

一招制敌 小女子做自己的贴身保镖

“男人有三个最薄弱的地方,眼睛、鼻子和裆部。女同胞在横遭强暴之际,一旦看准机会,就要用尽全身力量,攻击这三个地方……”前天上午,在快报牵线搭桥下,金龙武术馆馆长陈根宝亲自出马,为快报女读者上了一堂精彩的女子防身术课,让大家体验了一回“一招制敌”的快感!经常加班的刘小姐说:“学上一招半式,胆子大多了,以后上楼梯就不用胆战心惊了。”



大家正在学习女子防身术 快报记者 施向辉 摄

枯燥防身术,被他讲得妙趣横生

上午9点半,30多名参加女子防身术学习的读者如约而至。平日男生唱主角的武馆,一下子成了“花”的海洋。

“静一静,我们开始上课吧!”武馆中间,一个身形魁梧,谈不上帅气,却一脸英气的中年男子发话了。原本交头接耳的女士们,刹那间被那股气势震住了,会场立刻安静下来。

这个魁梧的男人,就是陈馆长。“如果你认为学了防身术,练到炉火纯青,能飞檐走壁就错了。女子防身术,就是在大家遇到强暴时,起到防范不被欺负的

作用。”陈馆长一番风趣开场白,逗得大家笑成一片。

“女子防身一般从守势开始。除非受过专业训练,徒手主动攻击歹徒是很危险的。敢于侵犯女同胞的歹徒一般都比较强壮,所以,女方应尽量避免实力较量。”陈馆长认为,最好的对策是,等歹徒抓住你时,趁机攻击他,能安全逃脱便达到了目的。

至于如何趁机攻击,从魔掌中逃脱?陈馆长又透露了一个小秘密,他说男人有三个最薄弱的地方,眼睛、鼻子和裆部,女同胞们一定要记住,遇到危险只能智取,不可强攻,一旦看准机会,用尽全身力量,攻击这三个地方,逃脱的几率最高。

迎风挥袖,让歹徒肝胆俱裂

为了在短时间内教会大家一些管用又易学的防身之术,陈馆长总结了一些犯罪分子常用的手法,并以“一招制敌”反击。

“来,你协助我一下。”陈馆长请教练小王配合,陈馆长担任“歹徒”,小王饰演“受害女”,两人即兴表演起来。只见陈馆长像老鹰一般,用右手从正面扣住了“受害女”左肩。“受害女”脸色一惊,在“示弱”过程中,她冷不丁飞起左脚,踢中“歹徒”髌骨。趁“歹徒”痛苦弯腰之时,“受害女”又腾起手来,直插他的双眼!同时补充道:“插对方鼻孔也行!”

在演示被歹徒从侧面抱住

时,一位美女学员摩拳擦掌,主动请缨担任起“受害女”。陈馆长开玩笑说:“我更愿意当色狼了!”在他的指点下,女学员靠近他的手,做猛击陈馆长裆部的动作。不管效果如何,她又迅即用同一只手的肘部猛撞“色狼”的肋部。“这一招就叫做‘迎风挥袖’!”幽默的陈馆长,一边解说一边做出歹徒肝胆俱裂的痛苦状。

“如果你被歹徒抱了起来,要牢记挣扎是徒劳无益的,那只会使歹徒更冲动。”陈馆长认为,正确的做法是“温柔地”用双臂抱住他的脖子,认准部位,比如是耳朵或脖子,狠狠一口咬下去,准疼得歹徒两眼发黑!假如被对方从后面抱住,不妨“温柔”地扣住对方的手,再看他的头在哪。若正好在正后方,就使劲往后一仰,用后脑勺击对方脸。或者看准他的脚尖,狠狠一脚踩下去,“对方疼得手一松,你要拔腿就跑。”

“插人眼睛,挖人鼻孔,踢人裤裆,这是不是太毒了呀?”十招演练下来,不少女子提出质疑,表示真正面对歹徒,恐怕下不了手。陈馆长立即纠正大家:“在危难时刻,对敌人仁慈,就是对自己残忍!”

小编提醒:女子防身术的这些“狠招”是防止歹徒的,回家可不能对男友、老公随意操练。

快报记者 钟晓敏

减肥前 搞清楚自己是否“真胖”

春天到了,不少MM脱去臃肿的冬衣,发现一个冬天积蓄了一身的肉肉,于是大喊“减肥”。不过,减肥前,先要搞清楚自己是不是“真胖”,因为有的根本不是肥胖而是其他毛病。还有,减肥过后,一定要弄清楚,减去的究竟是脂肪,还是我们人体必需的水分、蛋白质。

马小姐今年24岁,从去年开始,一直身材苗条的她越来越胖,腹部胖得最厉害。为了减肥,试过节食,也试过运动减肥,还到美容院进行局部减肥瘦身,可都没什么效果,肚子反而越来越大了。最后,她到了南京市中西医结合医院找医生看看。B超一检查,医生发现她腹腔内居然长了一个巨大的卵巢囊肿。

学生小新在谁眼里都是典型的瘦子,170厘米的个头,体重才90多斤,身材看起来很匀称。一次偶然的机会,小新在江苏省人民医院用人体成分分析仪测试了下,一看结果,自信满满的小新傻了眼,身体偏瘦,体脂超标。医院营养科主任李群说,小新看起来瘦,其实是体内肌肉太少,但体内脂肪可一点都不少,属于隐形肥胖。

医生提醒大家,减肥的同时不能损失身体中的肌肉、蛋白质、无机盐、水分等成分,因为它们是人们体力和精力的重要物质。另外,保持身体健康,最重要的是要坚持锻炼。不锻炼,也不注意饮食,很可能你就会成为下一位慢性病的受害者。

通讯员 官丹丹 杨璞
快报记者 刘峻

女人不美与长相无关,十个早衰女人九个卵巢受损!!

揭秘女人衰老之谜

同样是女人 为什么你比别人老的快?

其实,女人虽然怕“衰老”,但更怕的却是提前“衰老”。有些早衰女人,为了让自己看上去更“年轻”,整天把大部分时间都花在涂涂抹抹上,有的甚至花费巨资去隆鼻、隆胸,打美容针、埋金线、吸脂……把自己变成了由一堆塑料、硅胶、钢丝堆积的“山寨女人”,可即使这样,依然无法阻止衰老的脚步!那么女人为什么会“早衰”呢?又是谁

夺走了女人的健康和美丽?

女性健康专家指出:早衰的女人,面子、身子方面的变化,与女人的子宫和卵巢受损密不可分。卵巢被称作女人的青春发源地,卵巢分泌的雌激素,维持着女性的内分泌平衡,对女性内外具有保养作用。而子宫通过白带排出女性体内毒素,维持阴道环境。研究发现,卵巢健康的女人,青春常驻,身体健康,卵巢受损的女人,容颜早衰,身体健康每况愈下。

女人从月经初潮开始,历经怀孕生

产、剖宫产,以及药流或人流,都会对女性的子宫和卵巢造成了不同程度的损伤,致使卵巢功能大幅减退,雌激素分泌减少、月经不调、内分泌紊乱,让女人手脚冰凉、气色差、提前白发、脱发、生斑长皱、皮肤松弛、暗黄,乳房下垂、脂肪堆积,失眠健忘,更年期、绝经期提前,并因为卵巢免疫丧失而出现阴道炎、附件炎、宫颈炎、卵巢囊肿、子宫肌瘤等妇科炎症,直至卵巢癌变。所以说,卵巢受损,才是女性容颜早衰、健康流逝的真正根源。



极品女人必修课

为什么女人需要吃鹿胎?

《本草纲目》中记载:“梅花鹿胎,用以调经养颜,解诸毒。”
《本草新编》中记载:鹿胎“健脾生精,兴阳补火,去燥抗衰。”
《青海药材》中记载:鹿胎“补虚生精,治虚损,通淤血。治妇女月经不调,血虚、血寒,久不生育。”

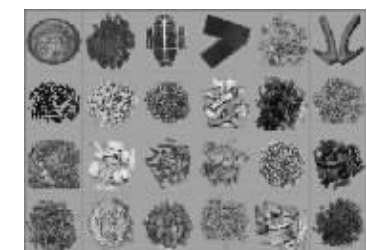
鹿胎是我国经典的女性专用中药,几千年来都是调理女性月经,温宫养巢,保养容颜的圣品。临床证明,精选5个月长白山梅花鹿全胎配以23味大组方精制而成的鹿胎胶囊,不仅能有效修复流产、产后所引起的卵巢损伤,其含有数十种女人必需物质,抗衰及清除自由基效果是瑞士羊胎素的49倍。很多女人坚持服用鹿胎胶囊后,慢慢的发现自己月经正常了、不失眠了、手脚不凉,气色旺,黑眼圈、眼袋泡,色斑皱纹、白发掉发等早衰症状逐渐消失,更年期、绝经期也往后推迟了好多年。现在越来越多的女人把鹿胎胶囊当成自己修宫养巢的必备之品,而鹿胎胶囊也真正让她们实现了祛病、养颜、抗衰老,定格青春的终极梦想。

鹿胎胶囊 让年龄成为女人的终极秘密 从内而外都年轻 不再做山寨女人!

北京李女士,41岁:“服用鹿胎胶囊1个多月,我这脸上的色斑就明显变淡了,睡觉香了,气色也好了,用到4个月左右,原来时断时续的月经恢复正常了,头发不再大把掉了,阴道炎、宫颈炎这些妇科炎症也消失了。朋友见到我也都很惊讶,说我比以前年轻了七八岁……再也不用涂涂抹抹的做山寨女人,这种从内而外的年轻感觉真的太好了!”



二十四味御制鹿胎百年原方 让女人的青春定格



1952年,我国政府在发掘清东陵时,偶然在慈禧陵墓中发现一个锦盒,专家经多方检测后证实其内是一份由数十味中药精制而成的昔日慈禧专用御制鹿胎。

据《清宫医案录》记载:“慈禧生育

同治后衰老加速,御医依据皇室典藏秘方研发一种御制鹿胎,慈禧服用4月后,各种妇科炎症逐渐消除,并且容颜焕发,60岁仍未绝经,七十高龄仍然不显衰老,犹如40岁女人一般,御制鹿胎由此名闻天下。”

后经相关部门批准,吉林省力胜制药获得了御制鹿胎原方的研发资格,并重新命名为鹿胎胶囊。其配方完全参照《清宫医案录》御制鹿胎相关记载,精选野生长白山5个月梅花鹿全胎,红参、龟甲、阿胶、鹿茸等共24味精选中药大组方。100%原汁原味,君臣佐使科学配伍,缺一不可。企业根据传

统膏剂、颗粒、口服液等鹿胎产品杂质多、药效易流失,药物活性不易保存等弊端,独家采用胶囊剂型,利用国际最新生物提纯技术,将药物浓缩成超微分子,使药物有效成分及活性得到最大保留。国家药监部门通过对其疗效及安全性长期严格监测后,批准为鹿胎类胶囊剂型非处方OTC国药,并核准签发国药准字Z22025650。临床验证,按疗程服用鹿胎胶囊,女性失眠、脱发明显好转,斑纹减少,月经不调,炎症丛生,内分泌紊乱等问题逐渐康复,让女性从内而外持久健康,靓丽,延缓衰老,定格青春。

先治病、后养颜 推迟绝经十五年

“鹿胎胶囊”100%根据慈禧宫廷御制鹿胎原方,24味大组方中药君臣佐使使精妙配伍,经国家严格测试认定,鹿胎胶囊是具有修复、滋养子宫、卵巢,调理内分

泌、推迟绝经、闭经时间5-10年功能的OTC国药,临床反馈:
●女人服用7天睡眠好,手脚不凉。痛经消失,面色红润;

●20天,不再脱发,产后受风、腰酸腿疼、月子病症状都会消失;
●30天后,色斑皱纹淡化,白带异常、子宫肌瘤、卵巢囊肿好转;坚持服用120天,女性卵巢恢复青春活力,更年期、绝经期明显推迟15年以上。