

美味人参 秋冬进补进行时

当今社会，人们工作繁忙，生活节奏紧张，体力与脑力消耗很大。因此，中青年健康透支的人较多，越来越多的人陷入“亚健康”状态。众所周知，人参具有抗衰老、抗疲劳、提高免疫力、调节神经系统功能及性功能等多方面作用，并可促进细胞再生，是享誉国内外的滋补强壮佳品。人参，被誉为“百草之王”，是滋补的首选药材。在我国已有 4000 多年的历史，始载于《神农本草经》，被列为上品，其后历代本草均有记载。人参的药用价值不但在民间广泛认可，如今还被科学所证明。不少人对人参的认知仅局限于此，对于它的文化、品质，甚至是科学的食用方法可谓知之甚少。

即日起，北京同仁堂将在上海药店举办“冬令换季人参节”。“北京同仁堂”，历代遵循着“炮制虽繁必不敢省人工，品味虽贵必不敢减物力”的训条，秉承同仁堂文化，为人们研制出最优质的产品，不敢有

丝毫马虎。今天，北京同仁堂吉林人参公司又总结历代养生家、医学家及宫廷、民间用人参的经验，为您奉上一道人参滋补知识大餐。开拓眼用人参的视野，帮家庭养生的同时，为您和您的家人准备了上等山参。有兴趣的会员，不妨也来参与。

在北京同仁堂人参馆里，有各色人参精品：除了常规的品种外，还有难得一见的精品山参，会让大家耳目一新。机会难得，不容错过。您在了解到人参文化的同时，还可选购到品质精良的山参精品，绝对让您不虚此行。此外，同仁堂还为您准备了不同类别的人参。极品鲜参等一系列山参供大家参观选购。北京同仁堂上海药房，让大家有机会接触山参，了解山参文化，同时参与到人参产品的主题活动中来，让会员们更科学、有效地

明确人参食用方法。

以下是北京同仁堂给您介绍几种简单的食用方法，为您的秋冬进补提供参考。

1.泡茶 2.化价 3.炖服 4.蒸蛋 5.炖鸡 6.泡酒。

即日起一周内，凭本报会员卡到北京同仁堂人参馆购买人参产品，均可获得赠品一份（2 克西洋参 5 袋），数量有限，赠完为止。

亲爱的会员，你想了解更多关于人参的知识吗？你想参与到健康主题的活动中来吗？那么不妨去延安西路1672号（近凯旋路）北京同仁堂看看，或拨打021-62949837咨询。



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，很多孩子十四五岁就出现停长迹象，更让家长忧心的是：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……为什么同样的年龄却有着不同的身高？

针对这些问题上海体育科学研究所专业人士表示：骨龄是国内外专家一致公认的能精确反映骨骼生长状况和人体发育程度的重要指

莫让身高停长在 15 岁

全国第一辆青少年体质检测车本周末免费开放服务

标，因此骨龄决定孩子的身高潜力。读者俱乐部提醒：孩子的身高生长时间有限，骨骼生长区一旦闭合（骨龄检测可发现），身高将停止生长，所以不妨定期检测，发现问题并及时进行指导，包括生活习惯和饮食方面的调整。如有必要也可进行体外补充必需物质。

上海体育科学研究所选材中心，长期从事运动员选材事业，尤其篮、排球类高个子项目运动员选拔，在生长发育领域积累了相当丰富的经验。如今，该所更是自主研发了全国首部“青少年体质检测车”，装载了先进的检测设备，通过对骨龄、骨发育状况、体成分等身高关键参数的量化分析与评估，找出影

响身高生长的原因，并及时给予科学干预与调整。

经多方努力，本周末（10.20-10.21）服务于优秀运动员的全国第一辆青少年体质检测车将向广大普通孩子免费开放。服务地址：岳阳路320号中科院内 50 号 楼 3 楼，电 话：64314770。另设市中心服务点：南京东路459号，南京路步行街置地广场1107室，电话：63528000。

为改善身高提供科学依据，让普通孩子享受优秀运动员同等待遇。但为维护精密检测设备，每天限额 30 人，请提前电话预约。此外，读者凭本报会员卡可额外获得中医药大学出版的《身高的奥秘》一本。

如何改善体质，提高免疫力

近期不少读者来电咨询有关健康方面的问题，其中也不乏有问起关于“免疫力低下可以服用哪些保健品”的会员。有人认为深海鱼油好，也有人觉得蛋白质粉好。然而，到底该选用哪些保健品才能增强机体免疫力提高抗病能力，许多人不是很清楚，经常都会盲目消费。

传统保健观念认为，健康离不开“补”。生病的人要“补”，坐月子的人要“补”，体弱多病者要“补”，工作压力大的人也要“补”。近些年来，随着人们生活水平的不断提高，甚至连那些不病不痛的人，也开始动辄补补。餐餐有肉，顿顿有鱼。然而，中医学理论却认为，“进补”必须具备一定的条件，否则营养过度摄入使身体消耗不了多余的物质和脂肪，不但造成浪费，还会增加人体负担，引起高血压、高血脂、高胆固醇等各种心血管疾病。

如果要改善身体体质，提高机体免疫

力就不妨服用一些破壁灵芝孢子粉。因为破壁灵芝孢子粉具有作用面宽，效果稳定的特点，破壁灵芝孢子粉一方面可以强心保肝，增强免疫功能；另一方面可以协调机体的各项功能平衡，使之能够适应内、外环境的变化，减轻各种致病因素对机体的损害，提高机体的抗病能力，而提高机体免疫力的作用十分突出。摘自《东方神草》

上海通惠保健食品有限公司出品的神州胜塞破壁灵芝孢子粉是经国家卫生部门认定的具有免疫调节功效的保健食品。产品根据我国传统保健理论，由灵芝孢子粉为主，辅之于灵芝多糖、云芝多糖，运用现代生物科技

术加工和提炼制成，该产品中含有丰富的粗多糖。经功能试验证明：通惠牌破壁灵芝孢子粉可增强机体抵抗力，提高抗病能力。通惠公司非常注重产品质量的把关，在引进现代化生产技术和先进管理体系的同时，企业通过了 ISO9001 国际质量体系认证和保健食品 GMP 生产过程标准认证。

即日起，凭读者俱乐部会员卡购买神州胜塞破壁灵芝孢子粉一盒（20 克）可多送 5 克，买 5 盒再送 10 克装破壁灵芝孢子粉一盒，会员可享受双重优惠，可拨打咨询热线 51610161 或 51610006 询问。

此外，在重阳节来临之际，70 岁以上老人凭身份证于 20 日、21 日前往雷允上四川药房（四川北路 1982 号）童涵春洪山店（洪山路 194 号）汇丰佛慈堂（龙华西路 107 号）华氏嘉丰店（丰庄路 515 号）可免费领取灵芝切片一包，赠品数量有限，送完为止。



相亲交友成一独特风景线

邀单身男女赴阳澄湖交友品蟹

自从本报和上海跨美交友网一起设计，并推出旅游相亲这种新型交友活动以来，在一年多的时间里，每月 1 到 2 次的活动已吸引了数千人参加，帮助许多人找到了婚恋的对象，而且还带动了城市年轻人在各季节中参加不同形式的交友活动，成为单身男女假日休闲的好选择。

从跨美交友网的统计数

据中发现，今年以来仅上海一地参加各种活动的交友人数达到了十几万人次，利用假日季节来交友相亲已成为假日的另外一道风景线。跨美交友网总经理白乃慕分析道：之所以出现以上现象，首先是现在新一代的男女思想越来越前卫，认为利用节假日大家聚一聚多认识一些人，有缘就牵手，如此交往就

不会觉得不好意思；其次现在的婚恋男女大部分是独身子女，欠缺亲情，更需要友爱。借此之际，10 月 28 日本报、跨美交友网联合其他三家公司，将再次发起赴阳澄湖交友品蟹一天之旅，欢迎单身男女报名参加。

有兴趣的会员可拨打报名电话 62662765 咨询或登录 www.2usmatch.com 查询。

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，请将求购、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”。美亚热线：51501501 转 898。

让

■ 家用电器

会员 5200.....1661

出让：一台电加热淋浴器 80 升，出让价 600 元。

会员 5200.....9763

出让：美国加利福尼亚原装冰箱一台，368 升，七成新，制冷效果佳。原价 8800 元，现出让价 700 元。

会员 5200.....0860

出让：海尔牌商用中央空调室外主机一台，型号：RMR-280w(BP)，10 匹，价格面议。

会员 5200.....8357

出让：八成新林内脱排油烟机一件，八成新奥普浴霸一件，价格面议。

■ 家居用品

会员 5200.....9763

出让：橡木靠背椅一对，附带小茶几一只。原价 600 元，现出让价 300 元，另送椅垫一套；八成新四尺半床及席梦思一套，原价 1500 元，现出让价 400 元。

会员 5200.....8153

出让：五件黑檀木家具一套，用了两

求

文学艺术

会员 5200.....6873

求购：托赛利，舒伯特等小夜曲集锦磁带，要名乐队演奏，复录也可。

会员 5200.....3614

求购：80 年代保尔莫利亚轻音乐《爱情是蓝色的》磁带（需要翻录这盘磁带）。

■ 交通工具

读者 陆先生

求购：八成新电动车一辆，电压：48V，电流：14A，上海牌照，价格面议。

读者 徐先生

求购：一辆七八成新的男式捷安特变速自行车。

换

■ 数码产品

会员 5200.....1661

我有一台 21 英寸彩电，想换一部可拍照手机或一辆女式自行车；我有一台可移动落地水冷却空调，原价 3700 元，想换一辆电动助动车或手机一部。

■ 花鸟宠物

会员 5200.....3185

我有两条“黄金战船”（鱼名）70mm×20mm。出售价 300 元/条，或者交换 20 条比较大的发财鱼。

清晨，您有这些特殊症状吗？



大量医学研究证实，许多疾病往往会在人们清晨醒来后表现出特有的症状。了解这些症状，可以及早发现一些身体内潜在的疾病，以利于疾病的早期治疗。

早醒：有些人在早晨四五点钟即从睡梦中醒来，醒后疲乏无力，难以再入睡，而且醒后心情不轻松，反而郁闷不乐。

这种表现临床上称之为早醒失眠。临床观察，早醒失眠主要见于各类抑郁症和精神心理障碍病人，尤其抑郁症患者多见。有一些人出现心理障碍的最早症状就是早醒失眠并伴有烦躁不安症状，严重的会导致轻度精神障碍。

通常所说的老年性痴呆也与其有一定关联。所以，早醒失眠不容忽视，更不应视为正常现象。

头晕：正常情况下，早晨起来时应该感觉头脑清醒。如果晨起后头脑昏昏沉沉的或者有头晕现象，那么你可能患上了颈椎骨质增生，由于压迫了颈椎动脉，致使大脑血液供应不足。另外，人在血黏度增高时血流减慢，血氧含量下降以致大脑供血供氧受到不良影响，而血黏度的高峰值一般在早晨出现。所以早晨头晕、头昏者有可能患有颈椎病或患有高黏血症。

浮肿：一般健康人在早晨醒后也可能出现轻度的浮肿，但起床活动后浮肿现象应在 20 分钟之内彻底消失。如果在清醒后，头面部仍有明显浮肿，特别是眼睑浮肿，你可能患上了肾病或心脏病。有这样的症状，不妨去专业医院检查一下。

晨僵：晨僵是指清晨醒后，感觉全身关节、肌肉僵硬，活动受限。在活动后，关节和

肌肉才逐渐伸展开来。一般来说，如果有明显的晨僵且全身关节活动不灵活，那么就有可能患上了类风湿、风湿、骨质增生等疾病；一些有过敏疾病的患者，如多形红斑、皮炎、硬皮病等，也会出现明显的晨僵现象。

饥饿：有些人在凌晨四五点钟醒来后感到饥饿难忍，心慌不适，还伴有疲惫无力。这时不妨吃一些食物，症状会有所缓解。但若仍有口干舌燥、想喝水的念头，并且这些症状只有在吃早饭后才逐渐消失，那么你就有可能患上了糖尿病。

亲爱的会员，如您每天清晨也会有上述现象，那么或许您的身体正存在着潜在疾病，不妨要有所警惕了。可以上 <http://www.apollohp.com> 咨询或拨打健康热线：021-63458111。在此，建议您到专业的医院去做一下检查 [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）] 疾病要早发现早治疗。