

# 运动干预 有助青少年远离肥胖

## CLUB 减肥日记

上海体育学院博士生导师陈文鹤教授的一项研究表明,青少年时期的肥胖在成年后容易并发Ⅱ型糖尿病。肥胖青少年血液检查发现,50%以上的肥胖青少年存在高胰岛素血症,反映大多数肥胖青少年已经存在胰岛素抵抗现象。

肥胖者高脂、高热量饮食和过量饮食使体内血糖增高,在肥胖早期可以通过胰岛素的调节作用维持正常,如果长期过量饮食使血糖增高的状态持续,会导致胰岛素的分泌增加,但生物学效应降低的情况发生,

## CLUB 众里寻TA

### 爱多婚恋：让爱心服务起飞

爱多顾问王老师突然收到了一个服务会员的电话。她说,她朋友都说婚介公司是不可信的,让她不要再继续服务了。王老师听了很着急,但本着为会员考虑,耐心向她解释了爱多婚恋网有别于其他传统婚介,是一个严肃的婚恋平台,是一个资源共享的婚恋平台……

通过王老师耐心细致的说明和指导,终于打动了该会员,她不但愿意继续服务,还愿意听取王老师的有效建议,把她原来的择偶要求作调整。

去年九月,通过王老师的爱心猎选、QQ资料推荐,最后联合行业内的陈老师,成功促成了这段婚缘。这对有情人打算今年五月份结婚了,该会员非常感谢老师:“幸好有王老师的爱心服务,要不然她的幸福不知要等到何年何月。”

目前爱多婚恋业务发展迅速,欢迎有识之士加盟。

**爱情热线:**4008213518

**爱多婚恋 诚信认证 安心相亲**

**地址:**浦东新区浦东大道288号4层,轨交4号线浦东大道站

## CLUB 健康资讯

目前,恶性肿瘤已成为人类健康的“头号杀手”。在第十八届肿瘤防治宣传周来临之际,为让更多肿瘤患者正确认识、科学治疗,4月13日、14日(本周五、周六),上海市科普事业中心特邀沪上知名肿瘤专家针对常见十大恶性肿瘤的治疗新方法、新思路,在肇嘉浜路500号中国科学院上海学术活动中心5楼举办大型肿瘤科普报告会,讲座后各科肿瘤专家还将为广大患者义务咨询。

## 皮肤病研究最新成果系列丛书 免费向皮肤病人发放

### CLUB 开卷有益

众所周知,由真菌、病毒、色素障碍、红斑丘疹鳞屑等原因引起的顽固性皮肤病,因其临床治愈率低、复发率高、治疗周期长等特点,众多皮肤病患者的生活和工作受到严重影响。

面对名目繁多的皮肤病,我们该如何分辨呢?怎样才能全面地认识皮肤病,避免走进治疗误区呢?在皮肤病的治疗过程中,作为患者的我们又应该注意什么呢?

中国医药科技出版社出版的

肥胖对青少年造成的生理危害不可轻视。卫生部2009年发布了由卫生部疾病预防控制局审定的《保持健康体重知识要点》。文中指出,超重、肥胖和体重不足,都是健康的“元凶”;超重可增加患高血压、脑卒中、心脏病、癌症、糖尿病的风险。

即出现胰岛素抵抗(IR)(资料来源:《2008-2011 体育科学发展研究报告》,中国体育科学学会出版)。

长期的机体运动可提高胰岛素敏感性,并降低Ⅱ型糖尿病的发病风险、改善IR。这可能是由于运动引起脂质细胞膜结构的改变,促使细胞内膜的肌细胞葡萄糖载体4(Glut4)

## CLUB 收藏投资

刚刚过去的3月,天然翡翠珠宝设计领域的全球时尚翘楚——JADELINK翡翠源,按惯例参与了缅甸翡翠原石公盘,并满载而归。据了解,由于翡翠资源的稀缺和人们对翡翠珠宝的渴求增长,使得自2011年的第三次公盘起,缅甸政府要求每个人入场人员必须缴纳5万欧元的保证金,以控制参与竞拍人数。这样的“限制令”,确实剔除了不少翡翠投机者,也同时剔除了实力不济的从业者。因此,在拍卖会上他们发现入场的人数减少至少三成,但是确实是投身此行的行家,所以大家对原石的估价更合理,更加贴近行业情况,但是这并不意味着价钱可以更便宜,因为专业行家更上等石料真正的价值。

之前公盘会上会出现很多其他行业的人一起参与竞拍,但因为昂贵的原石价格使他们无法承受,转而去购买了二手的现成翡翠,再到消费者手上时,价格已成多倍提高,而且通常款式老旧单一。所以翡翠源提醒大家购买翡翠务必认准有源头采购、独立加工厂的大品牌,除了有价格公道合理、质地上等的最大优势外,设计新颖也应该是现代人挑选翡翠的标准之一,这样的翡翠珠宝才真正能称为独一无二。

## 4·15 肿瘤防治宣传周 10大肿瘤专题报告本周举行

13日(周五)9:00 上海肿瘤医院胰腺肝胆外科主任医师倪泉兴教授作“胰腺肝胆肿瘤治疗新思路与外分泌功能的不足及处理”专题报告、上海海医院肛肠外科张卫副主任医师主讲“肠癌的外科治疗及术后综合治疗”;10:20 中科院上海药物研究所研究员胥彬教授作“肿

## 翡翠源独家介绍 3月缅甸翡翠原石公盘盛况



一直以来以“真感情,真翡翠”为宗旨的翡翠源,目前在香港、上海、昆山、苏州、无锡、常州、杭州、宁波、绍兴等城市的一线商场设有22家门店专柜。经过专业采购团队精选上等天然翡翠原石之后,经国际级珠宝设计师量身定制,打造了如“天使宝贝系列、豹纹花青系列、情迷都市系列”等广受追捧的时尚翡翠产品,深受众多时尚艺术界人士和香港明星的推崇、喜爱。

翡翠源所有专柜设专业仪器免费为顾客鉴定翡翠,并长期设免费翡翠知识讲座、翡翠投资知识讲座,由资深顾问现场解答你对翡翠的疑惑,

养干预有助青少年减少肥胖。通过运动干预养成良好的生活习惯,降低减肥后的肥胖反弹。这种早期的运动干预,对促进健康,降低成年后并发病具有重要意义。

**友情提示:**上海巅峰体育管理有限公司邀请上海体育学院博士生导师陈文鹤教授担任巅峰运动减肥中心首席专家,常年免费为广大市民提供运动减肥指导服务。

**时间:**每周六13:00  
**地址:**杨浦区恒仁路350号  
上海体育学院科技园西楼1层  
**预约咨询电话**  
**021-35321918**

介绍翡翠投资鉴赏知识。讲座预约、鉴定咨询热线:4008206756 翡翠源官方网站 www.jade-link.com,翡翠源新浪官方微博:@翡翠源JADELINK

**翡翠源产品咨询:**(上海)淮海中路514号精品店,久光百货,徐家汇汇金,虹桥汇金,太平洋淮海店,太平洋不夜城,百盛天山,百盛莘庄,市百一店,永安珠宝,(苏州)久光百货,新苏国际;天虹百货,(绍兴)百盛,(无锡)百盛三阳,百盛新区、远东百货,(宁波)金光百货(昆山)百盛,(常州)百盛。

下一期将介绍本次公盘最受欢迎的原石,敬请关注。

14日(周六)9:00 上海市胸科医院副院长、肺内科主任韩宝惠教授主讲“肺癌的分型及个体化治疗措施”、上海新华医院肿瘤中心主任医师陈强教授作“胃癌的个体化治疗及术后护理与复发转移监控”专题报告;13:30 上海瑞金医院乳腺中心陈伟国主任医师主讲“乳腺癌手术治疗及术后综合治疗与康复”、上海肿瘤医院泌尿外科张世林副主任医师主讲“前列腺癌、肾癌、膀胱癌的综合治疗新进展”。

## 持久黑发 只需一梳

**CLUB 市场信息**

马梳,立刻黑,随时梳,随时黑。

清水一梳黑(原名活利爽)选用首乌、丹参、天麻等17味名贵天然植物的精华成分制成。

**神奇:**因不含苯胺类有害物质,用水洗后,水还是清的,头发却乌黑亮丽。

**方便:**随时梳随时黑,天然草本植物着色,养发护发,无需染头,只黑头发,不黑头皮。

只需几分钟,白发全无踪。

**持久:**清水一梳黑不仅有立刻变黑的效果,而且还能长久保持黑

亮发色,耐洗不易色,让发色真正变得黑亮健康。

**实惠:**一盒能用几十次,每次不到3元钱。

**放心:**经国家卫生部门批准检验,各项指标合格,批号:国妆特字G20091032。

**承诺:**用后不满意,一周办理退货。

**好消息:**即日起至4月15日,每日前20名打进电话者均可获买一送一(同品)特大优惠。

**一梳黑热线:**021-56066393

**专卖店:**人民广场武胜路441号(洋海保健品店/近黄陂北路)

## CLUB 消费指南

■学电脑向来是中老年朋友的头痛事,《电脑家教》——无需上培训班、无需啃书本,无需向别人求教,让您7天轻松学会电脑!

《电脑家教》学习软件由北京大学研发,采用手把手式的教学方法,就像有一位家教陪在身边一对一教您一样。知识点从开机关机教起,包括写文章、做报表、上网浏览、QQ聊天交友、看电影听音乐、收发邮件、数码相片导入、购物炒股等海量知识,只需7天,轻松掌握!而且每个知识点都相对独立,您可以想学哪就学哪!

配套的《神奇输入法》专为电脑初学者开发,无需拼音基础、无需背五笔字根,也不用手写板,会写就会打,一分钟学会打字!

■传统老人手机做工粗糙、外观老旧、黑白屏,单纯追求大键盘、大字体,拿在手里像玩具,不能满足大都市中老年人需求。

时尚老年手机是专为都市中老年人定制的,不仅有大键盘、大字幕、大声音,还有时尚金属外观、超大触摸彩屏、专用低频喇叭;智能语音报读、语音发短信功能,再也不用一个字一个字地输入,发短信更方便;手机拍照,内置几百首时尚怀旧歌曲;另有一键亲情号码、一键收音机、一键照相、一键闹钟、一键短信、一键SOS求救、一键手电筒等,一键到位,简单方便;更有30天超长待机,30天包换,一年包修服务。

《电脑家教》及老年手机在福州路390号外文书店2楼有售,在宜山路515号一号楼13楼D室有产品演示(三号、四号、九号线宜山路站下,第六人民医院斜对面,博库书城楼上),电话订购可免费送货。

**咨询电话**  
**64518033**

## CLUB 夕阳映红

### 老人吸氧好处多

老年人因代谢功能逐渐减弱,对疾病的抵抗力降低,造成各组织尤其是脑部和心脏的供血供氧量不足。长期缺氧会引起各种老年疾病,补氧是天然科学的保健方法之一,可以改善人体机能,提高生命质量。

“海氧之家”可调式制氧机采用国际领先水平的分子筛变压吸附制氧技术,采用特殊工艺材质的分子筛,吸附效率更高、使用寿命更长,整个系统由美国亚太国际提供全面技术支持。无需任何添加剂,插电即出氧,寿命超长。完美打造三级可调供氧方式(富氧、中氧、高氧),按需供氧。机身内置负离子发生器,高效除菌,使室内空气清新洁净,并可单独运行,一机多用。机型小巧,重量轻,是家用制氧机的首选。

公司本部(老沪太路200号近共和新路)购机享受优惠并为老客户提供以旧换新(补差价)等服务。(小娟)

**海氧之家健康热线**  
**400-811-1866**

### 轻松学电脑练打字