

家里蹲,尽享天伦

会员李先生是一位年过花甲的退休教师,他表示:每年元旦,家里的儿女都会齐聚一堂。他一年中最期盼的就是法定节假日了,因为每逢这个时候,儿女子孙都会来报到。哪怕只是在家里看看电视、打打牌也觉得其乐融融的,很温馨。不仅如此,自己曾经带过的学生也都会登门拜访。李先生年纪大了,出门不方便,所以退休后就习惯呆在家里,虽然自己平时也喜欢热闹,可是自己的学生还有家中的小辈们平时上班的上班,上学的上学,所以只有等到节日大家才能好好相聚。想起节日的团聚,李先生免不了心生欢喜。

但是,在尽享天伦的同时,家人的健康切不可有所怠慢。因为聚餐往往少不了鸡、鱼、虾等高蛋白、高脂肪的菜肴,这些食物若当天没吃完,隔天又未再彻底加热,就可能引起呕吐等症状。其次,若配以烟酒,一旦没掌握好限度,便容易产生酒精中毒现象。所以,在此读者俱乐部要提醒大家,聚餐要注意食品卫生,

全民动员 喜迎新年

眼下,一年一度令人期待的圣诞与元旦陆续来临了。在这辞旧迎新之时,读者俱乐部的会员们又在忙些什么,或者有什么新的打算、新的安排?

不可暴饮暴食,防止高血脂、体重骤增等不良后果的产生。

外出游,遍览美景

下周就是元旦了。不少公司企业根据国家规定,采取了节日周末上移或下错的方法,让双休日与法定节假日形成连休。三天的假期可以让上班



族的会员有足够的时间到郊外走走。在春节前给自己放个小假,可以说是比较经济实惠的选择。再者,新劳动法中推出了“带薪休假”的条款,如果有条件的话,你也可以向公司申请几天年假,索性来个悠长假期。到南方城市感受阳光,去北方地区踏踏白雪,都是不错的选择。

不论你最终决定去哪里,旅行前事先做一下功课,还是很有必要的。利用网络查一查目的地的景点,哪些是值得去一的,哪些又是可去可不去的。一方面对你将要开始的那个旅程有个大致的了解,另一方面则是帮你节省一些没有必要的开支。或者,你也可以直接网上订票,

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)

幸运来稿者名单

幸运会员卡号:
5200000518946241 5200000325615644
5200000418869153 5200000517042176
5200000507941890

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武定路 1088 号阳光科技大厦 6 楼“新民晚报读者俱乐部”领取奖品,不得代领,逾期作废。

聚焦心脑血管健康两大问题

心脑血管健康的第一大问题: 心脑血管硬化

心脑血管的硬化是代谢废物和脂质沉淀血管,以及血管损伤、退化、钙化的结果。血管硬化会导致人出现脑血管意外(中风)、冠心病、心绞痛、胸闷气短等现象,是人类健康的“第一杀手”。人们都希望自己有一身年轻、健康的血管。那么针对血管的粥样硬化导致心、脑供血不足

现象,它的治疗方法有哪些呢?

我们通常通过四个治疗途径加以控制,它们分别是扩张血管,抗血小板凝聚、溶血栓和“清洗血液”、即软化血管。

心脑血管的第二大问题: 大脑神经的损伤、衰老、退化
不同原因、不同部位、不同程

度、不同时期的神经细胞损伤、衰老、退化会表现不同的症状:由脑血管意外引起的中风后遗症,由多巴胺神经元退化引起的帕金森、由脑萎缩引起的老年痴呆、由物理损伤引起的癫痫头痛,由产伤引起的小儿脑瘫,由功能失调引起的失眠等。通常对于此类脑病的治疗,我们

采用四种方法:(1)活血通络、改善大脑的供血供氧;(2)按摩理疗;(3)对症治疗、如镇痛、镇静等;(4)营养、修复、再生受损的神经、重塑神经网络。本报会员可领取由第二军医大学出版社出版的《脑病与 4G 疗法》一本,书中详实介绍有关老年心脑血管健康等问题的预防与治疗信息。心脑血管健康赠书热线可见本报今日 A6 版报花。

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、听力下降等症状。

“聆聆牌耳贴灵”[(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”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”是一种强致过敏物质,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,排除了有害特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)

跳蚤市场

美亚热线:52285198 转 820

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 号阳光科技大厦 6 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。

让

■ 数码电子
会员 5200.....8198
出让:奥林巴斯传统胶卷相机,八成新,买来 1600 元,现出让价 600 元。
会员 5200.....7003
出让:JBC 组合音响八成新,六件套,配件全 500 元;七成新科瑞牌取暖器,有保修卡、说明书,

出让价 250 元左右。
会员 5200.....0255
出让:现代内存,128 兆,PCI33,两根 90 元。
■ 家居用品
会员 5200.....4989
出让:银河牌整体淋浴房,内置吸顶冲淋莲蓬头,有按摩、坐浴等功能;可接电话,可收音,排气;有吸顶灯,淋浴底盘有一小裂痕,有渗水,但不影响一切功能。原价 2800 元。配海尔煤气热水器一只,原价 998 元,均在使用中,已两年有余,现两件出让价 1500 元。
会员 5200.....7003
出让:苏泊尔牌高压锅 Y22A1 型,全新 80 元。
会员 5200.....7637
出让:全新气压式热水瓶,价格 100 元。
■ 闲置图书
会员 5200.....2474
出让:1998 年-2003 年《收藏》杂志,1979 年-1988 年《世界之窗》杂志(创刊号-第 55 期),另有少量创刊号报刊及民国时期老书刊、收藏类书籍,品相上佳,价格面议。
会员 5200.....3119
出让:一本 60 年代的书画册;一本 60 年代的美术书籍;40

来个彻头彻尾的自助游,没有旅行社团队的牵制,或许你可以玩得更欢更畅更自由。

【友情链接】 元旦来历

在历法上,人们习惯称地球绕太阳转 1 周为 1 年。但是由于地球绕太阳运转没有固定的起点和终点,所以一年的起点和终点都是人为规定的,这就造成了各种历法的不一致。相传“元旦”一词来自我国最早的皇帝之一——颛顼,他规定以农历正月为“元”,初一为“旦”。后来有的朝代对元旦的日期有所变更,但原则上还是以每年的第一天为元旦,如夏代以正月初一为元旦,但商代以十二月初一为元旦,而周代又以十一月初一为元旦,秦代以十月初一为元旦。直到西汉武帝时,大历史学家司马迁等人重新制定历法,并规定每年正月初一为元旦,从此历代不改。

从字法上来看,“元者,始也;旦者,晨也。”“元旦”就是一年的“第一个早晨”。早晨是一天的开始,第一个早晨自然就是一年的开始。

新民晚报读者俱乐部 会员活动中心迁址公告

新址信息如下:
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
新民晚报读者俱乐部会员活动中心将于 2007 年 12 月 25 日起,由原鲁班路 100 号汇彩生活馆 1 楼号迁至新的地址。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

年以上全新大小书画笔;旧宣纸若干,价格面议。

会员 5200.....4741
出让:近百种“文革”后创刊号杂志,1980 年起成套集邮杂志,另有币、集邮、收藏类及中外文艺图书,价格面议。

求

■ 数码电子
会员 5200.....5887
求购:二手 PSP 一台,价格面议。
会员 5200.....1226
求购:微星主板一个,价格面议。
会员 5200.....7456
求购:全新诺基亚 3310 电板一块,原装组装均可。

换

■ 数码产品
会员 5200.....4120
我有一个好易通电子记事本,想换一支录音笔。
会员 5200.....5753
我有一台三星 I308X 4GB 智能音乐手机,想换一台 PSP。
■ 交通工具
会员 5200.....3431
我有一辆七成新的迷你摩托车,想换一部数码相机。