

假日快乐出游

哪里度圣诞最浪漫,哪里过元旦最适合?如果有出游打算,准备在其他城市感受岁末的狂欢气息的会员,现在可要准备起来了。

怕冷的会员可以找个南部的城市泡泡温泉:

一来是为了健体。因为温泉既能放松人的身心,让自己在洗浴之后通身舒畅,心旷神怡,又能修身养性而且老少皆宜;二来还可以观赏美景。徜徉在青山绿水、与大自然交融的山林地区去,感受天然“大氧吧”的洗礼。纯净的空气能够帮助你洗去久居大都市的尘嚣,让你敞开心肺地自由呼吸。或者爬山也是不错的选择,因为冬天了,游客少了,云海也比其他季节多了。

至于那些喜欢美丽冬天的会员,则不妨去最有冬天感觉的地方。去周边的活动中参观晶莹剔透的冰雕作品展,到沪上各大滑雪场去一展你的身手……在零下几十摄氏度的冰雪天地里,在满目绝妙的皑皑雪色中,尽情体验冰与雪的神奇魅力。

年终岁末 快乐过隆冬

年终岁末,圣诞、元旦……一个个节日蜂拥而至。可以说,这是一个令人振奋的季节。一个鼓动人们去尽情享受生活、体验生活的季节。快乐地出游,快乐地购物,甚至是快乐地收获朋友或家人的祝福与心意。何等的美妙,何等的惬意……

节日疯狂购物

和往年一样,每逢节日,各大商场各类减价狂潮势必席卷申城。无论是大店家,还是小铺子,总是各尽其能,抛出极优惠的价钱,让人尽情选购。在上海的不少繁华地段这两天就已经打出了年末购物狂欢的旗号。黄

金购物区更是赫然竖起了耸入天际的圣诞树,节日的气氛可见一斑。同样,这股减价的风潮也刮到了沪上的众多餐馆,不同价格的折扣,不同类型的的美食诱惑,让人忍不住食指大动,于是口袋里越来越多的钞票开始跃跃欲试准备“狂魔乱舞”。

在此,读者俱乐部提醒大家:疯狂



享受购物乐趣之余,不妨有所节制,不要冲动消费以至于买了很多用不着的、囤在家中积灰的东西。不过倒是可以多留心一下周边商场超市的有关广告信息,因为每个购物区都会通过某个特价购物的时段来打折销售一些商品。尽量选购那些价格相对实惠的,你也用得着的物品。另外,在购物

的时候,你不妨将自己的注意力集中在自己想购买的东西上,而不是那些要和它捆绑销售或附赠的物品上。

DIY表心意

节假日走亲访友时免不了要送礼。送礼有时候倒不是图个什么,而纯粹是一种祝福,一种亲朋好友间的感情交流。可是对于送礼,到底如何才能送得既省钱又上品,既容易挑选又投其所好呢?读者俱乐部“DIY 创意馆”栏目提醒大家,送东西不妨送出你的心意。自己做的礼物,不一定最贵,但一定是最好的。天冷了,送顿亲手炮制的晚餐,送条亲手编织的围巾,甚至只是一张随意涂画的、承载着真心祝福的贺卡,都会令你的家人和好友惊喜不已。

不管你最终的决定是感受风情、疯狂采购,还是 DIY 礼品送家人朋友,岁末都是一个不错的时间。所以,赶紧行动起来吧!

幸运会员中奖名单

奖品:卵磷脂大礼盒一盒

5200000001999518

52000000048017852

52000000046268819

52000000037318398

52000000071261428

领奖期限:12月18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;

幸运奖会员卡号:(10 名会员)



价值:258 元

5200000139800997

5200000169709000

5200000200751395

5200000216175199

5200000225224317

下午 1:30~5:00

(注:本次各类抽奖活动只针对在 12 月 14 日之前办理“新民晚报读者俱乐部”会员卡的用户。)

幸运来稿者名单

幸运会员卡号:

5200000518883139 5200000517129357

5200000517102175 5200000518957174

5200000517653093

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。

请于一周内,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。

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”[2006 津卫防保健字(270)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。(详情请见今日本报 A6 版中缝或过往报纸)

蜂胶保健康 特惠赠读者

随着人们生活水平的提高,现代人已越来越注重自我健康的投资。众所周知,蜂胶作为一种纯天然稀有的保健食品,在民间的应用已有广泛和悠久的历史。经现代科学分析证明,蜂胶集动物精华于一体,含有丰富的多种微量元素。蜂胶拥有抗菌消炎能力和增强机体免疫功能,而其抗肿瘤、防治血管系统疾病、促进组织再生以及延缓衰老的神奇医学疗效,使其拥有了“紫色黄金”的美誉,真是“百蜂采一蜜,健康百分百”。

此次,读者俱乐部联手上海帮健生物科技有限公司,为大家推介一款优质安全的蜂胶保健产品——“蜂源”蜂胶胶囊。“蜂源”蜂胶胶囊由复旦大学生物技术中心技术支持,上海纳福生物科技有限公司研制,精选上等蜂胶,充分保留了蜂胶富含的高效活性成分,每 100 克含总黄酮量≥7500 毫克。同时,“蜂源”蜂胶胶

囊运用先进的高科技独创金属分离技术,安全脱铅,无毒副作用。为了感谢读者俱乐部会员以及广大读者朋友的厚爱和支持。特推出“迎新年‘蜂源’蜂胶保健康,特价赠新民晚报”回馈活动,日期从 12 月 1 日到 12 月 27 日。为把特惠好事做好,对 12 月 1、2 日未能来文新报业大厦购买产品的会员和读者,都可打电话登记购买,凡购买 6 瓶以上“蜂源”蜂胶胶囊的本市区会员和读者都可享受免费送货上门,货到付款。

市场价 145 元/瓶,优惠价 80 元/瓶。数量有限,每人限购 12 瓶(每天 4 粒,2 瓶服 1 个月、3 个月为一疗程)。咨询热线:52921234x613099 本报活动部(上午 9 时至下午 4 时)。购买 6 瓶以上的会员和读者,将免费获得 2008 年新民晚报全年订报单 1 份,买 12 瓶以上者获得 2 份订报单,额满为止。

骨龄决定身高潜力



预身高的重要前提。除病理性因素外,较为常见的是后天因素所致。

摘自 2007 年 12 月 3 日《新民晚报》上海体科所选材研究中心专业人士表示: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,因此骨龄决定孩子的身高潜力。

假设有一对 10 岁的女孩,身高相同,都是 145 厘米,其他条件也相同,但一个骨龄与生理年龄相同,说明骨骼愈合还有相当时间,今后可以长到 165 厘米以上,另一个骨龄却已达 12 岁,且已来初潮,身高增长不会有更大的潜力,今后身高大约在 150 厘米左右。(如骨龄图所示)

通过例子,我们可以发现,同样年龄,同样身高的孩子,因为骨龄不同,存在很大差异。

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,建立生长发育档案,进行跟踪对比很关键,发现问题要及时进行指导,包括运动,生活习惯和饮食的调整,如有必要也可进行营养干预。

“青少年体质检测车”本周免费开放,为孩子建立骨发育跟踪档案

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,在青少年生长发育领域积累了相当丰富的经验,其专业人士的骨龄评估技术一直处于领先水平。该所自主研发的“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。

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。届时,骨龄评判专业人士将现场分析骨龄并建立生长发育跟踪档案,共同为孩子健康成长打造平台。“青少年体质检测车”免费评估预约电话请见今日本报 A6 版,读者俱乐部会员提供 20 名免费名额。

远离辐射 关爱健康 防电磁辐射内衣——罗尔·贝妮

经常受到电磁辐射影响,容易使人患有神经系统综合征等病征,更严重的则有可能导致心血管、心脏病、癌症等数种疾病,而且电磁辐射对孕妇及胎儿的人体免疫系统将造成更大危害。上海文娜高级服饰有限公司推出法国罗尔·贝妮新一代防电磁辐射精品内衣,内衣采用良好的超导电材料工艺。整件内

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”既能使人美丽,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、当归在内

的名贵中草药。丁香为渗透剂,以大分子和小分子二手法,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,染发后的头发有光泽、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)

健康与美丽共存

中药染发

迁址公告

新民晚报读者俱乐部会员活动中心将于 2007 年 12 月 25 日起,由鲁班路 100 号汇彩生活馆 1 楼迁至新的地址:

地址:上海市静安区武定路 1088 号阳光科技大厦六楼。邮编:200040

电话:(021)52285198 转 820

由于读者俱乐部会员活动中心迁址,原有的奖品领取、会员卡办理等所有会员服务将改至新址办理,欢迎广大会员和读者前往。即日起,读者和会员亦可将来信来稿寄往新址。本报读者俱乐部由此给各位读者和会员朋友带来的不便,敬请谅解。

美亚传媒
Maya media
TEL:52285198