为身减重 为心减压

# 不要让体重成为心脏杀手

CLUB 健康日记

9月30日是第12个“世界心脏日”,今年的主题是“健康体重,健康体型”。为唤起市民对心血管疾病及其危险因素的关注,将于9月29日在徐家汇公园举办大型心脏疾病专家义诊活动,届时心血管专家将现场为广大市民介绍心脏病危险因素的防治措施,并解答有关冠心病、高血压、心律失常、心力衰竭等疾病的预防和治疗问题,欢迎广大市民携病例资料参加。

**现状:**心血管疾病成健康头号“杀手”

根据世界心脏联盟数据统计,拥有“四个之最”的心血管疾病是目前全球发病率最高,死亡率最高,致残率最高,并发症最多的疾病,而我国每年大约有260万人、每天大约有7000人、每12秒就有1人,死于心血管疾病,已经成为威胁人们生命健康的“头号杀手”。

**原因:**高血脂是导致冠心病重要因素

肖明第教授表示,如果将心脏血管比喻成维系生命之“路”,那么造成道路“阻塞”的危险因素有高血脂、高血压、糖尿病、肥胖等,而其中高血脂是促进动脉粥样硬化的独立危险因素,被认为是引起动脉粥样硬化的“罪魁祸首”,而动脉粥样硬化则是冠心病的主要发病原因。肖明第教授分析到,冠状动脉供应心脏自身血液,如果发生严重粥样硬化或痉挛,会使冠状动脉狭窄或闭塞,导致心肌缺血、缺氧或梗塞,严重者出现大面积心肌坏死,危及生命。

**治疗:**冠心病治疗介入搭桥双管齐下

目前治疗冠心病有药物、介入和搭桥三种方式,药物是基础治疗;支架介入是目前最常见的一种方法,通过大腿或手腕穿刺口,引入导管,经导管通过各种方法扩张狭窄的冠状动脉,从而解除狭窄,改善心肌供血。该方法为血管、腔道狭窄、闭塞开创了一条新路。

而冠脉搭桥术是在冠状动脉狭窄的近端和远端之间建立一条通道,使血液绕过狭窄部位而到达远端,犹如一座桥梁使公路跨过山壑江河畅通无阻一样,不过所用的材料不是钢筋水泥,而是自身的大隐静脉、乳内动脉、胃网膜右动脉、桡动脉、腹壁下动脉等。搭桥手术适应征非常广,尤其适合一些复杂病变者。

上海远大心胸医院
“世界心脏日主题活动”
大型义诊
特邀远大心胸医院心脏疾病专家
义诊时间:9月29日(星期六)
义诊地点:肇嘉浜路天平路路口的徐家汇公园
活动咨询热线
021-64837348

CLUB 谈婚论嫁

# 百合婚介爱情忠告:尊重“谈不成”

当百合的红娘真的不容易,情商智商缺一不可。那次安排外贸公司华先生与小俞姑娘相亲,百合“诚信红娘”顾老师事先已将双方情况和要求详尽介绍,两人都同意谈谈。谁料节外生枝,见面仅5分钟,华先生突然说有重要会议,挟起公文包转身离去。这一走让小俞姑娘尴尬,也让红娘陷于尴尬。

意外事件唯有“冷处理”。过了两个月,华先生主动打来电话,问为何迟迟不安排相亲。顾老师请他来百合,不说正事,却热心讨教起如何谈生意。擅长贸易谈判的华先生顿时滔滔不绝。等他说得差不多,顾老师这才言归正传。

谈生意讲和气生财,谈恋爱也讲“和气生爱”。你刚才说了,生意场上一定要尊重谈判对手,生意可以谈不成,跟客户翻脸,传到江湖上等于自断财路。谈恋爱又何尝不是,你有情我无意,没人指望相亲一次成功。男女双方初次相见,通过交谈了解,决定取舍,谈不拢就当成“恋爱操练”,友好分手。哪有你,嫌小俞胖了些,拍屁股就走。套用你的生意经,不尊重谈爱对象,自断爱路。再为你做红娘牵红线,心里有点慌。

华先生闻言面露愧色:“要不我向小俞赔个礼?”顾老师摇摇头:“事情已过去,只希望以后别再一走了之,小俞一直怀疑你是婚托。”“我冤!”“百合更冤!”(琴音)

**百合婚介:**荣获上海市婚姻介绍行业“诚信单位”、“诚信度五星级单位”称号,拥有多名高级婚恋顾问。

**热线:**52397558 62130073

**网址:**www.021baihe.com

**地址:**定西路1277号
长峰大厦1003室

CLUB 科普新知

# 太空育种与免疫

每个人出生时,身体都带来一位世界上最好的“医生”——免疫系统。它能控制各种免疫细胞,有效地抗击病毒,攻击细菌,并加以歼灭。它不仅时刻保护我们免受外来入侵的危害,同时也能预防体内细胞突变引发的多种恶性疾病。

健康的人,自身的免疫系统足以预防疾病,对抗病源,甚至对环境污染与病毒的侵害都能给予抵抗。但是,作为人体健康屏障的免疫系统一旦出现异常,就会发生相应的疾病。最常见与免疫功能低下有关的疾病是各种感染,包括病毒感染、细菌感染、真菌感染及其它致病微生物所引起的感染,免疫力低下甚至会使人体患上恶性肿瘤。可以说免疫力下降是百病之源。如何才能增强体质,增强抗病能力,更好地预防疾病呢?

祖国医学认为,关键在于调节人体正气,即“正气内存,邪不可干”。也就是说,要调动人体自身的免疫功能,扶正固本来抵御和战胜疾病。众所周知,一些传统中药材具有提高免疫“扶正固本”的作用,尤其现代科技已将传统中药材的有效成份进行精炼,达到中西结合的境界。在这方面众多产品中,灵芝孢子油是一朵奇葩。随着科学技术的不断创新与进步,科学家们探索人类健康的步伐不单只停留在地球上,甚至延伸至太空领域。太空育种,是利用火箭卫星之类太空飞行器,在太空特有的宇宙射线、高真空,变磁场等环境下,使生物基因发生变异而产生优良品种。当然,新品种必须要经地面优选再育种,保持新品种的稳定性等是一个长期的过程。自1987年以来,我国利用返回式卫星和神舟飞船,先后进行了10多次搭载。2004年9月27日16时,我国利用长征二号运载火箭搭载上亿颗灵芝菌种进行太空实验,取得了意想不到的效果,太空灵芝新优菌种被发现,经过长达8年的培育、筛选、再培育、再筛选……,科研工作者终于研制出所富含的灵芝三萜成分源自太空新优菌种的创新孢子油,其最大的特点是灵芝三萜不仅含量高、具有稳定品质,而且有效成分更为集中。太空灵芝孢子油的问世,使灵芝孢子油的功效有了质的飞跃,还以现代科技含量高、见效快、效果更加显著而享誉世界,并获得国家多项发明专利(专利号分别为ZL99123952.0,ZL200410014120.3)。

如您对太空孢子油有进一步了解的意向,可以拨打我们的热线电话索取相关资料。还有机会获得参观当年进行太空灵芝育种删选并进行太空孢子油生产的现场,让您亲身体会科学技术的革新为人类的健康开启了一扇崭新的大门。

**咨询热线:021-34010789**(南京中科集团)

# 肿瘤生物治疗 进入小分子时代

目前肿瘤治疗临床采用手术、放化疗治疗,一旦手术切除不净,残余肿瘤细胞的侵袭力会更强,复发转移会更快,所以现在国际上肿瘤治疗的理念是:将生物免疫治疗贯穿整个癌症治疗的全过程。不但可以增加手术的成功率,还能帮助患者渡过放、化疗的难关,达到“增效减毒、抑制肿瘤血管再生,阻止肿瘤复发转移”的目的,并提升整个免疫体系,促进癌细胞排除,激活抑癌基因。--摘自《癌症的免疫疗法》(上海中医药大学出版社)

**小分子技术,肿瘤治疗的生物手术刀**

英国皇家科学院学术杂志《Nature(自然)》多次报道了日本的最新研究成果,对六碳糖化合物(AHCC)在激活人体免疫,减轻抗癌药物副作用等抗癌科研成果做出肯定报道。更值得注意的是新成果凭借分子量小、活性高的特点,进入细胞基因层面,激活抑癌基因,就像无数看不见的手术刀,从源头上追捕、抑制和猎杀肿瘤细胞。美国哈佛、耶鲁、加州大学,日本东京、关西医科大学等全球超过60所大学和医院的研究论文证明了它的有效性。

——摘自英国皇家科学院《Nature(自然)》

**“国际肿瘤治疗新方法”科普讲座**

中国免疫治疗研究中心与日本AHCC研究会合作,共建以调控抑癌基因为基础的小分子生物免疫治疗平台。本周特邀专业人士介绍国际上对于“小分子生物免疫疗法”的新成果,将用大量的病理事实、国际研究论文揭示国际上全新的肿瘤治疗理念。赠送哈佛、耶鲁、加州大学,日本东京、关西医科等大学和医院的癌症研究论文汇编。

**预约电话:400 6688 886**

**地址:**北京西路1701号静安中华大厦二层
建国西路427号(中国科学院边门入)

CLUB 消费视野

# 《揭开皮肤『病』的真相》免费发放

年度畅销科普书籍

由真菌、病毒、色素障碍、红斑丘疹鳞屑等引起的皮肤病,因其临床治愈率低、复发率高、治疗周期长等特点,使众多皮肤病患者的正常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?怎样才能全面的认识皮肤病,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《揭开皮肤“病”的真相》ISBN978-7-5067-4721-9数据核字(2010)第151069号,介绍:皮肤病的治疗不困难,做到不复发才是关键。“皮肤病”并非只是“皮肤”的病,而是身体内在机能的综合体现,我们只有找到真正的致病根源才能对症用药;同时对患者如何调整饮食、控制皮损扩散、防止传染、止痒及避免过敏源等都做了系统阐述,希望能够帮助患者进行科学治疗、避免复发。

为了配合皮肤病防治事业,普及皮肤病常识,鑫祥顺生物工程有限公司面向全国免费发放《揭开皮肤“病”的真相》一书,皮肤病患者及亲友可拨打免费领书电话400-073-6388进行索取,名额有限,赠完为止。

# 白发一洗变黑

“雅耐尔”采用首乌、当归等天然植物而成的白发变黑发的洗发产品,在您洗发时,护发、洗发、白发变黑发是一齐完成的,省事又方便,和您平时洗发一样方便,洗完就黑,只需几分钟,随时洗立即黑,只黑头发,不黑头皮,还能保持长久,头发却柔顺,自然黑亮而健康,免除对染发的恐惧。

本品经有关卫生部门批准,卫妆特字1999第0050号网上可查,中国产品质量电子监管网可查,质量有保证,在购买时要看清楚“雅耐尔”品牌。在武胜路479号购买和电话免费送货上门均买2盒送同品质1盒的大优惠,优惠后平均每盒几十元,白发洗黑每次3元左右,实惠又方便,“雅耐尔”已全新换代,可来店里免费试用效果后更放心,购买后使用不满意可在15天内退货。

热线:021-56030113;56032263

中秋国庆蟹礼 阳澄湖大闸蟹
全春网络 阳澄胆 产地直销
精美蟹卡规格种类多样火爆预订中
订购热线 4006-250-500 团购电话 021-60489677 宋小姐
大量现货供应
庆祝金晋蟹业成立8周年 欢迎市民品尝
更有iPhone4s大礼等您拿
上海、北京、天津、西安、
南京等几十个城市大型实体
门店连锁,全国300个城市可提货
选择阳澄湖大闸蟹的理由
品质保证:38年阳澄湖专业养殖户产地正宗,品牌防伪。
新鲜直送:夜间捕捞,清晨直送,免费送蟹到家,新鲜便捷。
送礼体面:包装精美蟹卡高档体面,送礼尝鲜两相宜。
多重选择:多种规格礼卡馈赠福利上选,企业型礼卡个性化订制。
产品正宗:每只蟹都配有唯一的防伪标志。
全国连锁:覆盖300多座城市,24小时内到货。

阳澄湖大闸蟹 礼卡团购中心

| 黄金礼盒 | 规格 | | 数量 | 价格 |
|---|---|---|---|---|
| A套餐 | 雄蟹3.6两 | 雌蟹2.6两 | 各4只 | 398元 |
| B套餐 | 雄蟹3.8两 | 雌蟹2.8两 | 各5只 | 598元 |
| C套餐 | 雄蟹4.0两 | 雌蟹3.0两 | 各5只 | 788元 |
| D套餐 | 雄蟹4.3两 | 雌蟹3.2两 | 各5只 | 988元 |
| E套餐 | 雄蟹4.5两 | 雌蟹3.4两 | 各5只 | 1180元 |
| F套餐 | 雄蟹4.8两 | 雌蟹3.6两 | 各5只 | 1380元 |
| S套餐 | 雄蟹5.2两 | 雌蟹3.8两 | 各6只 | 1880元 |
| K套餐 | 雄蟹5.5两 | 雌蟹4.0两 | 各6只 | 2680元 |

地址:上海市徐汇区漕溪路251弄5-102号 官方网站:www.zgdzx.com