



秋日户外运动健体怡神

夏天太热,冬天太冷,唯有秋高气爽,自然而然地成为了健身怡神的黄金季节。入秋以来,日渐凉爽,户外运动成为了男女老少的最爱,既锻炼了身体,又联络了感情——

定向越野 青年人的盛会

定向越野源于军体活动,志在考验军人的耐力、速度、野外阅读地图和识别方向的能力,年轻的白领们长期身处四季恒温的办公室,朝九晚五地伏案于电脑桌前,饱受职业病的苦恼,何不尝试约上三五知己,带上简单的指北针和比例地图,按照设定的目的地,来一把速度与耐力的激情碰撞。

秋天气压较高,温度适宜,比起炎热的夏天,潮湿多雨的春天,严酷的冬天更适合我们到野外运动,地面的相对干燥,林间的葱葱秋意无不在召唤我们亲近自然。上海的近郊如佘山等地都很适宜作为定向越野的场地。

定向运动起源于十九世纪末、二十世纪初的瑞典,参赛者要依靠标有若干检查点和方向线的地图并借助指北针,自己选择行进路线,依次寻找各个检查点,用最短时间完成比赛者为优胜。定向越野充分锻炼了人的心肺功能,同时还通过读图和识别方向,提高人们的空间方向感。在越

野的过程中,更是充分考验我们的耐力和速度,对于提高身体的综合素质大有裨益。参加定向越野还可以认识很多喜欢运动的朋友,能培养大家的团队精神。从中说说不定能培养出生活中的知己,很多驴友就是通过定向越野从而认识到别人身上的坚韧不拔和关心体贴,进而擦出爱情的火花,可谓一举多得!

登高 中年人的派对

登高俗称爬山,能使肺通气量和肺活量增加,增强血液循环,增加脑血流量,有助于人体生理机能,尤其适合中年人。

时尚的爸爸妈妈们,在一周工作之余,可以约上几位家庭挚友,抛开工作和家庭的烦恼琐事,前往临近的山陵高岗,通过爬山,放松下紧绷的神经。路上用随身携带的照相机,记录下秋日独有的山间风味,看红叶飘落,微微秋风,更可远眺风景,岂不悠哉快活。

登山时,随着高度在一定范围内的上升,大气中的氢离子和被称作“空气维生素”的负氧离子含量越来越多,加之气压降低,能促进人的生理功能发生一系列变化,不仅可以拥抱新鲜空气,对哮喘等疾病还可以起到辅助治疗的作用,还能降低血糖,增高贫血患者的血红蛋白和红细胞数。锻炼四肢的协调能力,充分缓解工作

生活中长期固定姿势造成的骨骼和肌肉酸痛。

秋日登高,温度变化频繁,这对人体健康本身是有益处的:使人的体温调节机制不断地处于紧张状态,从而提高人体对环境变化的适应能力。

慢跑 老年人的首选

慢跑也是一项很理想的秋季运动项目,健康的外婆外公们,可以因地制宜,在公园、郊外、绿地中选择自己喜爱的场所。无需太高强度,贵在坚持和持久,走上个把小时,配以适当合理的休息和饮食补充。

对于老年人而言,慢跑能增强血液循环,改善心功能;改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应,减轻脑动脉硬化,使大脑能正常工作。

慢跑还能有效地刺激代谢,增加能量消耗,减少老年人由于不运动而引起的肌肉萎缩及肥胖症;减少心肺功能衰老的现象;能降低胆固醇,减少动脉硬化,有助于延年益寿,提高晚年生活质量。

再者,慢跑的同时可以多接触阳光,对于体内自然合成维生素D,对于防治骨质疏松也很有好处。

秋日里,多些运动,少吃些人工药剂,何乐而不为呢?
荣落春秋



有机清洁法 为浴室“排毒”(下)

疏通排水管

● 要清洗发臭的排水管和水槽,倒1杯醋在排水管道中,可以阻止臭味的产生。倒4.5升沸水则可以松脱或软化水管中的阻塞物。也可以试试将一杯氨水倒入排水管道中,不但能够清除排水管道中阻塞的毛发跟水垢,同时也可以除掉臭味。但在使用氨水时,要注意保持空气的流通,在氨水味道尚未散去前,不要进入浴室。

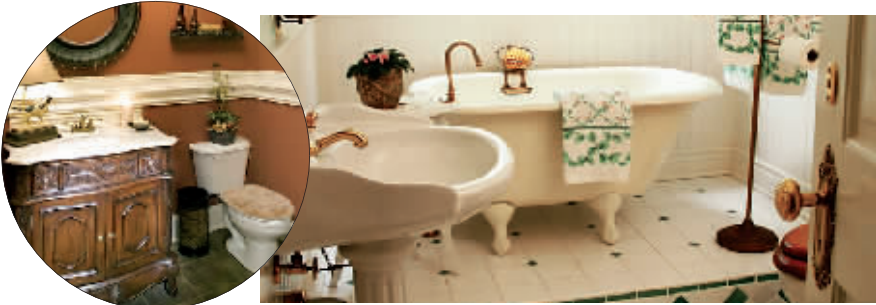
● 先倒1杯苏打粉在排水管道里,再倒入3杯煮沸的醋,如此就可让水槽中的阻塞物轻松脱落。原因是苏打粉碰到水会产生二氧化碳,加入醋之后会加强发泡效果,小泡泡体积不断增生的结果就会增加气压,一举把水槽或水管中的堵塞物通走。

有效清洁马桶

● 每周两次,倒2杯醋在马桶中,浸泡一整夜后,再按冲水器冲洗,可有效清洁马桶。

● 假牙清洁锭也是清洁马桶的好帮手。放2颗假牙清洁锭在马桶中,每周这样做两次,就可以保持家中马桶的洁净。活性氧是指“氧化剂”的化学物质,能够分解氧化污垢及臭味,部分还能达到消毒杀菌的效果。此外马桶表层和牙齿的外表都有珐琅质,所以假牙清洁锭可以发挥类似的清洁效果。

● 要清除顽垢,将苏打粉跟醋调成糊状后,沾取混合物用力刷洗脏污处。不易清洗到的马桶边缘或底部,可以利用牙刷辅助。此外,也可以用柠檬汁加盐调成糊状,用牙刷蘸取刷洗马桶坐垫的底部。
宁恣



王汝刚：多数人不会吃油

【编者按】

无论是电视上的“当家花旦”,还是电影里的“领衔主演”,脱下戏袍,这些“角”啊“腕”啊也和大家一样,都有一方“私人净土”。从今天起,生活之友将带领大家走近“大腕”,分享一下名人们的居家“生活经”。

在多数人眼里,“反正现在吃的全都是植物油,多吃点也没有关系。”其实,植物油和动物油一样,也具有高热能,吃多了,造样会发胖——专家测算说,如果每天多吃5克的植物油,10年以后就多长10公斤。

动物脂肪含有丰富的脂肪酸,对生长发育阶段的青少年大有益处;对女同志来说,吃动物脂肪可以养颜美容,延缓衰老。以前像梅兰芳这样的戏曲大师们,清一色都是用猪油来卸妆的,效果比啥卸妆油都要好!

中国烹调讲究“清油炒、猪油烧、麻油浇”,缺一不可。一般正确的吃法是“植物油、动物油搭配或交替食用,比例为10:7”。不过,无论是健康人还是糖尿病病友,吃油都要限量。根据身体需要,摄入适当的植物油和动物脂肪。三思而后吃,才能长保青春,笑口常开!
王汝刚



南京那台快销机热销 49元/天-65元/天
冬虫夏草
畅销上海 2007-2007年 限一四十
●南京西路170号国际酒店商场
●徐汇区漕河泾北路398号103室
T:63750537



“慧财”人民币理财产品



组合股市行业精英，稳享海外股市收益

挂钩海外精选绩优股，本金保证安全，年收益预期最高可达10.5%

“慧财”人民币全球市场挂钩理财产品（07502期）

● 销售时间:2007年8月28日至2007年9月10日 ● 起息日:2007年9月12日 ● 期限:一年
1. 本理财产品购买起点为5万元。 2. 认购时请携带本人有效身份证件及上海银行活期存折或借记卡。

超强组合阵容：麦当劳、丰田汽车、ESPRIT、中国海外发展、雀巢

麦当劳

创建于1955年,是拥有数十亿美元资产的国际性公司。

丰田汽车

创立于1933年,是世界十大汽车工业公司之一。

ESPRIT

创建于1968年,在全球46个国家中,拥有超过2000家零售店铺。

中国海外发展

1992年在香港上市,被国际知名的《财富》杂志评为中国上市公司百强中的房地产企业。

雀巢

创建于1866年的瑞士,是世界领先的食品、饮料、营养和健康食品公司。

本理财产品额度有限,欲购从速,售完为止。

详情请咨询上海银行网点销售人员或客户热线:021-962888