

# 感受传统文化 体验健康人生

## ——“百菌健堂”灵芝文化馆

灵芝，自古以来就被认为是吉祥、富贵、美好、长寿的象征，有“仙草”、“瑞草”之称。中华传统医学长期以来一直视为灵芝滋补强壮、扶正固本、延年益寿的珍贵中草药。现代人对灵芝并不陌生，但它们究竟长啥样，有哪些功效，世界上到底有多少种类的灵芝，知道的人恐怕就不多了。日前以展示灵芝文化，灵芝实样和灵芝衍生产品的“百菌健堂”灵芝文化馆已悄然而至，它坐落于延安西路 1672 号（近凯旋路口）的北京同仁堂药房内。由上海通惠保健食品有限公司打造的“百菌健堂”灵芝文化馆将为您展示和解答关于灵芝方面的所有疑惑。亲爱的会员，您是否也想亲身感受和体验中华灵芝文化呢？那么“百菌健堂”将绝对是一个好去处。

走进店堂，您会发现就像来到了一个袖珍的灵芝种植园：那些形态各异、栩栩如生的灵芝盆景；品种繁多、功效齐全的灵芝产品；鲜为人知、资讯详实的灵芝照片正呈现在我们面前，令人目不暇接。在这里，人们不仅可以看到平时非常熟悉的野生赤灵芝，还能观赏到一些鲜为人知的特殊灵芝品种。比如：象征财源滚滚的聚宝灵芝；外形奇特逼真的鹿角灵芝；神似蚌壳张嘴的叠层灵芝；还有那含苞欲放的灵芝幼苗……“百菌健堂”灵芝文化馆，活脱脱的一个灵芝王国，让人既长见识又增知识，使参观者受益匪浅。

观赏之余，大家还可以在这里购买到灵芝及其他食用菌制成的衍生产品。在“百菌健堂”灵芝文化馆的橱窗里，陈列着几十种具有保健功能的灵芝产品：有能够提高睡眠质量的“康眠胶囊”、保肝护肝的“康原胶囊”，有辅助抑制肿瘤的“灵芝孢子虫草



菌丝体粉”、可提高机体免疫力的“破壁灵芝孢子粉”……对健康比较关注的朋友，也不妨来看一下，为自己选购几款食用菌保健产品来提高自身的免疫力。此外，这里还有以灵芝为主体制成的保湿霜、滋养乳、润肤液等各种美白护肤品及化妆品，令爱美的女士流连忘返。

近日，这里正在举办“灵芝文化节”，详情您也可拨打 51610161 或 51610006 查询。在灵芝文化节中展出并销售的这些保健食品、功能性食品和美容护肤品的原料全部选自于受消费者青睐的，以灵芝为主体的各种食用菌。对灵芝文化感兴趣的会员，不妨去“百菌健堂”走走看看。在那里，您不仅可以欣赏到千姿百态的灵芝盆景，了解到灵芝的种类和作用，还可以阅读食用菌类的专业书籍，从而丰富自己的文化底蕴。

即日起一个月内，本报会员凭会员卡到“百菌健堂”灵芝文化馆参观，可获赠灵芝切片一袋（每卡一袋），购买产品还可享受更多优惠。

## 如何解决眩晕？

眩晕让人感觉自身或周围环境在旋转、移动或摇晃，身体有头痛、头耳鸣、站立不稳、指物偏向、恶心等症状。这是困扰很多中老年人的常见问题，它的反复发作，严重影响了人们的健康生活。

“瑞杰牌”眩晕贴，针对

中老年人容易眩晕的特点，运用先进的精分子分离（MCP）穴位吸收技术，采用白芥子、胆南星、吴茱萸、白芷等 28 味天然成分科学配伍而成。内含 TSE 清眩成分及多种有效物质。只需轻松贴于肚脐处，便可直接渗透，发挥清眩作用。“瑞杰

牌”眩晕贴能够有效摆脱各种原因引起的眩晕症状，帮您享受头不晕、头不痛、眼不花的舒适生活。该产品适于各种人群。有兴趣的会员不妨拨打 36050218 热线。

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。

## 上海国际眼镜城：为视力保驾护航

据统计，申城近三成小学生、六成初中生、八成高中生视力低于 1.0，特别小学三年级是青少年出现近视眼的一个高峰。高校学生中更是出现“三多现象”，即：高度近视多，戴隐形眼镜者多，患眼部炎症者多。虽然近视存在一定的遗传因素，但更重要的是外界因素影响，视力负担过重。那么如何才能纠正近视及预防近视呢，我们听听上海国际眼镜城“爱眼屋”专家的意见。



### 专家提醒：合理验光是配镜的关键

眼镜是直接作用于眼睛的矫正工具，它的好坏直接影响眼球的健康状况，而验光则是选择眼镜的前提和基础。上海国际眼镜城为保证每一副眼镜的质量，对顾客视力健康负责，专门成立了“爱眼屋”，聘请了来自韩国的高级眼镜验配技师安洙勇先生、国内知名眼镜验光技师施文敏、缪文琴、朱如算等十二名技师，另有三十余名不同等级的专业眼镜验光、眼镜加工员。这些专业眼镜验光、眼镜加工员分布在商场内部各个店面，无论在哪家门店，消费者都能享受到免费专业的医疗化验光服务。

### 厂商承诺：配一副眼镜享受批发价

面对高价的眼镜，人们总是望之兴叹，期盼着有一天眼镜能在继续保持它高品质“身段”的同时，卸下昂贵的“外衣”。如今上海国际眼镜城帮您实现这个梦想。它采用“沃尔玛”的销售模式，为顾客节省每一分

钱，向顾客提供最实惠的商品。集上百家镜架生产厂家，数十家镜片生产厂家以及诸多国际知名眼镜品牌于一身的上海国际眼镜城厂家直销、直批，没有中间环节，真正让消费者获得最大的实惠。同时，厂商承诺：消费者配一副眼镜也能享受批发价格。

### “爱眼屋”爱心光明行 视力健康服务进校园

9 月 27 日，上海国际眼镜城受上海大学延长路校区工会邀请，专门组织“爱眼屋”眼科、验光专家上门进行服务，为广大师生送去一片光明。该活动博得了广大师生的好评，一度成为校园瞩目的焦点话题。

亲爱的会员，如果您正为配镜而烦恼，不妨去闸北区中兴路 1688 号（长途汽车客运总站一至四层）看看，或者登录 www.glass-market.cn，也可拨打 021-66056666 或 66051938 电话咨询。

此外，凭本报读者俱乐部会员卡到上海国际眼镜城配镜，您还可免费享受由“爱眼屋”技术总监蒋琪先生亲自验光检测的服务。

# 交友活动成寻找伴侣的重要途径

## 本周日 200 名单身男女交友阳澄湖

获悉 10 月 28 日（周日），本报将联合跨美交友网（www.2usmatch.com）邀 200 名单身男女前往阳澄湖参加品蟹交友活动以后，报名热线 62662765 热得发烫，前来参加活动的大部分男女青年都感觉交友活动已成为他们寻找伴侣的重要途径。

来自张江外企的黄先生说：“我从 2006 年留学回国后，除了家里和公司自己部门的几十号人认识外，几乎很难再认识到新的朋友。父母和亲戚朋友也帮自己张罗过相亲等事宜，但认识的人毕竟有限，而且这几年上海变化很大，邻里之间也不太来往，而通过这种交友活动也许是一个不错的，寻找对象的途径，所以一得知有此活动，就赶紧来了。”已有几年教龄的大学老师张小姐说：“我们在校的未婚女老师很多都没有对象，平时接触交往的大部分是学生，有一些朋友是通过网络认识的，但

总感觉不是十分安全。通过新民晚报和网站一起组织发起的交友活动来认识一些朋友是较好的途径，我有两个好朋友都是参加了跨美交友网组织的活动而找到现在的对象的。”

跨美交友网总经理白乃慕介绍：随着城市化建设的加快，邻里间的交往变少了，人与人的交往更多是来源于公司工作或通过网络，因此这几年在一些城市兴起的交友活动也越来越受到单身男女的欢迎。跨美从一年多前联合新民晚报组织了多次不同形式的交友活动，都深受广大青年男女和他们家长的欢迎，因为每次活动除对参加者身份严格把关外，活动也组织得非常精彩热闹。这次阳澄湖品蟹交友活动是在以往活动的基础上特别设计推出的一天交友活动，目前还有一些名额可供报名，如有兴趣参加活动的男女可拨打热线或登录跨美交友网报名。

# 莫让身高停长在 15 岁

## ——全国首部“青少年体质检测车”为普通孩子免费开放一天



中国学校卫生杂志社专业人士指出：青少年提前缓长、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。很多孩子十四五岁就出现停长迹象。于是孩子的“身高”渐渐成为家长们关注的问题之一。那么，如何才能科学、安全地改善孩子的身高？

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：骨骼是国内外专家

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标。骨龄决定孩子的身高潜力。专家同时提醒：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，所以定期检测很关键。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。

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。为科学选材，该所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、身体成分等身高关键

参数的量化分析与评估，找出影响身高生长的原因，及时给予科学干预调整，该车主要服务于优秀运动员。

经多方努力，本双休日检测车将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。服务地址：岳阳路 320 号中科院内 50 号楼 3 楼，电话：64314770，另设服务中心地址：南京东路 459 号置地广场 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 名，请提前电话预约。读者俱乐部会员凭本报会员卡可额外获得由上海中医药大学出版的《身高的奥秘》一本。

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，请将来购、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：一台步步高三碟 VCD 机，出让价 120 元。

会员 5200.....5887

出让：一台二手复读机（功能完好），价格面议。

会员 5200.....0971

出让：一台 15 英寸优派液晶显示屏，价格 900 元；主机，价格 700 元。

会员 5200.....8357

出让：八成新林内脱排油烟机一件。

■ 家居用品

会员 5200.....9763

出让：一只八成新的席梦思，原价 500 元，出让价 200 元。

会员 5200.....8357

出让：三门大橱一个，五斗柜一个，五斗橱一个，大床一只，电视机柜两个，书桌两个，长方餐桌一个，书橱两个，椅子两把，单人沙发两只。

■ 报刊书籍

求

会员 5200.....3997

出让：一套《新读写》，共 22 本，九成新。原价 104 元，现出让价 50 元；高中课外教辅书共 23 本，均八成新，原价 322 元，现出让 100 元。

会员 5200.....3024

出让：一批中英文化工方面的书籍。

求

■ 手机配件

会员 5200.....4774

求购：诺基亚 6300 手机原装电池。

会员 5200.....7803

求购：诺基亚 7610 彩壳，价格在 10 元左右。

■ 闲置物品

读者 施先生

求购：八成新 25KG 或 50KG 的塑料桶。

会员 5200.....8014

求购：三个单人木板床，价格面议。

■ 交通工具

会员 5200.....5302

求购：一辆二手自行车。100 元左右。

换

■ 家居用品

会员 5200.....5219

我有两只双人床 1.35m×1.95m，原价 2000 元。现床板两个 120 元×2=240 元。想换一个单人大床，浅色 1.2m×2m。

会员 5200.....8013

我有一辆折叠自行车，想换足浴盆一只。

■ 闲置物品

读者 汪小姐

我有多啦 A 梦小型吹风机一个，想换口琴一只。

会员 5200.....7723

我有修甲套装，想换一支黑色眼线笔。