

改善生活习惯 享受温暖冬日

生活妙招:冬日保暖有良方

冬季天气多伴有风,且常常寒流侵袭。我们说,保暖要自上而下,不能贪图身体的局部暖和,头和脚无疑是重点保护区域。如果只注意身上穿得暖和,而不注意外出时戴帽子,不仅热能会从头部散发,而且又因屋内温度高于户外,还很容易受寒感冒。所以,出门的时候不妨多戴顶帽子,尤其是喜欢晨练的老人更不能大意。至于脚部的保暖,医学专家认为,脚距心脏远,血液供应少,脚背脂肪薄,保暖性能差,受寒冷的刺激最为敏感。如果脚着了凉,全身健康均可能受影响。因此,读者俱乐部建议大家在冬季来临之际,及早穿厚袜子配棉鞋,以暖足固肾,特别是那些有冻伤史的朋友更应早穿。

不仅如此,还可以试试会员罗先生为我们带来的预防冻疮的“温差水泡法”。即:取一盆 15 摄氏度的水和一盆 45 摄氏度的水,先把手脚浸泡在低温水中 5 分钟,然后再浸泡于高温水中,每天 3 次。这样可以有效锻炼血管的收缩和扩张功能,

良好的生活习惯是健康的保证。眼看着年末将至,读者俱乐部的会员们也迎来了一年中最忙的时期。这时,有的会员往往会因为忽略生活上一些细枝末节的不良习惯,而导致健康方面出现这样或那样的问题。那么,到底什么样的生活方式才是健康的,怎样的活法才算享受呢?读者俱乐部的建议,大家不妨参考一下。



减少冻疮的发生。如果不幸患上了冻疮,不妨将萝卜皮煮熟后反复擦拭患处,这在一定程度上可以防止冻疮的复发。

百姓健康:蒙头睡觉得健康

冬天的寒流常常让人瑟瑟发

抖,很多人就想方设法取暖——蜷着身子,被子蒙头呼呼大睡,然而,这种做法是不对的。事实上,蒙头睡觉对健康是有害无益的。因为被子太厚会压迫身体,不能使身体在睡觉时彻底放松,蒙头后使头部空间变小,空气难以流通,呼吸使氧气的

量逐渐减少;同时因呼出的二氧化碳难以散出而使头部周围的二氧化碳越来越浓。如此,呼吸的气体便不能使肺与血管充分地进行气体交换,致使身体各部分器官失去良好的调节,新陈代谢速度降低。所以有这种习惯的人早晨醒来常常眼皮浮肿,精神萎靡,没精打采,甚至呵欠连连,浑身发酸。这种症状主要是大脑代谢受到影响的表现。虽然人已起床,但大脑却仍处于半睡眠状态,脑神经的活动不能马上恢复正常。所以,冬季千万不要蒙头睡。

此外,冬季紧闭门窗,足不出户也不是什么好习惯,冬季要勤给室内通风,以确保人们能够呼吸到足够的新鲜空气。为了防止室内空气干燥,可以在室内或靠近暖气的地方放上一盆水,也可选择加湿器保持室内空气潮湿。同时,要注意多饮水,最好在晚上睡觉前和早晨起床后各饮用一杯水,以确保体内有足够的水分。

母婴专栏:穿着舒适放第一

冬天的太阳既舒服又暖和,准

妈妈们不妨身着舒适的服饰,适当地出去走走,晒晒太阳。因为太阳有利于机体对钙质的吸收。同时,宽松、透气的棉质衣料可以让你的皮肤能够无障碍地进行呼吸,准妈妈应该尽量避免穿合成纤维的衣料。因为合成纤维的衣料,透气与保湿的效果都不太理想。有的准妈妈喜欢穿裤袜,希望那样会使自己的大腿和小腿更加紧绷。然而从皮肤护理的角度来看,穿裤袜容易造成大腿内侧、臀部等部位的皮肤因为透气不佳而干涩无光泽。

最后,准妈妈们要避免长时间地接触紫外线。虽然冬天的阳光并不强烈,但紫外线的长时间照射,依然会对肌肤造成伤害,尤其是怀孕期间,皮肤黑色素本来就比较活跃,所以准妈妈们应尽量避免长时间暴露在紫外线下。

美亚传媒
Maya media
TEL:51501501

幸运来稿者名单

幸运会员卡号:5200000518804774
5200000517129357 5200000517042176
5200000507540194 5200000517183713
上述 5 名幸运来稿者将分别获得由“一品韩拌饭”提供的价值 100 元的现金抵用券一张。一品韩拌饭地址:南京西路 698 号 2A(上海电视台对面),订餐电话:51751177。
请于两周内,本人凭会员卡及相关证件到鲁班路 100 号汇彩生活馆 1 楼“新民晚报读者俱乐部”领取奖品,不得代领,逾期作废。

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
5200000090638661	5200000173382609
5200000104103952	5200000180737648
5200000131891481	5200000187350282
5200000146442494	5200000205891868
5200000163258703	5200000518946241



(注:奖品以实物为准)

领奖期限:12 月 11 日起	12:00;下午 1:30~5:00 (注:本次各类抽奖活动只针对在 12 月 7 日之前办理“新民晚报读者俱乐部”会员卡的用户。)
领奖地址:鲁班路 100 号汇彩生活馆 1 楼	
领奖时间:上午 10:00~	

健康热忱生活 磷脂倾情回馈

高纯度大豆磷脂中特殊的“胆碱”,其营养成分主要作用于各类奶粉中的添加剂,对人体的生长发育、记忆改善和恢复元气

有着不可替代的作用。如今上海爱康公司为答谢广大《新民晚报》读者俱乐部会员热情洋溢的赞誉和厚爱,决定对会员折价优惠:

180 元即可购 2 瓶高纯度粉末磷脂(或 8 瓶胶囊),同时也推荐给希望成为《新民晚报》会员的朋友们。优惠期:即日起到 2008 年 1 月 30 日止。(以上内容由上海爱康精细化工有限公司提供)

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。

“聆尔牌耳贴灵”[(2003)津卫保健字(X037)号]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,让人明显感到耳朵备感舒适轻松,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。(详情请见今日本报 A6 版中缝或过往报纸)

如今染发已成为时尚:年轻人可以随心情改变头发的颜色,配合服饰和妆容,充分显示自己的个性;而中老年人则由于不断长出的白发而开始接触染发。“染发”能使人美丽,对于中老年人来说,通过染发更能使自己容光焕发。而染发剂中的“对苯二胺”是一种强致敏物质,我们也要注意健康问题。

上海交大农学院推出的飞骏牌中药染发水 [发明专利号:ZL02136428.1 卫妆特字(2002)第 0637 号],原料采用人参、当归等名贵中草药。丁香为渗透剂,以大分

中药染发 健康与美丽共存

子和小分子二手法,使中药色彩渗入头发的间隙,排除了有害物质渗入细胞的可能性,使染发不用再付出健康的代价。经专业检测,也不存在细胞染色体畸变的可能性。另外,染发后的头发光泽、柔软,富有弹性。该成果已获国家发明专利,是过敏患者的理想选择。

即日起,会员可凭读者俱乐部会员卡购买,可享受每位减免 40 元的优惠,数量有限,欲购从速。(详情请见今日本报 A5 版中缝或过往报纸)

慢性肠炎患者往往都有这样的感觉,腹痛、腹泻、腹胀吃点药就能缓解,过一段时间又犯病,长期以来,药是没少吃,就是久治不愈。

其实慢性肠炎的发病是由于肠道免疫功能下降,造成肠道菌群失调,产生炎症,破坏肠道黏膜。因此,治疗慢性肠炎必须从恢复肠道免疫力入手。

骨龄决定身高潜力

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。怎样才能科学地解决,成了家长关心的问题。让他们忧心的是: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,建立生长发育跟踪档案很关键,专业评估应包

慢性肠炎为何久治不愈?

由国家批准的准字号产品——神阙贴【鄂药管械(准)字 2003 第 2260690 号】是根据中医“内病外治”理论,将“脐疗”与巨噬细胞吞噬能力、免疫球蛋白 A、G 的含量和淋巴细胞转化率的研究成果与传统中医“子午流注”理

论、现代全息生物技术相结合,选用新型远红外材料和水溶性基质研制而成。外贴脐部,祛瘀养肠,止泻止痛,迅速治疗慢性肠炎,提高肠道免疫力,不易复发。

即日起,读者凭本报可享受买三赠一的优惠。

科学选材,该所自主研发了“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,及时给予科学干预调整。(青少年体质检测车详情可用“百度”搜索“中国青少年体质评价中心”)

应广大家长的要求,经多方努力,本周双休日为优秀运动员服务的青少年体质检测车将向广大普通孩子开放。因人数众多,务必提前预约,预约电话请见今日本报 A6 版或过往报纸。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,读者俱乐部会员提供 20 名免费名额。

