

健康 | JIANKANG

史上“最轻松瘦身法”：

无需耐力——有医生亲身试验，3月瘦20斤

无痛减肥法真的诞生了么？在身边80%的人在说减肥时，真的能做到“克制食欲、坚持运动”的却只有20%。减肥的过程中，无需忍耐和努力，是好多人梦想。



最近，日本医生川村昌嗣出了一本畅销书，名为《走路瘦肚法》。书里标榜只要用正确的方式走路就能轻松“享瘦”。正确的方式很简单：只要在走路时“缩肚”、“挺肚”，搭配“一吸一吐”的呼吸节奏就可以了。

右脚往前踏出时，默数“一”，左脚往前踏出时，默数“二”。一边默数一边走路，数“一”时缩腹，数“二”时把肚子鼓起来。不要大幅度摆动手臂，也不要驼背，因为这样会在肚子鼓起和内缩时出现反作用力，导致肌肉的热量消耗减少，还会给腰部带来不必要的负担，进而造成腰痛。

川村昌嗣亲身实践，在3个月内减重10公斤，腰围也减少了17公分。而且之后3年的时间，完全没有复胖。甚至有读者反映，这个方法还能影响肠道，缓解便秘。

最后，再介绍一下这个发明史上最轻松减肥法的医生——川村昌嗣——日本川村内科诊所的所长，曾经著有《医师建议五十岁以后之肉体改造》等书，非常受人欢迎。“走路瘦肚法”是他新发明的减肥方法。

还在犹豫这个方法是否有效？先做起来试试吧！

全省首届“快乐家装节”

火热开启报名



以优质装饰服务为核心，以新年装修黄金季促销为卖点，星光熠熠、品牌荟萃的“2016年全省首届快乐家装节家装建材展销会”的报名通道已经火热开启，快来报名一起享受快乐装修、共筑幸福之家……本次活动由安徽综艺频道和华然装饰集团共同承办。

【华然领衔阵容 品牌荟萃 品质之选】

快乐家装节活动将于2016年2月27日至3月13日分别落地安庆、芜湖、六安、蚌埠、合肥五大城市。其中合肥站活动将于2016年3月13日在合肥奥体中心盛大绽放。

华然装饰集团作为本次提供全程装饰服务，作为全国行业百强、安徽著名商标，长期位居安徽家装行业第一品牌，长期以来品牌和口碑俱佳，具有足够强大的实力为黄金旺季消费者们提供全面可靠的家装服务。本次参展的是华然装饰集团旗下的品质家装倡导品牌华然装饰、高端墅装品牌A+设计机构。

本次活动，华然装饰集团携手近百个大牌建材商家参与。由第六空间、苏宁易购大力协办，由实力大品牌：志邦橱柜、法恩莎卫浴、KD家居、L&D瓷砖、大自然床垫组成特别合作的品牌矩

阵。本次参展品牌和产品覆盖设计施工、建材软装、家具电器、园林园艺等装修全程所需。多样化的名牌产品汇集于此，高品质家居生活必选。

【省会名师汇集 专业实力 高效服务】

本季活动汇聚大师设计团队，专业服务打造零缺憾家居空间，包括百名优秀设计师及别墅设计专家，优秀项目经理，开展装饰咨询交流服务，普及家装中设计、工程相关的基本知识，让广大业主清楚了解家装流程、材料及施工标准。

各城市重点楼盘全户型多方案已经提前研发完毕，我们已经有了活动城市大多数小区的户型设计方案和预算。中式风格、欧式风格、古典风格、地中海风格……专业的设计团队为每户装饰设计意向业主提供高效设计咨询服务的同时量身定制专属方案。

本季家装节活动启用最先进的互联网科技，给客户带来新奇生动的装修效果体验。戴上VR眼镜，或站在立式触摸屏前，跟随全景视频行进，行走于真实的家居空间之中。采集华然多种风格户型的多套真实案例拍摄，让客户现场即可感受完美的家居空间设计效果，感受品质装饰实力。

荐读 | JIANDU

“我欠她的，已经还不起。”

一句话，看哭多少人

今天看着一位老人拿着手机去店里维修，工作人员告诉他手机并没有坏。老人突然哭了：“那我的孩子怎么不给我打电话？” ——@国民夫人

一个老太太来给老伴儿注销户口，她小心翼翼地问我：“姑娘，我老头身份证你们可不可以不收回，我有时候想看他一眼就可以看看他的身份证。”后来我没有收，只是剪掉右下角算作废，然后还给老太太了。 ——@-神经仔

她自从嫁给我后，一共上了三次手术台。第一次剖腹产生下老大；第二次剖腹产生下老二；第三次是癌，而且没能再下来。我欠她的，已经还不起。 ——@fish在路上

脸色暴露你的健康隐患

吃这些就能调理出好气色！

不好的脸色很可能会暴露出你的健康隐患，这时可以挑选合适的食物，对症吃出健康来。

面色苍白色 面色苍白与缺铁有很大的关系。这类人群应摄入适量的瘦牛肉、鸡肉和猪肝等富含铁的食物。此外，豆类、蔬菜等富含维生素C的食物。

面色发黄型 肝脏一旦出现问题，处理毒素的速度就会放慢，导致面色发黄。不良的生活方式如熬夜等，也有可能引起面色发黄。这类人群应多吃一些绿叶蔬菜，如西芹、卷心菜等食物。它们含有丰富的叶绿素，能修复受损的肝脏细胞。

色斑粉刺型 这类型的人一般口味偏重，造成身体偏酸。应多吃芦笋、胡萝卜、花菜、黄瓜等偏碱性食物，少吃糖分过高的食物。此外，像苹果等富含纤维的水果也应多吃。

新一轮的腾飞，新一轮的辉煌

腾辉·华东酒店用品城耀世起航2周年

“海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚！”作为安徽酒店用品行业的引领者，腾辉·华东酒店用品城经过一年多的专业化市场运营，先后与安徽省内多个权威餐饮行业协会、机构达成战略合作意向，并被授予“安徽省厨具协会定点酒店用品市场”、“安徽省酒店餐饮业酒店用品指定采购基地”、“酒店厨房用品指定采供基地”等荣誉称号。新的一年开启新的希望，新的希望承载新的梦想。2015，我们栉风沐雨，砥砺前行；2016，我们面朝华东，春暖花开。

坚若磐石，稳如泰山，肩扛万斤

2013年项目立项之初，绝对的行业领先优势、做大做强集团优势、区域交通优势、物流优势，得到了各酒店用品生产、销售企业的青睐，纷纷向华东抛出合作意向，面对火热的招商势头，项目及集团领导仍旧高度重视入驻商家资质、品质、档次、规模可谓“煞费苦心”。2014年3月6日精心挑选的首批40多家品牌生产厂家、安徽区域总代理商完成全面店铺装修后盛大开业。

立足现在，着眼未来，领先发展

众所周知，在安徽各地存在着零散的酒店用品市场，这些零散的市场大多依附于各类综合体，难以形成完整业态，无一不是举步维艰。加上各类酒店用品市场产品质量、品牌参差不齐，物流交通不配套，长期面临大宗采购异地化，没有一个标准化的规模化市场，更是给整个行业发展带来重重危机。在这种情况下，安徽餐饮酒店行业、商家强烈呼吁需要一个能够包罗万象的一站式酒店用品商城，华东酒店用品城正是在这种大环境背景下应运而生的。

2015年华东酒店用品城着力进行精准营销，联合安徽省餐饮行业协会战略联盟，联合优质商户有效的组织开展了在商场内的营销活动；商场外的展会、行业会议、产品推介等地面推广活动，进一步扩大了项目和入驻商户在行业内的知名度和销售量，大大提高了华东酒店用品城的知名度。

腾辉·华东酒店用品城自开业运营以来，一直秉承“专注、专心、专一、专业”经营理念，把握市场发展脉搏，创新商业模式，始终坚持以市场发展为导向，加强与广大经营商户及酒店餐饮行业的合作，2016年，我们将继续提升企业责任感与服务意识，致力于将华东酒店用品城打造成为安徽乃至华东地区最具实力的一站式酒店用品市场，共同推动安徽酒店用品行业的进一步发展，成为行业的标杆。