

初秋时节 会员话秋燥

百姓关注:秋季话防愁

立秋节气后,天气渐凉,进入了阳消阴长的阶段。不少会员时会觉得情绪低落,烦躁不安。那是由于人的大脑底部,有一个叫松果体的腺体,它可以分泌出一种“褪黑激素”,这种激素能让人意志消沉,抑郁不乐。为了避免这些,读者俱乐部建议大家,生活要有规律,按时作息。会员们不妨到大自然中去走一走,感受一下阳光的沐浴。

秋天是旅游、登山活动的黄金季节,去郊外呼吸新鲜空气,能增强人体的呼吸和血液循环功能,对神经系统也具有良好的安抚作用。这可以有效消除烦人的“秋愁”。同时,乐观豁达的心境也非常重要。加一些有益身心的娱乐活动,如跳舞、唱歌、听音乐、慢跑、骑自行车等都是不错的选择。它们能使人心情舒畅,精神振奋。此外,会员们可以试着在家中摆上几个盆景或是种上几棵植物,舒缓一下疲惫心绪。

秋风夹杂着丝丝的雨点,让人感到阵阵凉意。俗话说,一阵秋雨一阵凉。这个冷热更迭的过渡秋季,如何来适应,一下子成了会员们关注的话题。

百姓健康:养生正当时

气候渐冷,人们的身也同样需要养护。这个时节,瓜果也不宜多食,以免损伤脾胃的阳气。秋天是个进补的大好时节。读者俱乐部也提醒大家:在膳食调配方面,要注意摄取食品的平衡,主、副食的搭配及荤、素食品的搭配,要符合“秋冬养阳”的原则。秋天雨少天干,上班族的会员不妨每天多喝开水与凉茶,少喝咖啡等饮料。此外,



适当多吃一些高蛋白的食物,如牛奶、鸡蛋、猪肉、羊肉和豆类等,多食萝卜、青菜及葡萄、柿子、梨等润肺生津、养阴润燥的蔬果,以消除抑郁情绪。

至于年纪稍长的会员,不妨多食米粥来益胃生津,适当吃些红枣、莲子、山药、银耳、枸杞等食物;尽可能少食葱、姜、蒜、韭菜等辛味之食品,以防止耗伤阴血液液而加重口唇干燥的感觉。要注意润肺滋阴,养生应以补水为主。

生活妙招:保湿出奇招

秋天正是调养皮肤的时候。入秋后,爱美的人们保养皮肤也处于换季阶段。秋天温差大,忽冷忽热的天气不免使皮肤抵抗力下降。会员邱小姐说,这个时候,可以在每日的洗脸中增加一个小小的诀窍。

- 1.油性皮肤:洗脸时在热水中滴白醋。
- 2.干性皮肤:用玫瑰浸泡的水中加几滴蜂蜜,蘸湿整个面部,用手拍至干燥。
- 3.中性皮肤:晚上用冷水洗脸后,再用热一点的水蒸气蒸脸片刻,然后轻轻抹干。
- 4.衰老皮肤:早晨用冷水洗脸,可加些食盐,最好是海盐;也可用冷的浓茶洗脸或在洗脸水中加入鲜果汁。

亲爱的会员,如果您也有关于“秋季养护”的妙招,欢迎来信至:上海市武定路1088号1号楼新民晚报读者俱乐部,信封上请标明“秋季养护”字样。(邮编200040)。

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、葱姜竹蛰王、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

厨师上门服务却主妇烦恼

孩子的眼睛,妈妈的责任

6-16岁孩子近视不宜过早配眼镜!

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。

本周末,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.eyeo606.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:中科院生命科学院内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



磷脂中秋送好礼

为答谢广大《新民晚报》读者俱乐部会员对爱康公司“易达康爱”高纯度粉状卵磷脂的厚爱,现推出“佳节·健康·美满”主题活动。值此中秋佳节即将来临之际,凡购买高纯度粉状卵磷脂礼盒装(200克x2瓶),会员不仅可以享受原有的7.5折优惠,还可以额外获赠品牌月饼一盒。活动期间,除了享受以上优惠外,凡购买上述配套礼盒装的读者,若从任意一期读者俱乐部周刊中剪一则“卵磷脂”的普及小知识,可再折让3元/份。礼品数量为3000份,期限为9月5日至9月24日止。欲购从速,送货上门,团购面议。

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

5200000518819058

5200000070370038

5200000089580977

5200000110534229

5200000140613902

5200000165980889

5200000179991628

5200000190277994

5200000192488034

5200000202216667



(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:

会员卡最后四位为“0875”(如

5xxxxxxx“0875”)

领奖期限:9月11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9月7日之前办理“新

民晚报读者俱乐部”会员卡的

读者。)

【百姓健康】

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、神经性耳鸣耳聋、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同品一盒,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

护眼明目好工具

想要保护好视力,除了平时注意用眼卫生、多吃蔬菜、保持充足睡眠等方法以外,选择一个好台灯也是至关重要的。

“中天视力宝”是上海高新技术成果转化A级项目、专利产品,通过国家强制性3C认证。台灯光色清晰、看字清楚、用眼轻松、减少疲劳、降低睫状肌痉挛,适应人眼视觉生理特点。它既能预防近视发

生,对于已患近视的学生来说也有防止近视加深的作用,此外还能帮助老花眼提高200度视觉。

即日起,凡持本报读者俱乐部会员卡购买“中天视力宝”可享受8折优惠,小学生消费者另可获赠坐姿护眼架和握笔器一套。

订购电话:021-65796958,55213845

网站:www.maozhong.com

【百姓游戏】“上海闲话”大考场

1.上海人一起吃饭,实行AA制,叫做_____。

A.开山头 B.寻开心 C.戳壁脚 D.劈硬柴

2.甲对乙打招呼,乙回答“抓”。在上海话中“抓”的意思是_____。

A.拿起来 B.吃东西 C.你是谁 D.干什么

3.上海话中“他”的读音是_____。

A.喝 B.伊 C.舍 D.吾

请将答案寄往武定路1088号1号楼新民晚报读者俱乐部(邮编200040),请在信封上注明“百姓游戏”。我们将会从回答正确的会员和读者中抽出20名幸运儿,送上由读者俱乐部准备的精美奖品,中奖者接到电话通知后请在指定日期内至会员活动中心领取奖品。

新民晚报读者俱乐部会员填写:	
姓名	
联系电话	
身份证号码	
会员卡号	

非新民晚报读者俱乐部会员填写:	
姓名	邮编
联系电话	
身份证号码	
所属区域	地址

淘宝与交流地摊文化活动

惊喜价: 30元/天/位

9月14、15日与21、22日

每周五、六整天

7:00-17:00

邀您共同参与

为了便于管理所有摊位须提前预约登记

预约地址:上海市卢湾区斜徐路588号、鲁班路100号(丽园路口)

预约热线:021-51505018

大同古玩殿

遵遵遵遵地摊上寻宝

便宜实惠实物看得见