

青少年生长发育监测活动通知

上海市儿童基金会主办、上海市体育科学研究所协办

天天向上

由上海市儿童基金会主办、上海市体育科学研究所协办的青少年健康体检活动开展以来受到广大市民的热烈欢迎。检测活动配备了先进检测设备，并由专家现场专业指导，吸引了众多孩子和家长踊跃参与。

家长纷纷表示：我们非常有收获，解决了以往孩子成长中的不少困惑，得到了安全、可靠、权威、免费的健康检查与指导，并能对在检测中呈现的一些数据有所警觉，采取补救措施，防患于未然。活动结束后，仍有家长致电询问，对未能参加表示十分遗憾。为此，元旦期间将再办一场青少年生长发育、视力综合测评指导活动。敬请提前致电预约。

预约电话:800-820-8727

预约点：上海市静安区北京西路1701号三楼

相关链接

青少年身高、近视、生长发育



问题综合测评:

一、早发育导致身高不理想

目前孩子的发育年龄普遍提前,早发育具有蒙蔽性,早期往往比同龄孩子高,但由于性激素提前分泌,骨成熟变早,骨骺会提前闭合,导致生长速度慢、蹿长幅度小、生长周期短,等家长发现孩子

不长个的时候,已经错过了改善时机,导致身材矮小。发现早发育后,延长生长周期及提高生长动力至关重要。只要孩子的骨骼生长区(骨骺)未闭合,通过科学合理的手段补充长高所必需的关键物质,就能为孩子自然生长的基础上再赢得生长空间。近年来中科院上

海生命科学研究院在这方面有突破性研究,新成果属国际首创,并获得国家科技进步二等奖。

二、近视不可怕，可怕的是高度近视

我国是近视发病率较高的国家,专家呼吁:近视并不可怕,可怕的是高度近视。高度近视又称为病理性近视、恶性近视和遗传近视等。中科院视觉研究表明:生长发育中的孩子,眼睛有极强的自我调节力,通过早期的积极防控,从锻炼睫状肌、增加视紫红素合成量、增强眼部黄斑区视觉细胞光敏感性等方面着手,可改善视力且改善效果与改善时间的早晚密切相关。

元旦期间，特邀享受国家特殊津贴的中科院视力研究专业人士、生长发育研究专业人士为出现身高不理想、近视等生长发育方面烦恼的孩子进行免费鉴定、指导。

报名电话

61700398(生长发育专线)

61700399(青少年视力专线)

战痘信箱

青春痘长七年找到祸根是关键

问：我是一名职业女性，长痘痘已经7年了，老是在额头、嘴巴周围及两个腮帮子发痘痘，时好时坏，忌口也忘了，这是怎么回事？

答：痘痘恰如身体的一面镜子，因为痘痘是不会随便乱长的。它长在何处，大小，形状，往往可以预告我们的身体状况。

祖国传统中医理论认为，肺热型痘痘好发于青少年和部分中年人，常常出现在脸部和额头，以炎症和丘疹为主，颜色鲜明，大部分有大便干燥，舌质红等情况。湿热型痘痘一般生长于脸颊和下巴，常伴有潮热和多汗，舌苔厚腻，多为体内湿热所引起的。至于热毒型的痘痘，患者会满脸通红、舌质发紫、黄脓外溢，身体急需进行清热解毒调理。血瘀型的痘痘以丘疹、黑头粉刺为主、颜色为较深的紫色和暗红色，伴有月经不调、舌下瘀络、紫斑等，由痘痘长久不愈演变而成的。肝郁型的痘痘，皮肤以结节为主，大小不等，亦伴有炎症，丘疹，颜色为淡红或紫红色。患者特点是，咽干、口苦、易发怒。像你这种情况，应该尽早找到祸根。体内问题解决了，身体自然就好了，痘痘就会不发了。（杰玲）

杰丽祛痘电话

61220588

昌平路 667 号 3 楼 轨交 7 号线，二、三、六、日 9 时-16 时

都市交友

城市首例相亲巴士运行成功

跨美网将推出常态化巴士相亲线路

由跨美网(www.kuamei.com)首创、名为“一次轻松的搭乘,无需枯燥呆板的交流,至多30分钟的巴士相亲”已于12月24日已经亮相申

城街头。活动报名相当火爆,共有近500人报名。经过筛选,幸运搭乘首例巴士的有100多人。

据跨美网 ceo 白乃慕介绍,从

报名情况看,城市巴士相亲形式深受欢迎,它颠覆人山人海的传统相亲大会模式,有望成为单身男女的“交友新宠”。跨美网将与有关部门协调,把城市巴士相亲线路常态化,成为城市的一条风景线。

详情拨打 021-62662765。

冬令资讯

冬季气候寒冷,是疾病的多发季节。尤其是中老年人,免疫力差,易感冒、高血压、高血糖、头晕、头痛、关节骨痛,令中老年人痛苦不堪!

牛初乳钙片是中老年人补钙的不错选择。牛初乳是牛妈妈生完牛宝宝后三天内的乳汁,富含免疫球蛋白(IgG),促进有益菌群生长和营养消

补钙增健康

化吸收。因此也致使牛初乳钙除了以前钙片的补钙、养骨的功能外,还有益提高人体抵抗力。恒天然牛初乳钙片是以新西兰草原母牛分娩后最初6小时所分泌的乳汁为原料,利用先进的低温脱脂喷雾干燥技术制成,以

冬季正当时

确保牛初乳中的免疫蛋白(IgG)的活性,真正做到补钙又健康。

为使更多中老年朋友全面感受其实效果,读者可拨打 400-710-2816 了解牛初乳钙详情,享受冬季补钙增健康更多特大优惠活动。

可节约 300 元左右电费。

本报读者俱乐部特联合上海空调清洗公共服务平台推出新年特惠活动:读者预约挂壁式和柜式空调深度清洗,均可享受80元/台的优惠价(原价140元);预约家用中央空调深度清洗服务,还可享受160元/组的优惠价并赠送外机清洗服务(原价280 +150元);上门费20元/户。

热线:400-1818-580

时间:9:00-19:00

登录网站:www.4001818580.

com 网上预约。

空调深度清洗

新年即将到来,今年过年给孩子、长辈送什么礼物呢?送什么都不如送健康,上海空调清洗公共服务平台为您和家人送上今年沪上最流行的家庭空调清洗新概念——“空调深度清洗服务”。

一台几年从未经过深度清洗的空调重新启用时,各种有害病菌和尘螨就会夹杂在暖风中被空调吹出来,极易引起过敏性皮炎、诱发哮喘及军团菌肺炎等,小孩、老

关爱家人健康

人及孕妇身体免疫力弱,更易遭到病菌侵害。简单的日常表面清洗已经无法满足品质家庭追求健康生活的需求,关键部位,如散热片、风轮等内部零件的清洗,必须由专业公司专业人员完成。

空调深度清洗,不仅有效保护家人身体健康,还能大大降低空调能耗,提高空调使用寿命,经过试验,一台 1.5 匹长期不清洗的空调,深度清洗后可节电 30%,一年

夕阳映红

兰公馆老年健康养护社区是利用一家准三星级宾馆投入 5000 万元改建而成的,医疗、康复、护理、生活和娱乐等设施一应俱全的养老社区。

兰公馆养老院建筑面积10000余平方米,绿化面积3000余平方米,坐落于奉贤区南奉公路4999号,位于即将迎来100万人口的景观生态“上海之鱼”——十二五南桥新城旁,临近轨交8号线,连接闵行、黄浦、浦东等中心城区,到市中心只需30分钟车程,交通便捷。毗邻年底竣工的三级医院——市六医院分院。

“公馆”设有健康老人生活区和生活不能自理老人医疗护理区,各类房型齐全。房内设施按照星级宾馆标



准全新配置。“公馆”拥有“农家乐”营养餐厅和中西式点心屋、多功能厅、阅览室、棋牌室、健身房、才艺展示厅,并配置电梯,紧急呼叫设备带。

“公馆”内设医疗机构,可使用

医保卡。院长张莉颖 2011 年 8 月 21 日被上海财经频道《谁来一起午餐》节目邀请作为嘉宾,取得一致口碑。由她带领的护工团队 24 小时巡回值班。“健康档案”跟踪老人病情

兰公馆——普通老人的养老院

变化。为患有各类慢性疾病,包括骨折康复、中风后遗症、老年痴呆症等老人提供“家庭医生”般的服务和亲情般的生活、心理护理;为老人换药,提供清创去腐;为癌症晚期患者减轻痛苦,提供安宁护理。

“公馆”开业一年多来入住率已达到 80%,收费是普通老人的养老金都能承受得起的,每天在地铁 8 号线航天博物馆站设有班车接送家属探视。详情垂询:医疗护理区:33616880;健康生活区:33616799。“公馆”免费接送参观。网址:www.langongguan.com.cn

芝草玉液的故事

『芝草』改变了他对黄酒的偏见



“星期天来家里吃饭千万不要忘记再买两瓶‘芝草玉液’酒,上次小王送的‘芝草玉液’你爸已经喝完了。”电话里小芳妈再三叮嘱着。

“老爸不是不喜欢喝黄酒的吗,怎么没几天两瓶酒就喝没了?”

“是啊,也不知道老头子怎么回事,好像特别喜欢喝‘芝草玉液’酒。”

“好的,我记住了”。放下电话小芳有些搞不懂了,平时对黄酒没有任何好感的老爸怎么一下子会对“芝草玉液”情有独钟呢?

小芳的父亲是一个非常固执的人,平时饭桌上虽然经常也喝一些酒,但基本上都是红酒或啤酒之类,黄酒是点滴不沾。他认为黄酒根本上不了台面,只有像孔乙己这种落魄的人才会坐在饭桌上喝黄酒,因此再高档的黄酒他都不屑一顾。小芳当年谈朋友时,毛脚女婿因为不了解老丈人的这一嗜好,第一次上门拎了两瓶高档的 30 年陈,结果被老丈人数落了半天,让毛脚女婿十分尴尬。

星期天,小芳回到娘家。说起“芝草玉液”酒,小芳妈便向她道出了事情的原委。原来,前不久小芳的老公买了两瓶“芝草玉液”,原本是打算送给丈母娘喝的。谁知老丈人无意中喝了一口,只觉得酒醇浓郁,齿颊留香、入口微甜、回味无穷。再看看酿酒的原料有枸杞、红枣、香菇、猴头菇等各种食用菌和营养补品,一下子便如获至宝,爱不释手。小芳的父亲是这样评价的:“芝草玉液”不是传统意义上的黄酒,它提升了黄酒的档次,浓缩了食用菌的精华,是有品位、助健康的“琼浆玉液”。“芝草玉液”的酒精度数只有 11°,非常吻合人们的健康理念。我之所以改变了不喝黄酒的习惯,对“芝草玉液”情有独钟,主要还是从健康角度来考虑。

上海惠通保健食品有限公司出品的“芝草玉液”目前在童涵春(城隍庙店、人民路 1 号)、蔡同德(南京东路 450 号、博山路 85 号)、雷允上(四川北路 987 号、1303 号、1982 号)、雷允上药城(华山路 2 号)、雷西大药房(南京西路 876 号)、北京同仁堂(延安西路 1672 号、东方路 573 号)、华氏大药房杨浦店(控江路 1919 号)、余天成(松江中山中路 266 号)、一德大药房(淞滨路 130 号)等上海市各大药房销售。即日起在以上药房购买“芝草玉液”,买 3 瓶送 1 瓶。

咨询热线:51610161 51610006