

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,即出现胰岛素抵抗(IR)。

CLUB 众里寻TA

在这史上最强劲的剩男剩女之风如毒药般悄悄伤害着众多敏感的心时,39岁的小丽也是如此。有房有车,有资本,外表举止不俗的她,由于打拼事业,接触的都是工作伙伴,家人担忧不已。

本抱着不结婚也罢的她在即将步入40的晚上突感孤独寂寞,加上父母的担忧催促,她决定听从父母的意思来到爱多婚恋。

原来父母早已从报上看到爱多每两周有免费家长会的报道,就已经去那了解过,感觉规模、顾问和认证程序都非常正规,早就想拉她过去了,只可惜每每都被她忽略过去。

接待她的是爱多顾问小纹老师,本来小丽想找没婚姻的男人,但在小纹老师的推荐和建议下,44岁的关先生虽然离异,但是各方面都比较合适,建议他们先见面再说。小丽同意了,他们果如小纹的预料一见如故,还准备年底结婚,幸福不再遥远。

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 讲座节选

讲座人:黄啸副教授
经常有病人询问:治肿瘤哪种方式好?其实,目前肿瘤治疗主要有四张牌,前三张分别是手术、放疗和化疗,第四张牌就是生物治疗,也是比较有效的一种治疗方式。

肿瘤其实是一个慢性疾病,治疗肿瘤也就不一定要把癌细胞赶尽杀绝,身体免疫机制达到平衡,照样能维持正常生活,实现长期生存。生物治疗即是通过协调身体免疫功能

CLUB 开卷有益

心脑血管病书籍免费发放

面对冠心病、心绞痛、脑梗塞、脑血管、脑出血这些心脑血管疾病,可谓“一人患病,全家受累”。长期服用西药以及手术可能对身体造成巨大影响,我们又该怎样避免呢?

《心脑血管》ISBN 978-7-1170-6477-4 书中认为:心脑血管病作为一种全身性的慢性疾病,在治疗上就要做到综合治疗。如果不能得到及时、有效的控制病症,综合治疗,在延误最佳治疗时机的同时,更会造成病情的加重。

祖国医学注重人体整体调理、循序渐进的理念在心脑血管病的治疗上更具独到之处。作者根据多年的临床经验介绍了独到的中成药使用方法。

为使患者少走治疗误区,提高对心脑血管疾病防治能力,天地仁医药科技面向全国心脑血管病患者无偿提供最新心脑血管书籍,供患者借鉴参考。

免费送书电话
400-681-8687

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。

(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运载

体4(Glut4)向细胞外膜转位,增加细胞外膜Glut4的数量,从而使葡萄糖跨膜转运能力加强,肌肉对葡萄糖的利用率增加,胰岛素敏感性提高,进而降低血糖。(资料来源:陈文鹤、詹晓梅等《有氧运动对肥胖青少年血脂、胰岛素抵抗和超敏C反应蛋白的影响》)

CLUB 科普讲座

抗器官组织纤维化知识科普专题 为何要正确认识“肺心病”

何为“肺心病”

肺心病即慢性肺源性心脏病,是由于肺、胸廓或肺动脉的慢性病变所致的肺循环阻力增加,肺动脉高压,进而引起右心室肥大、扩大,或心力衰竭的心脏病。多由慢性支气管炎、阻塞性肺气肿等发展而来。病因是由肺部严重感染,支气管变狭,排痰不畅,且肺循环阻力加大,右心负荷加重,而致右心室肥大及右心衰竭,病死率较高,给患者本人及家人造成很大的负担。

对“肺心病”认识误区有哪些

对早期症状不重视:肺心病大多是在慢性肺病的基础上加重而产生的。很多患者对发病早期症状(咳嗽、咳痰等)不重视;而当发现自己气短、呼吸困难时,疾病已发展到中晚期,大大增加了康复的难度,最后导致呼吸衰竭引起肺动脉高血压及右心衰竭而死亡。

治疗方法误区:由于以前对肺心病认识的局限性,治疗时有些还是采用保守的对症治疗,咳嗽就开点止咳药,气喘的开点平喘药,痉挛的开点解痉药,不然就用点激素、抗生素来简单缓解症状,但不能从根本上解决肺心病致病根源的问题。而长期使用

激素、抗生素不但会加重疾病,还会引起副作用(如免疫低下、股骨头坏死等),是“治标不治本”。

产生“肺心病”的因素是什么

肺心病是属于典型的慢性复杂呼吸道疾病,发病机制不仅是单一的靶点改变,而是多个分子靶点失衡造成的,单纯对症治疗是无法彻底治愈疾病的。随着医学对人体细胞研究发现:人体中存在促纤维化细胞因子和抑纤维化细胞因子。当促纤维化细胞因子的活力和数量大于抑纤维化细胞因子时,肺器官纤维化就会出现;两种细胞因子达到平衡时,健康的人就没有肺器官组织纤维化之忧。

肺器官组织纤维化是一种病因复杂且病情多变的慢性疾病,涉及多通道、多靶点的异常病变,是指由于多种原因引起肺部炎症,形成肺泡持续性损伤、细胞外基质反复破坏、修复、重建并过度沉积,导致正常肺组织结构改变、功能丧失的一类疾病。所以“肺器官组织纤维化”是导致肺心病的病理改变过程和重要致病根源。

抗纤维化应对“肺心病”

根据对肺器官纤维化医学理论

陈文鹤教授认为,运动结合营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,降低成年后并发症具有重要意义。

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

的医学研究证实:通过“抗肺器官组织纤维化”来阻断“肺心病”发展的病理改变,增强肺的吸气换气机能,“肺心病”才会有可能从根本上得到康复!

在结合了“肺心病”发病机理以及中、西医各种手段之后发现:通过调节免疫——改变免疫微环境、抗血管新生、激活人体NK细胞(自身杀伤细胞)来激活人体自身的“DC细胞活化因子”,从而能够促进抑纤维化细胞因子的数量和活性,抑制促纤维化细胞因子的分泌,使两种细胞因子之间达成平衡,肺器官就会没有纤维化。

通过抗肺器官组织纤维化康复肺心病的方法完全符合多通道、多靶点治疗慢性病的医学理论。因“抗肺器官组织纤维化”方法具有方法简单、手段科学等特点的而得到逐步认可,为“肺心病”康复增加了新的途径!

(以上内容出自人民卫生出版社出版的《器官纤维化基础及中医药防治》(ISBN978-7-117-09337-8/R 9338)一书)

温馨提示:广大读者可拨打咨询热线了解更多科普资讯。

咨询热线:021-63851002

53511220

(双马)

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,无需向别人求救,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、数码相机导入、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号年文书店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)为离休干部、七旬以上老人及行动不便者提供送货等优质服务。(小娟)

海氧之家健康热线
400-811-1866

上海科普事业中心·肿瘤科普月月讲节选

肿瘤治疗,不一定要“赶尽杀绝”

与癌细胞之间的平衡,将癌细胞及时消灭和控制住。

据《肿瘤悄然消退》(山西科学技术出版社 ISBN 978-7-5377-3674-9)介绍,继手术、放疗化疗后肿瘤治疗第四模式的生物治疗,通过

增强人体抗肿瘤免疫功能,实现患者自主抗肿瘤,其还能有效识别、杀伤肿瘤细胞,从而提高早期肿瘤患者的治愈率、控制中期肿瘤患者的复发及转移、延长晚期肿瘤患者的生存时间及提高生存质量。

活动信息:上海科普事业中心特邀专业人士介绍康复知识并免费赠书。地址:南昌路59号科学会堂思南楼702室(电话63855799)、漕宝路500号中科院上海生命科学院内8号楼206室(电话64820386)。

腰椎间盘突出患者的福音

近年来,因腰部疼痛到医院就诊的人非常多,中老年人所占比例较大,大多数患者腰部既没有扭伤的经历,也没有摔伤的经历,这种情况主要是各种形式的腰椎及椎间盘蜕变压迫神经造成的,患者主诉较多的常常是腰疼以及下肢放射性疼痛等等。

腰椎蜕变引起疼痛,危害健康,影响生活质量。郑州寸草心生物科技有限公司生产的“远红外腰痛消贴”专门针对此类问题研制而成,它运用现代远红外技术,通过局部热敷,体表施治,逐步解除疼痛,适用于腰椎蜕变引起疼痛的辅助治疗。

禁忌内容或注意事项详见说明书
请仔细阅读产品说明书或在医务人员的指导下购买和使用
豫食药监械(准)字2011第2260216号豫医械广审(文)第2011090046号
见报三日内购买可享受:买5送1,买10送4再送价值398元的远红外磁疗护腰一副,希望大家能够抓住时机!

上海专卖店:黄浦区武胜路479号(近威海路),虹口区周家嘴路358号(近新建路),本市免费送货,货到付款。全程跟踪指导康复!

服务热线:021-51093071,51875619