

CLUB 健康指南

秋风瑟瑟、寒意袭人,又到了一年一度的冬令进补时节。这几天童涵春、蔡同德、雷允上等一些老字号中药房里人流密集,参茸柜台前顾客熙熙攘攘。受传统习俗的影响,人们一般都会赶在冬至前夕买一些灵芝、虫草、人参等煎水煮汤,在冬令季节里调理一下身体。有市民了解到破壁灵芝孢子粉的滋补效果,考虑到自己体质比较虚弱,打算去买一些来吃吃。但面对琳琅满目、价格各异的破壁灵芝孢子粉令人一时也拿不定主意,不知道究竟应该如何去选择破壁灵芝孢子粉。

CLUB 天天向上

如何科学预测孩子身高?

怎样解读骨龄与身高的关系?如何正确了解孩子所处发育阶段与身高的关系?

假设有一对10岁的女孩,身高相同,都是145厘米,其他条件也相同,但一个骨龄与生理年龄相符,说明骨骼愈合还有相当时间,今后可以长到165厘米以上,另一个骨龄却已达12岁,且已来初潮,身高增长不会有更大的潜力,今后身高在150厘米左右。通过例子,我们可以发现,同样年龄,同样身高的孩子,因为骨龄不同,存在很大差异。

骨龄,即骨骼的生长周期。是国内外专家公认能精确反映人体发育成熟度、骨骼生长状况的一个重要而可定量计数的指标。它不仅可以帮助确定孩子的生物学年龄,还可以了解孩子的身高潜力以及骨骼成熟趋势。人体的身高生长时间有限,骨骼生长区(骨骺)一旦闭合,将失去调整身高的空间和可能。

CLUB 银发无忧

耳鸣 耳鸣是耳内、颅内连续或间断的鸣叫,是听觉功能和听觉神经受损,中医认为:久鸣则聋,耳鸣不治则会导致听力下降,逐渐耳聋,听力下降和耳聋是听觉功能和听觉传导退化,脑供血供氧不足等原因所致。(现代医学)

听力下降有办法 耳贴灵由天津隽一堂生物公司经现代技术成功研制生产,直接贴在耳蜗神经穴位处,作用于耳部,使两耳产生对应感应,改善耳部循环,每天晚上在临睡前贴4小时,适用于耳鸣、耳聋、听力下降等人群。(本品不能替代药物)(2006)津卫防保健字270号。

在武胜路479号购买和免费送货上门,有买2盒送同品质1盒的大优惠。**免费咨询电话:400-690-8786**

联系人:方红 15901658154

CLUB 专家提醒

连日来,随着气温变冷,急性心肌梗死发病率显著升高。据上海远大心胸医院院长肖明第教授介绍,近期因遇寒而发生心绞痛的心梗病人比平时增加了三成左右。肖教授表示,低温刺激易使血管收缩导致血压增高,从而引起冠状动脉痉挛,造成心肌缺血,最终导致心梗发生。因此,冬季冠心病病人一定要做好心梗防治工作。

警惕心梗发作早期信号

肖教授表示,急性心梗在发病前多会出现各种先兆症状,冠心病病人应引起重视!发生心梗前,患者会自觉胸骨下或胸前区剧烈而持久疼痛,同时伴有面色苍白、心慌、气促和出汗

冬令进补该如何选择破壁灵芝孢子粉?

怎样判别灵芝孢子粉破壁率

消费者购买破壁灵芝孢子粉时一般都会关心破壁率究竟有多高,不少消费者非常希望了解如何用简便的方法来判别灵芝孢子粉的破壁率。

判别灵芝孢子粉破壁率的办法其实非常简单,因为灵芝孢子粉破壁以后是一种油性的物质,有点像芝麻被磨成芝麻酱一样。你只要用手轻轻地捻一下,凡是感觉黏滑潮湿的灵芝孢子粉一般破壁率都会比较高,反之干燥的灵芝孢子粉破壁率就很难保证。

购买灵芝孢子粉还要看纯度

特别要提醒消费者注意的是,购买灵芝孢子粉时不仅要看破壁率,更要看其纯度,质量有保证的灵芝孢子粉在加工过程中都要将泥土和杂质给过滤掉,而一些价格便宜的灵芝孢子粉往往会省略这道工序以降低成本。因此,您千万不要贪图便宜去买一些泥土或杂质含量比较高的灵芝孢子粉,否则将得不偿失。

百菌健灵芝孢子粉保证质量

上海通惠保健食品有限公司出

品的百菌健灵芝破壁孢子粉不仅破壁率高,杂质含量低,而且粗多糖的含量非常丰富,是具有“免疫调节功能”的保健食品(国食健字G20040165)。生产百菌健灵芝破壁孢子粉的安惠生物科技有限公司装备了国内最先进的自动化提取车间和符合药品生产要求的10万级洁净厂房,为一流的产品质量提供了可靠保障。

百菌健灵芝破壁孢子粉即日起在童涵春堂(上海老饭店隔壁、人民路1号)、蔡同德堂(南京东路450号)、北京同仁堂(延安西路1672

号、东方路573号)、余天成堂(松江中山中路266号)、雷允上药城(华山路2号)雷北大药房(四川北路987号1303号1982号)、雷西大药房(南京西路876号)、华氏大药房(控江路1919号、愚园路1435号)一德大药房(淞滨路130号)等各大药房买4盒送1盒优惠促销。“通惠牌”其他灵芝系列产品也在各药房同时促销中。

咨询热线:

51610161,51610006

[适宜人群]免疫力低下者
本品不能代替药物

CLUB 讲座信息

●目前众多肿瘤患者选择中西医结合防治恶性肿瘤。因为一个是先进的现代医学技术,另一个是中医药特色。中西医结合在预防和治疗肿瘤及改善患者体质的状况,提高手术成功率,有效减少术后并发症,提高疗效,保持较高的治愈率等方面独具优势。

●恶性肿瘤是目前危害人类最主要的疾病之一,从流行病学及病因学的实验研究表明,它的发生与环境、膳食等因素有一定关系。因此,加强对肿瘤病人的药膳治疗,是当今综合治疗中不可忽视的一个方面。

在本周四、周五上午 WHO 上海健康教育与健康促进合作中心健康宣教与康复辅导基地将特邀两位专家进行两场专题讲座。让患者获得更多肿瘤治疗的知识,帮助广大的患者从饮食着手并辅以传统中药调理从而达到最佳康复。请需要听课的朋友来电进行预约登记,以便顺利入场!专家将指导大家如何将中西医疗有机地结合起来。食疗专家会根据病位、病性辨证指导大家进行科学、规范的饮食疗法并普及相关的饮食调理知识。(潘武)

《中西医结合治疗恶性肿瘤》专题讲座

讲座时间:11月22日(周四)上午9:00-11:00

讲座专家:上海市中山医院 滕颖

《科学食疗助健康》专题讲座

讲座时间:11月23日(周五)上午9:00-11:00

讲座专家:上海市食疗学会副理事长 丁钰彪

讲座地点:中国科学院学术活动中心(好望角大饭店 徐汇区肇嘉浜路500号)五楼 鸣龙厅/长恭厅

详情可询:021-64311772

相关活动可登录: www.shjjidwho.com

中西医结合治疗恶性肿瘤 科学食疗助健康

CLUB 论理说法

夫妻分居期间如何起算

会员 江女士:

我与先生婚后,丈夫因工作关系被派往澳大利亚工作。随着时间的消逝,丈夫电话越来越少了。好不容易等到他回来一次,也看不到他的笑脸。今年2月,丈夫回来直接上法院起诉,以夫妻分居多年为理由要求离婚。请问律师:丈夫这个理由能成立吗?

律师答问:

你丈夫的这个理由不能成立。

按照法律规定,夫妻一方因出国求学、工作等长期在国外生活的,不是法律意义上的分居。法律上的分居是基于夫妻感情危机,双方达成分居的合意,或签署分居协议,或一方搬至他处居住,且一方主张分居的事实时,另一方认可这种主张。若另一方不认可,主张分居的一方需要举证,如租房协议、邻居证言、居委会证明等。

菅峰律师上海旭灿律师事务所

CLUB 众里寻TA

爱多婚恋 让你拥有别样婚恋体验

陈先生,29岁,常年工作在上海。他戴着黑框眼镜,背着纯黑的双肩包,在大众的视线中,他有一个独特又响亮的称号“张江IT男”。每天宿舍、公司两点一线,早晚班车接送,他拥有着别人羡慕的工作,可他却只想在钱包里放着一张心仪女孩的合照!因此,他开始尝试走出自己的

生活圈,走向社会群体寻求全新、专业的婚恋服务。在朋友的推荐下他认识了爱多,经过三个月的探访,他在爱多成就了自己终身的幸福!

爱多,全新的婚恋联盟模式,启用平台资源共享,拥有广泛的筛选范围,以科学的服务模式充分调动行业资源共享和服务人员的积

主任

咨询:400 880 5008

法律百事通热线

手机:13301969336

地址:中山西路1265弄18号1403室

执业证号:13101200110790458

将于12月8日9时半至11时半在虹桥路1115弄19号虹桥市民演艺厅举办公益法律讲座,邀请黄晓丹律师(执业证号13101200811282557)为广大读者讲解“离婚中的法律智慧”。

详情登录www.lawyer-sh.com.cn

极性,满足客户的要求,达到高效率的多赢效果!

你们还在等什么?加入爱多,给你不一样的相亲,带你走进不一样的世界,尝试不一样的婚恋服务!每周四下午2点,家长会准时举行!

爱情热线:4008213518

爱多婚恋 诚信认证 安心相亲

地点:浦东新区浦东大道288号

4层,轨交4号线浦东大道站

如何识别冠心病心肌梗死早期信号

上海远大心胸医院肖明第院长提醒:冬季冠心病高发谨防心肌梗死

汗等症,有些患者无剧烈胸痛感觉,或由于心肌下壁缺血表现为突发性上腹部剧烈疼痛,休息和服用速效扩血管药物不能缓解疼痛等。

及时治疗冠心病是预防心梗关键

冠心病只要早发现、早治疗,就能很大程度避免心肌梗死、猝死等恶性事件发生。肖教授介绍,目前冠心病分药物、支架植入和搭桥手术三种方式,药物是基础治疗,而当动

脉粥样硬化斑块进展到一定程度,冠状动脉发生狭窄,出现急性心肌梗死症状时,支架植入术是救命手术,发生急性心梗后,趁早、完全、持续开通阻塞的血管能够拯救濒临死亡的心肌,缩小梗死面积,保护心功能。当支架植入无法解除病症时,就需行搭桥手术了。

所谓冠状动脉搭桥术,简单地说,就是用一根新的血管替代心脏

已经梗阻、坏死的冠状动脉血管,为心肌供血充当“生命之桥”的作用。目前搭桥手术分停跳和不停跳两种,停跳搭桥手术在安静、无血视野下进行;不停跳搭桥术利用特殊装置把需要吻合的地方固定起来,使吻合口处在相对静止状态进行吻合,手术创伤小、风险低、并发症少;但选择何种手术方式需根据患者情况而定。作为国家临床重点专科、上

海市医保定点医院,上海远大心胸医院两种搭桥术式开展都较为成熟,已经成功为众多全国各地乃至海外患者搭建生命之桥!

冠心病病人还应做好日常保健工作

首先,应注意保暖,避免过度劳累,保持精神愉快。其次,适当进行户外运动,增加对寒冷抵御能力。再次,冠心病病人应随时备好急救药,出门随身携带健康卡,卡片扼要记录自己身体情况,包括病史、过敏史、禁用药物及姓名、年龄、联系方式等,放在外衣口袋,以备发病时别人知道如何帮忙。最后,如果心绞痛发作频繁,则有发生心肌梗死可能,应及时到医院就诊。