

整整两个月的暑假即将画上句号，又到学生开学的时候。休整了大半个暑假，会员中“学生一族”也开始忙碌起来，克服掉“假期综合征”，从轻松、自由状态中走出来，换个角度，换种心情，用饱满的精神去迎接新学期的到来。

家长：帮孩子收心

眼看就要开学了，不少孩子还整天像放假一样，迟迟不能进入学习状态。暑假作业还没有完成，做父母的比孩子还急。会员周女士对孩子的教育却有着独到的见解：暑假



是孩子的天地。可是开学了，就得收心了。尤其是开学前一周，让孩子检查作业，查看课表，将文具什么的全部收拾好，陪同孩子一起总结暑假里的表现。她觉得，家长应抱乐观的

态度跟孩子谈谈学校和新学期，从正面的角度去给孩子以信心，说一些欣赏和鼓励的话语，同时应对孩子上网、打游戏、看电视的时间进行适当的限制。因为要开学了，收心是

调整心态 备战新学期

必然，也是必须的。

读者俱乐部还要提醒大家：让您的孩子在最后一周里，合理安排时间，回顾以往的知识要点，“温故而知新”。同时不妨确立新学期的学习目标，制定学习计划，让孩子知道上课并不枯燥，引导他们体验进取的乐趣。

学生：使自己适应

除了家长，孩子自己重视才是最重要。读者俱乐部在此提醒学生们，要调整好心态和生物钟，使自己尽快进入学习角色。首先要明确暑假过后的主要任务是学习，虽然可能许多心愿还没有达成，但仍要“向前看”，不要再沉迷于假期，忘乎于网络。这时候，有必要调整好自己的生物钟，尤其在开学前的一周里，如果不将作息习惯调整到“早睡早起”的状态，那么一旦上课，就容易打瞌睡，从而也会降低听课的效率。千万不要纵容孩子趁暑假“多睡，多玩，多吃，多乐”，其实这并不利于孩子们生物钟的调整。这在犯困的情况下，可以在中午 12 时左右休息一下。不然，等到开学，下午上课会不由自主地想要睡觉。

不仅如此，这个时期学生会会员还应该调节一下自己的学习方法，提升主动性、独立性与创造性，和自己的辅导员或学姐、学长们多多沟通，及时了解学习的特点和规律，以便迅速摸索出一条适合自己特点的学习方法。

亲爱的会员，关于新学期，您还有什么新的想法或者新的打算，欢迎给我们来信。来信请寄往上海市武定路 1088 号 1 号楼读者俱乐部收，请在信封上注明“新学期新想法”。

【百姓健康】——

孩子的眼睛,妈妈的责任 6-16 岁孩子近视不宜过早配眼镜!

孩子近视，不少家长会习惯性地给孩子配眼镜，但一段时间后，孩子的视力仍会下降，依然要配新眼镜。为什么戴眼镜后度数还在加深？孩子近视后只能一辈子戴眼镜吗？

过早配镜，眼球将逐步丧失自身修复功能

研究表明：眼镜能帮助孩子看清物体，但会加强其依赖程度，用进废退，从而加深近视。尤其是处在 6-16 岁发育阶段的孩子，如果视疲劳长期得不到缓解，将最终导致“度数年年深，眼镜年年配”的结果。

发育成熟前的孩子，视力极有希望恢复正常

中科院科技网络成员单位上海衡通生物医学十多年有效案例和经验总结表明：孩子刚近视就及时纠正，视力恢复和控制下滑的效果就越好——①假性近视的孩子有希望恢复到 1.0 甚至以上；②混合性近视的孩子有希望控制度数下滑并提升视力 2-4 行；③

真性近视的孩子只能帮助控制度数下滑的速度并改善不良症状。

暑假期间每逢周末，我们将为患近视、弱视的孩子进行免费鉴定、评估视力状况、调整不良用眼习惯，并为孩子提供一对一咨询，现场解答家长提出的问题，并帮助裸视力在 0.6 以上的孩子改善视力（详情见网址 www.eye0606.com）。

此外，凡持有新民晚报读者俱乐部会员卡者，可享受原中科院上海生理研究所科研成果（中科卫视仪 YP-9）免费试用。

地址：中科院生物科学院内 50 号楼 3 楼（岳阳路 320 号）

电话：64337050

地址：南京东路步行街置地广场 1303 室（九江路 394 号）

电话：63505111 **中科护眼**



耳鸣、耳聋是怎么产生的？

耳鸣是在没有任何外界影响下，人耳主观感受到的声音，主要是因为听觉功能紊乱，听觉神经系统受损引起的。中医认为：耳鸣不治则会导致听力下降，逐渐耳聋，耳聋是因听觉中枢传导系统退化，脑供血供氧不足等原因所致。那么，怎样才算行之有效的解决方案呢？

其实，利用中医独有的阴阳理论，结合现代医药技术，可以促进双侧耳道产生对应感应，改善耳内循环和改善脑供血供氧，增强耳部的新陈代谢，疏通经络；调节耳神经、耳鼓膜；从而缓解和改善耳鸣耳聋、

听力下降等症状。

“聆尔牌耳贴灵”巧妙融合了中医理论与现代科技，适用于耳鸣、听力下降、突发性耳聋、老年性耳聋、神经性耳鸣、药物性耳聋。每日仅需晚间两耳同时贴用 4 小时。贴用初期，让人明显感到耳朵倍感舒适轻松，有效改善症状。

即日起，读者凭本报买两盒可赠赠品一盒，读者俱乐部会员还可额外享受市内免费送货服务。**地址：**人民广场西侧武胜路 479 号（近黄陂北路）**电话：**56050415、56370440。（2003）津卫防保健字(X037)号

中药染发

“染发”能使人精神面貌焕然一新，尤其是中老年人，通过染发能使自己容光焕发，但染发也要注意健康问题。“对苯二胺”是一种强致过敏物质，读者俱乐部要提醒大家：美丽固然重要，但健康也不容忽视。

上海交大农学院推出的飞骏牌中药染发水，原料采用人参、当归在内的名贵中草药。丁香为渗透剂，以大分子和小分子二手法，使中药色彩渗入头发的间隙，排除了有害特质渗入细胞的可能性。不用“对苯二胺”这个敏感的过敏物质，使染发不用再

美丽与健康共存

健康可以说是人一生中最大的财富。身体健康、积极乐观的人，容易接受新生事物；而体弱多病的人，则时常会对生活产生这样那样的置疑。磷脂具有安神醒脑的作用，是真正的“脑黄金”，它能养血安神，健身养颜。正确使用磷脂（专家推荐每天 7 克高纯度的粉末磷脂，相当于 14 颗胶囊），一定程度上可以帮助神经

磷脂：养血安神

衰弱、情绪悲观的人改变对生活的态度（以上内容由上海爱康精细化工有限公司提供）。

读者俱乐部会员凭会员卡购买“易达康爱”卵磷脂可享受 7.5 折优惠。磷脂热线：400-820-3672，咨询网站：www.ic301.com

幸运会员中奖名单

幸运奖会员卡号：(10 名会员)
奖品：卵磷脂大礼盒一盒
价值：258 元
5200000149911600
5100000003112458
5200000015970930
5200000047712927
5200000072289492
5200000088809748
5200000099787836
5200000105974076
5200000151269022
5200000165984130

（注：奖品以实物为准）

欢乐奖会员卡号：(100 名会员)
奖品：营养保健胶囊 2 瓶
价值：83 元 / 瓶
欢乐奖中奖会员卡号为：
会员卡最后四位为“9318”（如 5xxxxxxx“9318”）
领奖期限：8 月 28 日起
领奖地址：鲁班路 100 号汇彩生活馆 1 楼
领奖时间：上午 10:00~12:00；下午 1:30~5:00
（注：本次各类抽奖活动只针对在 8 月 24 日之前办理“新民晚报读者俱乐部”会员卡的读者。）

幸运来稿者名单

幸运会员卡号：
5200000518810559
5200000517200148
5200000518604274
5200000017005690
5200000517200148
上述 5 名幸运来稿者将分别获得由“一品韩拌饭”提供的价值 100 元的现金抵用券一张。请于两周内，本人凭会员卡及相关证件到鲁班路 100 号汇彩生活馆 1 楼“新民晚报读者俱乐部”领取奖品，不得代领，逾期作废。

*注：本次抽奖活动只针对读者俱乐部的会员。如果您还不是会员，我们同样也欢迎您携带本人身份证，前往鲁班路 100 号读者俱乐部会员中心办理入会手续。

“一品韩拌饭”地址：南京西路 698 号 2A（上海电视台对面）
订餐电话：51751177。

您的“即时通讯”软件安全吗？

即时通讯是现在最受欢迎的网络通讯手段之一，从 ICQ 到 MSN、QQ，相信人们一定不会感到陌生。然而，它的流行也使其成为了病毒瞄准的主要传播渠道之一。

近日，读者俱乐部就接到不少会员关于“网络安全咨询”的电话。会员陆小姐说，前两天在 MSN 上收到好友的即时消息，上面写着“Is this your mom in these pictures?”，紧接着发过来的是一个名为“photos.zip”的压缩包文件。因为是自己认识的朋友，她也就信以为真地接收了这个名为“照片”的压缩包文件并进行了解压缩。谁知道，刚一运行就中招了。最近，这种中毒情况还真不在少数。

据金山毒霸专家解释，现在的病毒开始瞄准了 IM 软件（Instant Mes-

saging，即时通讯，简称“IM”），MSN、QQ 等 IM 工具已经成为病毒的第二大传播渠道。不少黑客利用这些 IM 工具大面积骚扰 QQ、MSN 用户。不过，用户们也不必过于担心。因为前不久微软 MSN 联合金山等公司召开了即时通讯安全会议。微软表示将与金山等联手出击，在技术上彻底整治针对 MSN 的病毒。金山也将全力协助微软解决这一问题。

不仅如此，针对此情况，金山毒霸还推出了专门的 IM（即时通讯）软件解决方案。MSN 安全助手模块在用户通过 MSN 传输程序或文档时，会自动调用金山毒霸的反病毒引擎检测程序或文档的安全性，金山毒霸的这项技术得到业界其他安全厂商认可。金山毒霸又先后推出了保护 MSN 通信安全的模

块。此外，金山毒霸开发的反网络钓鱼控件，可以有效实现对仿冒 MSN 非法网站的拦截。针对诸如“MSN 机器人”、“QQ 尾巴”等专门利用 IM 软件进行传播的恶劣病毒，金山毒霸还专门开发出专杀工具，对其进行查杀。

亲爱的会员，如果您有任何网络安全方面的疑问，欢迎来信咨询，读者俱乐部将联系“金山毒霸”的专家为您解答。来信请寄上海市武定路 1088 号 1 号楼新民晚报读者俱乐部（邮编 200040），信封上注明“网络安全咨询”。

此外，读者俱乐部还联手“金山毒霸”推出了会员优惠活动。“金山毒霸 2007”原价 258 元，读者俱乐部会员优惠价为 158 元。

订购电话：63806329, 63812838。

厨师上门省却主妇烦恼

如今，很多市民逐渐厌倦了前往饭店宴请亲朋好友，但又懒于自己动手买菜、烧饭。于是，厨师上门、宴会外卖等人性化服务，开始受到众多市民的青睐。

佳宴餐饮的厨师厨艺精湛，既能为你奉献一桌美味佳肴，同时，还能为你提供上菜、报菜名、打扫厨房等全方位服务。最重要的是，佳宴餐饮采取的是预订式，所有原料均是当天采购，保证新鲜。而且价格实惠，如 598 元就能享用八道冷盆（均为 200 克）和九道热炒（均为 400 克~500 克），其中包括清炒虾仁、葱姜竹蛭王、三鲜鱼肚等海鲜，外加一个汤和两道美味点心，十人食用也绰绰有余。

即日起，凡持有新民晚报读者俱乐部会员卡的会员朋友，均可享受佳宴餐饮提供的每桌优惠 10 元的待遇（不包括国庆假日、春节），让你足不出户就能享受美食和欢聚的双重乐趣。

佳宴餐饮热线：58777777。

美亚传媒
Maya media
TEL:51501501