

经常用眼 多吃黄色玉米

玉米富含维生素C等，有长寿、美容作用。那么你知道吗？多吃玉米还有助于预防肠癌、保护眼睛。

众所周知，玉米中的纤维素含量很高，是大米的10倍。大量的纤维素能刺激胃肠蠕动，缩短食物残渣在肠内的停留时间，加速粪便排泄，并把有害物质带出体外，可有效防治便秘、肠炎、直肠癌。

每百克玉米含叶酸12微克，是大米的3倍；每百克玉米含钾238~300毫克，是大米的2.45~3倍；每百克玉米含镁96毫克，是大米的3倍。玉米还含有胡萝卜素、叶黄素、玉米黄质、硒、维生素E等多种抗氧化剂，因此，玉米具有



多种保健作用。

玉米对人类的最大贡献是含有丰富的把玉米染成金色的色素——

叶黄素和玉米黄质（胡萝卜素的一种）。它们虽然不是营养素，但作用却胜似营养素，是强大的抗氧化

剂，能够保护眼睛中叫做黄斑的感光区域，预防老年性黄斑变性和白内障的发生。

黄斑是位于视网膜中心部位、掌控视力的组织。黄斑部位的脂肪氧化、受损而遭到破坏的时候，会出现黄斑变性、视力下降的现象，甚至会导致失明。而叶黄素和玉米黄质凭借其强大的抗氧化作用，可以吸收进入眼球内的有害光线，保持黄斑的健康。但需要注意的是：只有黄色的玉米中才有叶黄素和玉米黄质，而白玉米中却没有。

所以，出租车司机、中小學生、編輯、作家等经常用眼的人，应多吃一些黄色的玉米。

(美红)

胡萝卜番茄汁

胡萝卜含有胡萝卜素和维生素B1、B2、C、D、E、K以及叶酸、食物纤维等十几种营养素，其中的植物纤维能促进人体新陈代谢，达到自然减重的目的。胡萝卜不仅能抑制人体进食甜食和油腻食物的欲望，还能预防感冒、巩固视力。

【材料】

胡萝卜50克、番茄1个、酸奶半杯、柠檬汁1小匙。

【做法】

1. 把胡萝卜洗净后切成碎块，番茄去蒂、洗净后切成梳形，备用。

2. 将胡萝卜和番茄放入榨汁机中，高速粉碎后将汁倒入玻璃杯中，加酸奶、柠檬汁调味即可。



水宜生随时造好水，清烟、解酒、强体质 高品质、真效果、好口碑 水宜生掀起节日亲情送礼潮

今年送礼市场不同寻常，从上海到广州，从深圳到南京，无论是大城市还是小县城，无论是大商场还是小药店，各种不同身份、不同地位的消费者，纷纷排队购买一个看似小小的水宜生功能杯，而且不是一台一台地买，很多人一买就是四五个，甚至10个。这还不算什么，现在国庆节、中秋节来临，已有不少企业纷纷加入到团购定制水宜生杯的队伍中来。为什么水宜生成为消费者日常饮水和节日送礼的首选品牌？原来孝敬父母、探亲访友、商务往来，选择水宜生，不但让大家都喝上了健康好水，健康一生，还送去了浓浓心意和美好祝福。

“儿子送我水宜生，血压稳定了。这个水杯，靠谱！”

同事的父亲用了水宜生半个月，高血压降了3个点。李大爷的儿子再也压不住气了，马上给他买了一个。李大爷是个科学崇拜者，根本不相信这些东西，但儿子非得让他用，他

就想试一下，让儿子看看这些骗人把戏，死了这条心。可3个月过去了，李大爷明显感觉有精神了，头晕眼花的情况少多了，心悸心慌也没了。到医

院一检查，血脂，血压都接近正常了。这下，李大爷服了，到哪儿都带着水宜生，嘴里还多了一句口头禅：“这个水杯，靠谱！”

“客户送我水宜生，不咳嗽、不反胃。水宜生，清烟、解酒真有一套！”

“生意场上，没有烟酒玩不转。每次烟酒应酬后，嗓子干疼，胃像火烧，特难受！”提起这云，上市公司业务部门的王经理直皱眉头，但马上就面带笑容：“现在，烟酒应酬再多我

也不怕。半年前，客户送我一个水宜生，用它喝水，喝酒不反胃，头脑也清醒，抽烟还不咳嗽。这水宜生，清烟、解酒真有一套。今年中秋，我还订购了一

批送合作伙伴。他们都说我这个礼物很特别，很乐意跟我这样的人打交道。如今，我的业绩比以前提升了好几个百分点呢！”

“现在送礼、发福利，都不难了！”商务人士新选择

“每逢过节，难为为客户送礼而为难，既能让对方留下深刻印象，又能让对方乐意接受，既实用又增加感情。今年，终于不用为难

了。无论是送礼还是福利，指定用水宜生了。”广告公司的张总感慨颇深：“之前，由于经常熬夜，管理公司，压力非常大，尽管平时补充各种维生素和保健品，一加班还是

总感觉头晕乏力，昏昏沉沉的。用了水宜生6个月，身体明显好了，全身感觉换了血似的，不但血糖降了，精神头好像回到了10年前。”

水宜生成二〇〇九年最好礼
小水杯解决大问题

中国是礼仪之邦，以往送礼前总犯愁到底该送什么好，可今年人们都直接选择水宜生。那么多人亲身用过，验证了它的效果，一个小杯子能解决那么多问题，真是既健康又神秘。

孝敬父母首选水

宜生：父母辛辛苦苦把咱拉扯大，吃了无数的苦，现在身体却大不如前，平

日二半忙无法照顾，现在让水宜生来帮你尽孝道，送爸妈一人一个水宜生，让二老回归年轻态。

感谢领导

还是水宜生：现在的人们都要忙上没空，加班，应酬必不可少，可谁都知道那对身体没好处。水宜生水杯清烟、解酒，档次高，品质好，既体面，又实惠，领导收了乐呵呵，咱哥们办事。

亲友相赠当然

水宜生：送什么不如送健康，最好的朋友每天喝上健康的水，拥有一个健康的身体，每次喝水就能想到你，真的见证了你们最好的情谊。送一杯水，记一辈子！这个礼，送得真值！

好效果，好品质 水宜生成节日送礼首选品牌

水宜生自上市到现在，凭借良好的品质、精雕细琢的工艺、实实在在的疗效，一直持续热销，从老百姓心目中的黄金品牌，到成为礼品市场的首选品牌，这一切与水宜生过硬的产品质量密不可分。

2008年6月，水宜生核心技术“水之灵”专利活化水处理技术获得国家发明专利。

2008年11月，水宜生专利技术通过国家级“火炬计划”立项审批。

2008年12月，水宜生荣获“中华人民共和国第十一届运动会指定产品”荣誉称号。

2009年1月，著名影视表演艺术家陈宝国老师出任水宜生第一位健康形象大使。

各媒体和认证书虽然是对产品品质的认可，但真正深受消费者喜爱的仍然是实实在在的使用效果。



今年中秋，给你最尊敬的人送礼，你选对了吗？



咨询热线：8271218
团购热线：13323948172

健康热线：8271218 地址：周口水宜生专卖（市区六一北路市广播电视台大门北）、同和堂大药店（市区七一中路）、开心人大药房项城水宜生专卖（莲花宾馆大门向西50米祥福茶庄）、淮阳水宜生专卖（县城内老广播站大门口）、鹿邑县鹿邑茶庄（县委对面）、西华天福茶楼、扶沟五云山茶庄

手机短信随时“看”，轻轻松松玩彩票！

按次查询：

河南移动用户发送“业务编号”到10661858113。

业务名称	业务编号
排列3/5	SS3L
七星彩开奖	SST
大乐透开奖	SSD

(资费：1元/次，不含通信费。)

包月查询：

河南移动用户发送“业务编号”到10661858552。

业务名称	业务编号	资费
排列3/5	DPC	8元/月
七星彩开奖	DTC	6元/月
大乐透开奖	DLI	8元/月
排列5/6	DPY	10元/月

让您不错过任何一个“500万”！

客服电话：0371-65862598