰富的菜肴, 就会给肠胃造成极大的负担。

长期吃含有高蛋白、高脂肪、低纤维的菜, 对身体健康极其不利。有些人认为, 多吃蔬菜不是坏事, 但是蔬菜是“吃”油的, 许多蔬菜是用过多的烹调油炒成的, 有的菜就像泡在油里。这样吃下去, 就容易得高血压、心血管病和肥胖症。(木子)

## 冬季护肾, 同济推出特色“爱肾操”

冬季是保护肾脏预防肾病的季节, 肾病专家提醒大众: 无论个人体质如何, 日常都要做好肾脏的保健和调养, 多了解和关爱肾脏, 积极预防肾脏病的发生。以往我们保护肾脏多采用多饮水、预防尿路感染、小心药物伤肾、控制血压、注意腰部保暖五部曲。如今, 河南淇县同济肾病医院推出特色“爱肾操”。

我院专家在多年的临床经验中独立研发了一套肾脏保健操——《爱肾操》。这套保健操共四节九组动作, 从中医“肾”的辩证分析与西医肾脏病的康复保健相结合的角度, 结合现代养生学, 注重养肾纠虚, 可以达到活肾助阳, 护肾健肾的功效, 其极富特色的锻炼套路

受到更多肾病患者的青睐。这让河南同济肾病医院成为迄今为止为数不多的拥有独立开发专项保健操的医院。

社会环境的变化无常, 使肾病成为影响人们健康的巨大威胁, 每天都有上百万人承受着肾脏病痛的折磨。我院以中西医结合的特色疗法和良好的疗效赢得了数十万患者的信赖。在针对肾脏病的诊断与治疗方面, 我院肾病专家认为应当从“生命在于运动”这一基本的养生理论出发, 坚持“预防第一, 治疗第二”。其推出的“爱肾操”经过多年临床实践, 在中医提倡的护肾养肾方面有着食补和药补不可比拟的功效。建议大家在日常生活中注重对肾脏的保健与调养, 让你的肾脏

能安全过冬。  
咨询热线:  
0392-7221333  
免费咨询热线:  
8009191555  
网址: www.hn-tjyy.com  
陈静



## 新潮传奇美发沙龙

### 新年大礼

烫染 5 折, 水疗素、倒膜买一送一  
 预存烫染款 300 元送 300 元, 再送 VIP 贵宾卡一张 (7 折)  
 预存烫染款 500 元送 500 元, 再送 VIP 翡翠金卡一张 (6 折)  
 预存烫染款 1000 元送 1000 元, 再送 VIP 钻石金卡一张 (5 折)  
 以上所送只能用于烫染, 不能兑换现金, 持卡长年享受打折优惠。  
 活动日期截至 2009 年元月 8 日

地址: 广场东区步行街检察院住宅楼小高层西对面  
 热线电话: 3297988 13939284398

