

孙俪、舒淇、蔡依林的养生顾问邱锦伶倡导“情绪食疗法”

像明星一样变瘦变美



本报讯(记者李琦)近日,明星养生顾问邱锦伶推出新书《心灵择食》。新书用案例教读者如何吃对东西,让身体健康,让心灵变强。昨天,邱锦伶接受了武汉晚报记者专访。

《心灵择食》一书中邱锦伶倡导“情绪食疗法”,她认为,身体和情绪有非常紧密的对应关系。当身体长期有某种健康问题,会滋生不好的情绪:容易负面思考的人可能是因为心脏无力;长期忧郁会造成肠胃问题;看不开、钻牛角尖是因为肺虚;容易受惊吓是因为肾虚……因此她总结了不同情绪问题会引发的身体反应以及对应的饮食建议。孙俪就表示,实践过邱锦伶的饮食规则收到良好效

果,她写道:“我自己感受到了健康和外形上的改变。我生第一胎的时候还不认识邱老师,怀第二胎时照着邱老师的方式吃东西和照顾自己,整个孕期心情都很平稳,所以我真的相信吃的东西和情绪是有关联的。”

邱锦伶曾为孙俪、舒淇、蔡依林、朱孝天等众多明星当过养生顾问。演艺圈竞争激烈,明星压力大,会导致负面情绪,有的甚至自杀。在她看来,这是心脏不够强的体现。她说:“心脏功能强,抗压能力就强了,想让心脏功能变强,就要认真吃优质蛋白质。明星行业的另外一个特点就是作息不正常,都容易上肝火,肝不好,气色就不好。要想白先养肝,除了

尽量保证正常的睡眠时间,一定要严格忌口上肝火的食物,我也经常推荐美白去水肿的红豆茯苓莲子汤给他们。”

谈到明星爱整容的话题,邱锦伶认为,整容反映的是一人缺乏自信心。她说:“因为外部的氛围,有很多人的自信心确实也和容貌有关。另外,长期缺乏优质蛋白质和淀粉的人也会缺乏自信心。”她劝告热衷整容的读者,没有一种选择不必付出代价,不管做任何决定,一定是自己经过慎重考虑过各种可能的后果。关于瘦身,邱锦伶建议大家:“先去水肿再减脂肪,认真择食,把体质调温暖,提高身体代谢率,让身体可以把吃到的食物代谢掉,就可以健康减重啦。”

人见人爱的“小凯宝宝”开始期待大学生活

本报讯(记者王慧颖)王俊凯的首档个人综艺选择了浙江卫视《高能少年团》,前晚他接受媒体微信群访,透露自己收获良多,“最大的收获就是和几个哥哥认识了,体验到很多没体验过的东西,性格也开朗了。”但他也承认,自己还是有一点偶像包袱。

在TFBOYS里,王俊凯是大哥,是队长,在少年团里,他是人见人爱的“小凯宝宝”,王俊凯感觉还不错,“因为一直都是三个人,没有他俩(王源、易烊千玺)在身边会有一些不习惯。但是在哥哥们的热情帮助下我就感觉融入了这个团体,一直被

照顾。”他透露平常和四位哥哥都会在微信群里聊天,“哥哥们有很多值得我学习的地方,他们都很有职业精神。我有跟他们说自己的艺考经历,哥哥们也会以他们的经历给我一些指导。”作为年轻偶像,他希望自己对年轻人也能有这样的作用,“我觉得就是要正确引导他们,给他们传递生活的正能量。我自己的负能量不会让他们看到,压力也有,通常采用睡一觉或跟朋友倾诉的方法来解决。”

《高能少年团》里王俊凯表现得既勇敢又贴心,搬米搬面,徒手劈木板,作为年纪最小的一位,还给哥哥们做饭。为什么

这么厉害?他笑说,“我本身力气就挺大的,骨头硬,小时候也帮爷爷奶奶搬米搬面。”他说自己也有害怕的游戏,“比如说高空的、转的游戏和有虫子的游戏。我是真的很怕高,也很怕虫,看见密密麻麻的小东西就会有阴影,但我会努力克服它。”这档节目已经让他改变了不少,“让我更加外放,更加开朗,但我觉得自己还是有一点点偶像包袱。”都知道他考上了北电要上大学了,他自己也很期待,表示之后要将重心放在学习表演上面,“希望把精力多放在学习上,想好好体验那种学到很多东西、自由自在的大学生活。”



王俊凯

缺牙老人可申请种牙援助

老人骨质疏松难种牙 啞呀口腔挑战沙地骨 成功种下15颗牙

日前,为帮助江城广大缺牙老人享口福,本报健康俱乐部再度携手武汉啞呀口腔,向50岁及以上的中老年人发放种牙补贴,并提出“80岁照样能种牙”的口号,引发江城今年第三次种牙热潮。昨日,汉口一位婆婆打来电话,表示要感谢啞呀口腔的向辉总监。

年期的反应,心理更敏感脆弱,“我感觉不把牙齿弄好,我都快抑郁了。”

导板数字种植”方案,拔除5颗无法保留的松动牙,在种植导板的精准定位下,上排种植8颗,下排种植7颗,采用连冠搭桥,修复整口牙齿。

更年期缺牙险抑郁 绝望老人何去何从

原来,这位婆婆今年才60多岁,却已是满口假牙,“现在里面的牙齿也摇摇晃晃,架不住假牙了。”摘掉假牙后,婆婆的脸颊瞬间凹陷了进去,一下子苍老了许多。“一照镜子,连出门的勇气都没了。”天天憋在家里,婆婆变得郁郁寡欢,加上更

骨质疏松难种牙 啞呀口腔挑战沙地骨

就在婆婆快绝望的时候,儿子带她来到啞呀口腔找向辉总监,“他们说向总监在疑难种植方面是行家。”一拍片,向总监就明白了婆婆多方求医未果的原因,“缺牙太多,牙槽骨萎缩严重,骨密度低,骨质疏松。”据了解,要在这种骨质上种牙,好比在松软的沙地上盖房子一样,地基不稳定,很容易造成种植失败。

老龄人种植牙享年龄补贴

为唤起社会对缺牙老人的关爱,让年龄成为一种福利,本报健康俱乐部再度携手武汉啞呀口腔启动种植牙公益行动,报名成功可享受以下优惠:

- ◆200颗牙冠免费送(送完即止)
 - ◆德国费亚丹种植体立减2500元/颗
 - ◆50岁及以上再享500元年龄补贴
 - ◆免费口腔CT检查(价值260元)
 - ◆来电即送免费种植牙方案一套
- 报名热线:027-86812186

年龄可以当钱花
种植牙公益在行动

报名成功即可享受:

1. 德国费亚丹种植体立减 2500元/颗
2. 50岁及以上再享 500元年龄补贴
3. 200颗牙冠免费送(送完即止)
4. 来电即送 260元口腔CT片

报名热线: 027-86812186

微信扫码在线报名

声明公告

敬告:本广告合法有据需方有意采用须认真审查
服务电话:85799992 13164692093

武汉龙回首再生资源综合利用有限公司遗失再生资源回收经营者备案登记证,正本(编号:4201120765-A),声明作废。

武汉飞天建筑工程有限公司遗失营业执照正副本号420116000021846及公章一枚,声明作废。

湖北焱通系统工程有限公司公章因故遗失,特此声明作废。

武汉市汉阳源雕刻工作室:420105600110820遗失营业执照正本声明作废。

遗失声明
本人易秋梅遗失珩生领袖城税务收据一份,发票代码242010900201,发票号码00195262,金额83834.0元;开票日期2009.5.14.特此声明作废。

遗失声明
武汉市江夏区文化市场综合执法大队遗失工行江夏支行开户许可证,核准号:J5210028729601特此声明作废。

遗失声明
湖北焱通系统工程有限公司公章因故遗失,特此声明作废。

遗失声明
本人黄伟遗失保成路夜市(保三006)号摊位证一份,特此声明。

交房公告

尊敬的中建·南湖壹号业主:
承蒙各位业主对中建·南湖壹号项目的关心和支持,中建·南湖壹号8号楼、12号楼已具备交房条件,具体房屋交付事项公告如下:
一、交房地点:
武汉市洪山区文荟街78号中建·南湖壹号临时营销中心(小区大门左侧)。
二、交房时间:
2017年4月22日-4月23日9:00-16:00(各业主具体收房时间以《交房通知书》为准)根据双方的合同约定,我司应在商品房达到交付使用条件后书面通知买受人,请按照交房通知书确定交付时间及及时办理收房手续。未按照约定时间前来办理交房手续,将视为房屋已经交付,即房屋相关风险已转移至贵方。为了维护各位业主自身的合法权益,请及时办理相关手续。
垂询电话:027-87659999
特此公告!

武汉市鼎顺祥城房地产开发有限公司
2017年4月21日

武汉塔子湖集团有限公司公章(胶面)不慎遗失,特此声明此章作废,开户许可证核准号J5210017630502

湖北大马车汽车维修服务公司遗失中国银行开户许可证,核准号J5210011367403,机构信用代码证,营业执照正本,号91420106783198438R,公章,声明作废。

吴焱华遗失武汉城开房地产开发有限公司(天兴花园506栋2单元9层2号房)购房发票,发票号00619010金额250821元,声明作废。

遗失声明
石根华,黄嘉年购买高尔夫城市花园一期半地下车位《P072》的发票不慎遗失,发票号00036579,发票代码242000790102特此声明

工商调查

敬告:本广告合法有据需方有意采用须认真审查
免费上门服务电话:85799992 15327109992

商战 应收账款服务 笔笔精彩 款款到位
蝉联三届“守合同重信用企业”
电话:85791261 85801470
www.qqzgs.net
解救大道1070号财富大厦3048室

工商调查 婚姻真相调查取证
本人姚丽丢失保成路夜市摊位证(026)特此声明
武汉市网球协会遗失汉口胜利街支行开户许可证号J5210009058302声明作废

武汉国兴实业有限公司道路运输经营许可证遗失,鄂交运管许可A字420198800025号,声明作废