

健康生活七大策略

生活方式与每个人的健康状况息息相关。不良的生活方式会产生各类疾病。身体健康源于健康的生活方式。那么,我们如何培养健康的生活方式呢?

- 1.自我心理调节**
遇到烦恼忧伤,应冷静思考,不应长期背上精神包袱,及时放松与调整紧张心态,缓和与消除焦虑不安的情绪。做一些自己喜欢的事情,如欣赏音乐、参加集体活动和阅读有益的书籍或找家人亲友倾诉,心情会变得舒畅。
- 2.参加体育锻炼**
适当的体育锻炼和户外活动对身体有益。因为坚持运动可调节紧张的脑力劳动,建议每天慢跑或散步 30 分钟,保证有规律的生活和充足的睡眠。
- 3.避免不良习惯**
避免不健康的生活习惯,如:长期酗酒、吸烟、精神紧张或焦虑等。可以通过戒烟、控制饮食和体重等方式来进行自我调节,同时尽可能减少应酬。
- 4.营造和睦氛围**
营造好的家庭氛围——温馨、和睦的气氛有利于身心健康,同时也能消除一个人在工作和生活中的疲惫与紧张情绪。
- 5.规律生活作息**
按时作息、保证足够的睡眠时间、不整日连续工作,更不要经常加班加点,保持良好

的生活作息状态;中午也可以小憩片刻,喝杯茶,放松休息一会儿,以舒心畅怀,怡性乐神。

- 6.注意环境卫生**
初秋时节,各种病原性微生物容易繁殖。为减少致病因子,应注意改善生活和工作环境。室内外要经常打扫,保持环境的清洁整齐。还可通过养殖花草等方式来绿化、美化、净化室内外环境。同时,要记得常开门窗,使空气对流,保持室内空气新鲜,光照充足。
 - 7.保持积极心态**
对心情不佳、郁闷不舒的人,中医表现为肝气郁结,可服用疏肝解郁的中成药如柴胡疏肝丸等。同时要克服心理障碍,必要时可找心理医生帮助。
- 人们在衣食住行、工作、休闲等日常生活中的不良行为以及社会的、精神的、文化的等方面的不良因素会导致疾病丛生,而改变这种状况的唯一途径就是保持健康的生活方式。
- 健康咨询热线:021-63458310**
上海阿波罗男子医院地址:黄浦区陆家浜路 1283 号(与西藏南路交叉口)
网址: <http://www.mens120.com>



“身高问题”列入家长忧心范畴——全国首辆青少年体质检测车国庆免费专业评估



青少年缓长、停长的现象在当今社会相当普遍,早发育的情况更是屡见不鲜。于是,孩子的“身高”渐渐成为家长们关注的问题之一。为什么同样的年龄却有着不同的身高?

中国学校卫生杂志社专业人士指出:早发育、骨龄偏大、缓长等已成为阻碍孩子身高的新问题,尤其 8-16 岁年龄阶段的孩子。让家长忧心的是:早发育、骨龄偏大不是病,没必要治疗;即使治疗,传言的激素治疗方案也让人望而生畏……

针对这些问题,上海体育科学研究所选材中心专业人士表示:定期进行专业检测非常重要,尤其以骨发育为重点,因为这直接影响身高发育。对于普通孩子来说,如果条件允许,最好半年评估一次。发现问题要及时进行指导,包括生活习惯和饮食的调整,

如有必要也可进行体外补充必需物质。

据悉,近期上海体育科学研究所选材中心将启用“青少年体质检测车”,为孩子进行专业体质免费评估活动。该所长期服务于运动员综合测评,在生长发育领域积累了相当丰富经验。其研发的全国第一部“青少年体质检测车”更是装载了先进的检测设备,通过对身高生长关键参数的量化分析与评估找出原因,及时给予科学干预。

经多方努力,本双休日及国庆期间,上海体育科学研究所将服务于优秀运动员的检测车向广大普通孩子开放,免费为 8-16 岁身高不理想的孩子进行专业评估。但为设备维护,每天限额 30 人,务必提前预约。届时,专业人士将现场与家长一对一交流,共同为孩子健康成长打造平台。

俱乐部会员凭本期报纸领取赠品一份(美国篮球 NBA 青少年训练中心专用产品)。

地址:岳阳路 320 号中科院内 50 号楼 3 楼 电话:64314770
地址:南京东路 459 号置地广场 1107 室 电话:63528000

股市火了,有人狂抓牛股,有人却跑不赢大盘!

股市火了,有人拿张报纸换了 280 元,读者俱乐部的会员赶快来换!

股市火了:一张报纸值 280 元?

一张报纸换280元,会员朋友赶快抢!

股市火了,很多股民的账户没能和大盘一起火起来,而近期大盘高位震荡,“操盘手”用户一样有好消息:B 点抓到了东方航空、万科 A 等大牛股!

为回馈读者俱乐部会员对“操盘手”软件的支持,益盟公司决定在“操盘手”软件 5 周年之际,开展一次换购活动,凭一张跟“操盘手”有关的报纸买软件可抵扣 280 元。

换套“操盘手”,约会潜力牛股!

本周起,“操盘手”软件在全市范围内展开的回馈活动深得广大读者的支持。很多股民反映,关注“操盘手”很长时间,发现它对热点及买卖点的把握真不错,早就打算买了!

“近期股票难炒,很多股民转去做基金,而我觉得‘操盘手’做股票可能比较好一点。‘操盘手’提示我基金买进了中国国航,按照 B 点信号买进后拿到了 182% 的涨幅!现在买软件,不仅有优惠,还可能提前找几只好股票,真实惠!”

“大盘疯涨,我的股票动也不动!看到很多‘操盘手’用户抓到了好股票,我很羡慕。一般长假前后有波大行情,我听‘操盘手’用户说,很多股票已发出 B 点,赶快趁优惠去买一套。当然优惠不



是主要的,关键是行情一旦错过就没了!”

节后抓牛股,节前先换套“操盘手”

关于这次活动,“操盘手”软件首席讲师俞涌表示:大盘反复震荡,不可否认大盘在继续走强,目前形势下,长假前后可能迎来一波较大行情。至于如何抓住行情的起点和终点,则可以参考“操盘手”的提示。

俞涌表示:这次活动是为了回馈读者俱乐部会员,所以优惠力度特别大,凭一张和“操盘手”有关的读者俱乐部周刊,购买“操盘手”软件可抵扣 280 元,本次优惠活动对一直想购买的股民来说,无疑是千载难逢的好机会。错过这次又要等一年,感兴趣的股民要抓紧!

目前“操盘手”显示,一些仍有估值空间的板块刚发出 B 点,如果能在节前埋伏进这些股票,节后兴许就能翻番了!

操盘手软件订购热线:33044621。公司总部:上海益盟软件技术有限公司(延安东路 500 号,延福大厦 17 楼)
本周“操盘手”还将举办两场演示会,安排如下:●9月26日(周三)18:30 田林宾馆 3 楼(田林路 1 号,近柳州路)●9月27日(周四)18:30 海泰大酒店 3 楼(四平路 1088 号,近赤峰路)。免费入场,场地有限,欢迎拨打:33044621 预约。

白领男女“十一”牵手镇江行

长假期间,由本报和跨美交友网(www.2usmatch.com)一起举办的“牵手黄金周,你我镇江行”交友约会之旅正在接受报名。10 月 1、2 日,活动将邀 200 名单身男女前往镇江和南京,进行二天交友寻找缘分之旅。

据跨美交友网总经理白乃慕介绍:由于这次活动恰逢“十一”长假,许多青年单身男女都有时间好好度假,所以都想利用假期放松一下自己,同时寻找一下缘分,因此前来报名参加活动的人特别多,目前除个人自己报名外,同时还有几家公司的团工委也集体报名。

跳蚤市场

特别提示:参与读者俱乐部会员跳蚤市场交易活动的读者,将求购、出让,或者交换信息、商品照片以及个人姓名、会员卡号、联系方式发电子邮件至 xmwbdzjlb@126.com;或者邮寄至上海市武定路 1088 号 1 号楼新民晚报读者俱乐部(邮编 200040),请在信封上注明“跳蚤市场”。本栏目提供一个供需双方发布信息的平台并担任交流中转,双方务必谨慎交易。美亚热线:51501501 转 898。

让

■ 电子产品
会员 5200………0310
出让:5D 大将军中英文手写输入系统,出让价 40 元。
会员 5200………2288
出让:V16 型数码随身抄,基本没用过。原价:2800 元,出让价:2300 元。

■ 家居用品
会员 5200………8153
出让:家具一套,五件黑檀木,用了两年,完好如新,原价 9500 元,出让价:5500 元。
会员 5200………1661
出让:三人皮沙发一只(可当床)250 元。

■ 健身器具
会员 5300………1944
出让:东方贝尔健腹椅(2007 年 6 月东方 CJ 购买)全新,原价 600 元,出让价 200 元。

我的“视”界我做主——国际眼镜城打造十一“镜”彩之旅



“十一”黄金周,正是出游的好机会,好山好水自然“看”不够,没有一副好眼镜怎么成。考虑到广大消费者的需求,也为了让上海市民的十一假期留下更多、更精彩的美好回忆,上海国际眼镜城决定于 9 月 28 日举办“首届国际眼镜购物节”。

超大规模 幽雅购物环境

上海国际眼镜城是上海唯一超大规模眼镜主题商场(1.1 万平方米),位于铁路上海站北广场、上海长途客运汽车总站、上海旅游集散中心三大黄金坐标交叉点。周边人流如潮,交通快捷方便。商场内已有数百个知名眼镜品牌入驻,让其成为华东地区汇聚数量更多、品质更好、品位更时尚的超级“品牌大联盟”。上海国际眼镜城满足不同年龄、职业的消费者需求。

倡导专业 商场成立“爱眼屋”

这里所有的验光、矫正、配镜等系列活动都是免费的。服务员们细致耐心的讲解和专

来自 IT 行业的黄先生表示:他今年 31 岁,是第一次参加这样的活动,刚开始还感觉不好意思,但看到有那么多人报名,他也就报了。此外他还透露:他的同事以前也报名参加过这样的活动,现在的太太就是在这样的活动中找到的。类似黄先生想法的男女有很多,希望参加这种活动,既能放松一下自己,又能寻找到缘分。

目前活动报名还有一些名额,如果你现在还是单身要寻找缘分想报名参加活动就请赶快报名参加。有意者请电 62662765 或登录 www.2usmatch.com 报名。

求

会员 5200………6590
出让:一辆“三斯”山地车,原价 329 元,出让价 140 元,有发票有牌照。

■ 闲置物品
会员 5500………4346
出让:3 件全新的婚纱,颜色分别为红、蓝、白,3 件总价 500 元左右。适合身高 165cm 左右的人穿。

求

■ 交通工具
会员 5500………0752
求购:一辆燃气助动车,要求有发票。

■ 信息通讯
会员 5500………8330
求购:一个股票信息机。
会员 5200………3874
求购:盲钟(可报时间)。

■ 花鸟虫鱼
会员 5200………8151
求购:60 厘米或 80 厘米观赏鱼缸一套。

换

■ 健身器具
会员 5200………0255
我有一条鹅卵石健身路,供室内使用,八成新,想换一条电视跳舞毯或外出的小狗笼子一只。
会员 5200………9447
我有一辆“好家庭”V4 健身车,想换一辆户外电动车。

■ 家居用品
会员 5200………5219
我有两个双人床。一个 1.35 米x1.95 米,原价 2000 元,床板 240 元,深红色;一个有大床头。换成一个 1.5 米大床深色,再换一个单人床浅色 1.2 米。

业诚恳的指导让人倍感心情舒畅。为保证每一副眼镜的质量,对顾客视力健康负责,商场成立“爱眼屋”,聘请来自韩国的高级眼镜验配技师安洙勇先生、眼科主治医师贺玉凤和国内知名眼镜验光高级技师担任技术指导。此外,商场还配备了国际最先进的全自动验光设备,消费者更可以享受到一整套“爱眼屋”专家团队的免费服务。

厂商承诺 一副也是批发价

曾几何时,看着橱窗里标价高得惊人的眼镜,只能望而兴叹。人们总是期待着眼镜能在继续保持它高品质“身段”的同时,卸下它那昂贵的“外衣”。如今这个梦想得以实现,上海国际眼镜城采用“沃尔玛”销售模式,向顾客提供最实惠的商品。上百家镜架生产厂家,数十家镜片生产厂家、诸多国际知名眼镜品牌齐聚上海国际眼镜城,厂家直销、直批,没有中间环节,真正使消费者获得最大实惠。

十一“镜”彩之旅 精彩在我眼里

9 月 28 日-10 月 10 日,上海国际眼镜城首届国际眼镜购物节盛大开幕。活动期间,凭读者俱乐部专版配镜,结帐时均可抵 50 元现金此外,此外,会员还可享受“爱眼屋”技术总监蒋琪先生的亲自验光检测。这个“十一”就让我们相约“镜”彩之旅,把精彩尽收眼里。

地址:闸北区中兴路 1688 号(长途汽车客运总站一至四层)
电话:66056666,66051938