告别跑步机 跟我们去高原锻炼

好玩俱乐部招募驴友“五一”劳动节去西藏

锻炼身体的人很多，有的在跑步机上跑步，有的在湘江边骑车，有的在公园里练拳。我们要给你介绍的这次锻炼机会很特别——去高原上的西藏考验自己的身体。4月30日至5月6日，三湘好玩俱乐部联合指南针户外推出西藏之旅，在锻炼你身体的同时，涤荡你的心灵。

想去西藏的人很多，但同样有很多人担心自己的身体受不了。其实不用紧张，去西藏并不要求你有超人的体魄，我们这次推出的是适合大众的轻松之旅。话虽如此，一些基本的要求不能少，去西藏不但是对你身体健康程度的考验，也是对你生活习惯的考验。要去西藏，首先得有健康的身体，严重高血压、肺病和心脏病患者是不宜进藏的。而健康的人同样不能掉以轻心，进藏前睡眠和休息要充足，避免过于劳累；禁止烟酒，防止上呼吸道感染。

当然，也不要被这些吓到了，你的坚持换来将是无边的美景。布达拉宫是要去的，布达拉宫是一座规模宏大的宫堡式建筑群，占地10万多平方米，是拉萨的重要标志，1994年被列为世界文化遗产；大昭寺要去的，大昭寺是一座藏传佛教寺院，是藏王松赞干布为纪念尺尊公主入藏而建，距今已有1350年的历史，在藏传佛教中拥有至高无上的地位；纳木措是要去的，纳木措是三大圣湖之一，是世界上海拔最高的咸水湖，纳木措的南面有终年积雪的念青唐古拉峰。除了这些，还有拉萨城、日喀则、羊卓庸错湖、唐古拉山口，我们一个也不会错过。

■记者 刘涛

小贴士

活动时间：4月30日在拉萨集合，5月6日解散。

注意事项：①患有心脏病、高血压、呼吸系统疾病者不能参加活动；②请自备足够防寒衣物、抗高山反应药物、防晒霜等；③尊重藏族的宗教信仰和生活习惯。

活动费用：报价制。

参与方式：登录http://haowan.voc.com.cn，点击相关主题帖或加三湘好玩俱乐部QQ群79622337咨询和报名。

谁来灭火？

热火胜魔术取27连胜

◀“鸟人”安德森高飞。

北京时间3月26日，热火在客场以108:94击败魔术，连胜场次已经达到了27场，继续领跑联盟排名榜。詹姆斯几乎打出三双贡献24分11次助攻9个篮板，匹克战神巴蒂尔也将职业生涯的连胜场次再次刷新。谁将终结热火的连胜？这是目前NBA最大的焦点。

只要再赢6场，热火就能追平NBA最长的33连胜纪录；赢7场，则将打破这个纪录。在接下来的7场比赛中，目前位列于东西部前八的队伍包括公牛、马刺、尼克斯和雄鹿。另外3支为黄蜂、山猫和76人。其中4月1日与西部第一马刺的比赛将是火星撞地球的比赛。目前热火队人人火热，詹姆斯势不可挡，而其他角色球员匹克战神巴蒂尔、“鸟人”安德森、雷·阿伦也在攻防两端给予球队极大支持，这也让韦德忙里偷闲，连着休息了两场。

■记者 刘涛

潘玮柏助阵CCTV街舞争霸赛

有着“嘻哈舞王”之称的潘玮柏，迎来一项新的挑战。在今年6月即将登陆央视体育频道的CCTV街舞争霸赛上，潘玮柏应邀担任点评嘉宾，这也将是这位集歌手、超级篮球迷于一身的亚洲天王又一次在娱乐圈与体育圈的成功“跨界”。3月26日，在接受记者采访时，潘玮柏坦言：“虽然我没有专门去学过街舞，但在每次上台前的排练中，我都会专心研究自己的舞蹈动作。我会很自信地迎接这次挑战，至少我可以看出选手们是不是用心在跳舞。我也希望能带给大家健康、阳光和激情。”

26日下午，在北京奥林匹克公园，“酷舞先锋–哈尔滨啤酒CCTV街舞争霸赛”正式启动。据悉，本项赛事将历时3个月，遍及广州、杭州、成都、郑州、沈阳5大赛区，是为中国街舞爱好者量身打造的国内顶级街舞赛事。最终入围争霸赛决赛阶段的队伍，将前往街舞发源地美国，参加街舞训练营。个人赛各舞种冠军更将受邀担任2013年NBA中国赛表演嘉宾。

在启动仪式上，拥有“英国达人秀亚军”、“伦敦奥运会表演嘉宾”、“世界街舞锦标赛十强选手”等众多头衔的街舞组合Twist and Pulse首次现身中国舞台，他们也将担任比赛的点评嘉宾。

■记者 陈普庄 发自北京

潘玮柏(中)现场热舞。

道家精品—福鹿丸 让男人精气足

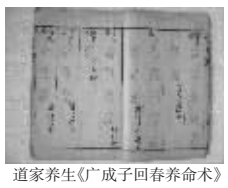
福鹿丸配方是从道家千年养生经典《广成子回春养命术》里发掘出来的，配方经典、独一无二、千年验证，效果非凡。

福鹿丸中含有野生黄芪、美国西洋参、东北马鹿茸、三两重的野山参、香橼、玉竹、百年首乌、深山灵芝、天山雪莲、冬虫夏草、川牛膝、金樱子、植物黄金石斛，蜂王浆等几十味极品矜贵药材、采用无根水传统方法四十九天熬制而成。并秘制成小蜜丸，不经任何中间材料，易服用、好吸收。服用后药效迅速、强劲生猛。所以，福鹿丸堪称男性千年第一方。

道家称“天有三宝日月星，人有三宝精气神”，这里的精就是肾精，精化气，气化神，肾精充足才能气足神旺，红光满面，

福鹿丸采用补肾精、平衡肾阴肾阳的养生理论，不仅能够快速解决男性出现的阳痿早泄，前列腺功能障碍问题，更重要的是用后能未病先防、改善亚健康，强身健体、延缓衰老，增强记忆力，持久保持青春活力，类似返老还童效果。

如果单纯补阴就会出现畏寒畏冷、阳痿现象，单纯壮阳就会口舌生疮、血压升高、极其容易出现身体 被掏空的现象。福鹿丸内调脏腑、外调经络，阴阳双补，克服了以往只采阳不补阴弊端，从而达到滋阴、补阳的全面功效。



道家养生《广成子回春养命术》

福鹿丸男性极品千年妙方

对阳痿、早泄、前列腺问题有特效！

★让男人 精气足 打造耐力持久激情的标准男人。

服用福鹿丸30分钟，在温馨怡人环境下，气冲丹田、欲火焚身，立刻有房事的渴望，激情缠绵时候快感迅速传遍全身，高潮迭起，尖峰时刻精华瞬间喷发，立刻醉死欲仙一飞冲天。

激情后器官依然挺拔，不需休息，福鹿丸的强劲能量可以让你继续2~3次。同时调整交感神经和副交感神经的平衡，让你做爱时间越久快感越强，激情完毕后愉悦之感久久萦绕不绝，无任何疲劳感。并且红光满面、神清气爽。

★让男人 放得下 让前列腺舒畅，一尿三尺远。

前列腺难治，停药后反弹是广大顾客经常遇到的问题，这是由于前列腺包膜属于油溶性组织，普通药物产品都是水溶性，根本达不到腺体内部直接被代谢了，所以久治不愈。

福鹿丸的前列腺营养蛋白是油溶性因子，亲和性特别强，营养蛋白和蛋氨酸锌能直接进入前列腺腺体内部，杀菌消炎，分解代谢坏死组织，清毒化瘀，提高腺体免疫力，彻底消除前列腺复发的可能。服用福鹿丸七天，前列腺轻松舒畅，不起夜，小便利索，刺痛、尿频、尿急现象消除，房事持久，快感提升，只需3周期，前列腺恢复到20岁的年轻状态，一尿三尺远。

★让男人 雄风在 成就粗壮的威猛男人！

据科学检测：每10粒福鹿丸水密滴丸所含能量可供一个成 年人4个小时的剧烈运动，如果把营养和能量单独供给海绵体细胞可达72小时的需要，这一标准是普通胶囊和丸剂的几十倍。长期从事男性发育研究的专家都为这样的检测结果倍感震惊。

由于福鹿丸含有新鲜鹿茸和鹿鞭冷凝活性因子，服用后促进海绵体细胞DNA加速分裂合成，使新生海绵体细胞数量几何级增加，快速发育，一般服用3天阴茎热涨感强烈，酥痒，勃起后充血容量增大，粗度显著提升，随意勃起良好，晨勃现象增多。

服用两个疗程，器官发育更强壮。据临床数据显示：连续服用三个疗程福鹿丸，器官稳定增长几厘米，勃起后顾客普遍反应达到欧美标准长度，即使在疲软状态下也硕大无比，让你走到那里都能雄风犹在，自豪威猛。

福鹿丸采用了细胞发育的抗反弹疗法，营养持续缓慢释放，所以一旦发育终生不会萎缩，杜绝了春药或者壮阳药充血肿胀虚假发育。

福鹿丸针对下列症状

阴茎短小、纤细、包皮过长、老年阴茎萎缩；阳痿、早泄、疲软无力、快感缺乏、无高潮；前列腺肥大、增生、尿频尿急、尿等待、尿无力、阴囊潮湿；失眠多梦、手脚冰凉、腰酸腿软、体虚盗汗，服用其他产品无效者。

购4盒送2盒
购5盒送4盒
特惠价：197元
原价：397元/盒
三盒一疗程赠品卖品一样
七天内不满意全额退款
每盒服用18天时间

福鹿丸专线：0731-86423268
短信订购平台 13187211679
市内免费送货，省内免费邮寄，货到付款

爱心提示：福鹿丸是高纯度水蜜丸，不是胶囊不伤肠胃，百分百吸收，18岁成年后都可安全服用，糖尿病、心脏病、高血压、冠心病服用非常安全。

凡服用福鹿丸3个周期，如果没达到最低4cm增长，1cm增粗，我们将赠送两周期巩固调理，确保达到满意效果！好疗效，才敢承诺！

专销地址：五一平和堂药号(平和堂负一楼) **东塘：**平和堂药号(平和堂负二楼) **火车站仁寿堂药房**(晓园数码城一楼) **南门口：**好又多药号 **红星步步高药房**(步步高超市内) **马王堆：**誉湘药房(银港水晶城旁) **河西通城广场新一佳超市药品柜** **河西：**楚济堂药房(枫林宾馆左侧迪信通旁) **湘春路：**楚济堂药房(湘春路266号) **老汽车西站：**康寿药房(五兰路448号) **新汽车西站：**康寿药房 (新汽车西站出站口侧) **新开铺：**新一佳康寿药房 **星沙：**旺鑫药房(星沙四区凉塘路96号) **望城：**九芝堂康民大药房(电力局对面) **宁乡：**开发药号(宁乡大厦一楼) **浏阳：**恒寿堂药房(车站西路127号) **株洲：**平和堂药号 **湘潭：**福顺昌医药堂 **益阳：**平和堂药房(陆贾山庄门面) **岳阳：**为民健康药店(九龙商厦对面) **衡阳：**国兴大药房(岳屏公园东门对面) **常德：**金华药房(东方女子医院旁) **娄底：**城南药房(财政局门面) **邵阳：**时珍药店(中心医院对面) **永州：**康源药房(市委对面) **张家界：**采芝堂药房(回龙路老十字街) **怀化：**东方药房(佳惠超市对面) **郴州：**同仁药店(西街水巷第1人民医院前)

国家特批丸剂 效果神奇

道家养肾精品福鹿丸由几十种顶级珍贵配方微火熬制四十九天加以王浆制丸，每日服用不仅可令肾精充盈，更可针对阳痿、早泄，阴茎短小立竿见影。

现代医学对福鹿丸进行了深入研究，发现其熬制过程中，多种药材会出现螯合反应，形成新的通补分子团，其作用和效果远超过几十味中药单纯组合。经检验分析，独含前列腺营养蛋白，蛋氨酸锌和活肾酶颗粒以及硒、镁、钙、钾18种矿物质、21种氨基酸及多种微量营养元素。

在配方中对马鹿茸以及鹿鞭采用了新鲜细胞冷凝技术，药丸中仍旧保留了新生细胞极强的分裂发育功能，临床显示，服用福鹿丸当天即可提高勃起程度和延长做爱时间，一周即可消除前列腺不适症状，一个月左右生殖器官即可进入快速增长阶段。

福鹿丸因其制成丸剂分解、吸收最迅速，并且不增加任何肠胃肝肾负担，能达到最佳效果，故成为医药行业75年来第一个国食健字型丸剂产品。

王总：用福鹿丸像吃水果一样安全！

王总50多岁身体就不行了，原来吃伟哥能顶上一阵子，结果吃的面红耳赤，现在连勃起都困难，听朋友说福鹿丸效果不错，直接买了九盒，服用后非常柔和，不愠不火，感觉像吃水果一样，没有任何不适，没想到晚上看见老婆穿着三点式的蕾丝内衣，心中的那股冲动立刻爆发出来了。王总紧紧搂着，亲吻着她全身颤抖，欲仙欲绝。整整激情一小时才结束，高潮一阵又一阵，老婆满足的呻吟声让我倍感自豪，脸上泛起淡淡的红晕，酸软如泥、瘫卧在床上，让王总又爱又怜。

福鹿丸三个疗程用完，王太太享受了性福的美满，难以掩饰愉悦的表情向姐妹们介绍着自己醉死欲仙的晚上，她说老公 每次都让我有触电般的感觉，让我心驰神荡，高潮时我几乎昏死过去了，没想到活了大半辈子，终于享受到了做女人的幸福了，姐妹们应该给老公买福鹿丸享受一下。

西宁康巴生物医药公司出品

陕卫食广审(文)第20120212号