新民网:www.xinmin.cn 24 小时读者热线 962288

责任编辑 金 晶 视觉设计 竹建英 E-mail·iiniing@wxit.com.cn

远离身体赤字 「响健康翻身仗

最近一项调查数据显示:中国人的身体年 龄比实际年龄平均早衰8.2岁,这为迷失在忙 碌和喧嚣生活中的都市白领们敲响了警钟。我 们的身体健康好比是一个银行——良好的作 息、健康的食物、适当的运动、愉悦的心情这些 都是我们健康银行的"进项"。脂粉妆容掩盖下 的光鲜假相或许能蒙蔽别人,但只有你自己清 楚曾欠下的健康债务究竟有多少!

还清你的"健康债务"

近日,一项中国人健康状况深度调查结 果公布: 国人未老先衰现象严重——身体年 龄比实际年龄平均衰老8.2岁。其中女性比实 际年龄衰老7.3岁,男性9.1岁。这个调查结 果让很多人触目惊心——90.9%的中国人高 估了自己的健康,79%则急待提高健康水平。 即使你的体检结果显示"无疾病"也不能代表 健康"无赤字"。专家分析认为:一个人的健康 水平是由生活习惯,身体状况,关系状态,社 交能力以及工作条件和生活环境来综合评定 的。具体来说,这五个因素所占的重要性比例 分别为 30%、10%、15%、30%和 15%。 如果你 不想自己未老先衰, 就要找准自己的健康脉 门,让五个单项指标都达到应有的水平。在过 去的岁月中,或许你在某个方面欠下了"健康 债务"而使得自己的身体年龄老于实际年龄。

管理好办公室"健康账户"

工作不仅关系到面包问题, 还与我们的 健康状况相关。管理好办公室健康账户,是赢 回时间的必要条件

远离办公室政治 办公室政治太过复杂 的人际氛围让人觉得心很累,再高的薪水都带 不来快乐。抑郁心理加重,身体细胞"冬眠"。人 际关系究竟有多复杂其实取决于你个人,你愿 意将自己放在某个小圈子,那么必定要承受属 干其他圈子的"攻击"。成为办公室"中立人"。 只拿工作成绩说话,平时做事保持与人为善的 原则,这样你会发现自己每天都充满活力。

不要频繁跳槽 职业没有具体的规划也 没有耐心和恒心, 总是不断跳槽的人愉快感 降低, 五脏功能下降。其实不断地在短时间内 跳槽是一种心理疾病。经常跳槽的人基本上 每天都处在适应环境的阶段,从而让身体机 能过度消耗。所以,在选定的领域中保持适当 的坚持,你会发现自己也会有所收获。

为生活环境储蓄"健康存折

生存坏境决定着我们健康赤字程度。

做好"微环保"地球是我们每个人的家。 所以,环保该从人人参与的"微环保"做起。别 小看了那些触手可及的小事儿:减少用点,降 低光污染,保护小区设施,不乱扔垃圾……这 些不仅仅是爱护地球的方式,同样也可以让 天空变蓝,空气变清新。

尽量选择优质社区生活 你知道吗? 你的 家具生活时光在健康积分中的意义举足轻 重。出了屋檐下一家人的温馨氛围,社区绿化 是否到位、运动设施是否健全、垃圾处理是否 及时……这些细节都再日积月累地对你的健 康状况产生影响。如果可能,尽量选择环境优 美设施齐全的社区居住。

如果您担心婚托,担心高额的 介绍费用打水漂,那么就请您参 加每周六在五星级-龙之梦酒店 内的相亲交友活动吧,100 元左 右的费用,就有可能让您寻找到 你的牵手,还可以品尝到五星酒 店内糕点,水果,各式饮料,活动由 新民晚报活动部和跨美交友网 (www.kuamei.com)联合搭建,现为 本市唯一的周末常态化公益性相 亲交友活动,该活动从6月30号 (周六)推出第一次活动试水后,大 受单身白领欢迎,参加过活动的男 女都说:选择在五星级酒店举办,每 次控制参加人数,无论环境氛围还 是效果都是以往一些动不动几千 人甚至上万人的打拜拜相亲活动 所不能比拟。

美

婚

打

造

周

单

身

本周六(18号)的活动将继续 借助位于延安西路 1116 号的"龙 之梦"五星级酒店内举办,(并谢绝 父母陪同参加)。

如果您目前还是"单身,年龄 在22-40岁,有一定文化"都可以 报名参加本周活动。

活动地址:延安西路 1116号 龙之梦酒店近番愚路 时间:18日 下午 14 点-17 点

报名电话 400-101-1733(七天)或登 录官网 www.kuamei.com

附注: 跨美交友网有外资投资的上海 跨美婚姻交友中心创建,有政府颁发互联 网和婚姻介绍双重资质,除擅长策划各类 白领交友活动外, 也为单身提供单身红娘 牵线服务。

单身推荐介绍热线:021-62662765 62666729(七天)早9:30——晚20:30

地址:长寿路97号(世纪商务大厦)23

夏月有清雪 安场® 鞣酸苦参碱胶囊 安肠止泻的胶囊

DESIGN TO BE SEEN THE PERSON NAMED IN

物公司监测,译生重公司生产的新型男性健康 品、通合长期厕用、有退货保险、 上海有售后 服务中心、质量有保险,消费者购买放心

康乐宝胶囊是多种天然植物(吃后不上火。 面合四季厕用)合师的营养症比, 采取周期的 技术提取和浓缩, 充分保持了产品的营养性。 顺用过的朋友都知道, 真正提高生活面量。

男性健 021-61508042 康然线 021-61508042

特大喜讯:即日起购买康乐宝股囊可享受买 次5冊3的特別作用、(本層7頁一服程) 优惠后每粒仅2元多每套21粒、聯品为同品。 次服用国2粒。3至5天仅需服用至2次。食品级安全的男性健康品确保了三高人群也可以放心 展用。买5期3以上者服用不满意,剩余货物凭 收据30日内可办理追款。甚最8月23日结束。

特别提醒:电话订购买7送7者还将多送价值99元 康乐宝1盒和68元人体润滑剂一瓶



南最北路1029年中国

南丹东路300弄9号 亚都商务楼5楼

人民广场店/黄浦区 汉口路515号汇金

021-63528231 021-63528233 令清杨J·Q·YANG

上海 021-64519776•64519775 北京 010-51921058 上海市徐汇区钦州南路251号(近柳州路)(了前免费车位(温馨是示清一不对外营业,由于多人较多,清提前



我们只做眼袋

官方网站: www.zbqyd.com

签约服务 无效退款

62177587 63508428

地址:汉口路515号903室(近南京路步行街) 地址:南京西路555号410室(近人民广场) 温馨提醒:楼下免费停车,周日不对外营业。由于客人较多。请提前预约。

产品体积小,

咨询热线:(021)55123119

《新民晚报》美容医疗分类广告总代理:上海立鑫广告有限公司 了一告 投办。热线:62775877 62779998