

# 市场之窗 / 资讯



## 身心调理 投资健康 活力由春天开始

“一年之计在于春”，春天是健康投资的好季节，特别是春天气候渐趋转暖，亦是“百草发芽、百病发作”之时。春季调理要与充满活力的季节特点相适应，保持新陈代谢的平衡，使身心和谐，精神饱满，为一年的身心健康打好基础。

文/胡小玥 图/TP

### 1 调养精神

春天的精神调理首先要振奋精神，焕发朝气。要做到心胸开阔，情绪乐观，切不可默坐终日，以免抑郁。

风和日丽时，可选择踏青、郊游、赏花、日光浴等方式来调养精神。

### 2 合理作息

起居应作适应性调节，应注意早睡早起，勤开窗透气。

春天乍暖还寒，反复无常，并因此易诱发宿疾，所以春天应适当地“捂”，冬装宜渐减，但不可骤去，着装时可下厚上薄。

春季也是流感、流脑等传染病多发季节，尽量不要去人多拥挤的公共场所；外出要戴口罩，回家后记得洗手。

### 3 适当运动

春光明媚，风景秀丽，是参加户外活动、呼吸新鲜空气、健身强体的好时光。可以根据年龄和体质选择慢步、打拳、练功、做操、放风筝等健身方式，以改善代谢循环，达到舒展筋骨、强身健体的目的。但要注意运动适量，以运动后感到精神旺盛、身体舒服、心情愉悦为度。

也可每天坚持保健按摩，以足三里、涌泉、风池、迎香等为主要穴位，每天2—3次，每次按摩3—5分钟，以提高机体抗病能力。

### 4 注意饮食

春季饮食要顺应节气的特点。春天新陈代谢旺盛，饮食宜清淡可口，忌过于酸涩、油腻、生冷，尤其不宜过食大辛大热之品，如参、茸、狗肉、烈性酒等，以免助热生火。新鲜水果虽有清热生津解渴作用，但大多味酸而不宜在春天多食，可吃梨、甘蔗、香蕉或干果柿饼等。

早春时节气候仍很寒冷，因此，早春的饮食构成可以高热量为主。除谷类制品外，需补充优质蛋白质，如鲜牛奶、鸡蛋、虾、鱼肉、牛肉、鸡肉等。还可选用糯米制品、黄豆、芝麻、花生、核桃等食物，及时补充能量。

在春天，各种细菌、病毒也开始大量繁殖，因此春天应摄取足够的维生素和矿物质，从而能够抵抗各种致病因素的侵袭。如富含维生素C的番茄、柿子椒等蔬菜水果；富含维生素A的胡萝卜等黄绿色蔬菜；富含维生素E的青色卷心菜、花菜、芝麻等。

菌菇类是春天里的天然保健营养品，不仅味道鲜美，所含蛋白质也较高。黑木耳有滋养、益胃、活血、润燥的作用，是良好的养生佳品，还可预防冠心病、动脉硬化等；香菇可产生对感冒病毒的免疫作用；蘑菇含有蘑菇多糖，可抵抗绿脓杆菌的侵袭。

### 5 养胃养肝

春天是胃病——包括胃溃疡、十二指肠溃疡等疾病的高发季节。有胃病的人在这个季节一定要格外注意。

保持有节制的饮食是预防胃病的关键。平时总是吃大鱼大肉的人，到了春天，宜多吃百合、莲子、山药、大枣等健脾养胃的食物，这些平甘温补的东西，让脾胃更为活跃，缩短食物在肠胃堆积的时间，可以预防高血脂、高血压。

此外，百合糯米粥有治疗胃痛心烦的功效，还可助睡眠；免疫力较低的人吃一些有温补作用的葱、蒜和韭菜等，可增强身体的抵抗力；偏于体弱气虚的人，可多吃一些健脾益气的食物，如米粥、红薯、山药、鸡蛋等。

春季亦为肝旺之时，要少食酸性食物，否则会伤肝火更旺，伤及脾胃。可多食一些性味甘平的食品，如糯米、黑米、燕麦等谷类，春笋、菠菜、豌豆苗、南瓜、扁豆、红枣、桂圆、核桃、栗子等新鲜蔬果类。

不良的情绪也易使神经内分泌系统功能紊乱，免疫功能下降，以致引发多种疾病。比如有的人脾气暴躁，易动肝火，到了春季肝气偏亢，更会损伤脾胃的吸收消化功能。建议保持良好的生活习惯及乐观开朗的情绪，可起到防病保健的作用。

## 银发无忧上海莲花路新店开业感恩读者 老年鞋服特卖 3折抢

为庆祝银发无忧上海莲花路新店开业大吉，将在莲花路店举办为期两周时间的“老年鞋服特卖活动”，价格最低至3折起，非常实惠。  
老年品牌运动鞋、真皮鞋、养生鞋、保暖鞋和风衣外套、马甲裤子、衬衫T恤、保暖服等鞋服产品都将悉数登场，就等您上门选购了。由于数量有限，上门选购一定要趁早。

学。本次老年鞋服特卖会，所有的鞋子、服装、帽子等都是经过专业设计的，不仅功能适合中老年人，而且款式新颖时尚，穿上之后，让您从头到脚大变样，精神面貌超过年轻人。

### 性价比高，老年鞋服口碑好 新店开业特卖，全场3折起

### 身材发福、足部变形不用愁 老人买衣买鞋有了好地方

身材发福、足部变形是很多老人面临的生理难题，延伸到实际生活就变成了想买套合身的鞋服好难。买衣服不合身，腰围合适了袖子就长，肩膀合适了胸围又嫌紧；买鞋子，脚变宽了，码数合适脚掌挤，脚背高、拇指外翻、脚肿无力等更是穿不上一双合适的鞋……

如果您有遇到过类似的烦恼，您就应该来莲花路店的特卖会上瞧一瞧，保证让您不虚此行，可以买到满意的衣服和鞋子。

### 专业设计，款款新颖 让你从头到脚大变样

在日本、欧美等国家，中老年人都会选择穿属于自己年龄段的老年鞋服，因为那样才更舒适、更符合人体工

本次新店开业特卖会部分老年鞋服，原价三四百元的舒适鞋，特卖会上仅几十元。原价三四百元左右服装，特价仅几十元、一百多元。春季款、夏季款、秋冬款，一年四季的鞋服都有，您可以买了当季穿、反季穿，一年的鞋服都不用再添了。

“这鞋子真舒服，适合脚肥的老年朋友穿。”、“这衣服真好看，质量又好又修身。”无论是想买鞋还是想买衣服、裤子等，您都可以在特卖会上淘到实惠。

特卖日期: 3月28日~4月10日  
周一至周日 10:00-22:00  
数量有限，快和亲友一起上门抢鲜

老人鞋特卖会地址:  
闵行区沪闵路 7866 号近古方路路口 (莲花国际广场) B1 层 (银发无忧门店对面)

服务热线 400-623-0099

### “上海市普陀区兰溪路201号房地产”联合拍卖公告

受法院委托，定于2015年4月13日13:30时在上海市黄浦区乔家路2号(上海市公共资源拍卖中心)1号厅举行拍卖会，现将有关事项公告如下：

**★拍卖标的：**  
位于上海市普陀区兰溪路201号1幢全幢，商场，建筑面积33508.55平方米，2幢全幢特种用途房地产，建筑面积：52.7平方米，合计建筑面积33561.25平方米；土地权属性质为国有出让，土地用途为商业，土地使用期限为2009年2月16日至2049年2月15日止，土地宗地面积11212平方米。整体拍卖。

**★拍卖须知：**1、竞买人必须是符合我国法律法规规定条件的法人和自然人。2、竞买人应在2015年4月9日下午16时前到黄浦区福州路108号办理竞买登记手续，并签署《竞买协议书》；法人须提交企业登记文件，自然人须提交身份证明文件。3、竞买人须支付拍卖保证金人民币3500万元整，可通过支票、转账、现金、本票等方式于2015年4月9日下午16时前支付到指定账户【户名：上海国际商品拍卖有限公司，账号：076402-97990158000001623，开户行：上海浦东发展银行第一营业部】。

**★需要进一步了解的拍卖标的现状、权属状况、交易付款时间等详情及需要现场查看的，请与拍卖人联系。**

**拍卖人（排名不分先后）**  
上海国际商品拍卖有限公司（主拍） 联系人：徐小姐 021-63392222转2191  
张小姐 021-63392291

上海市房地产拍卖行	联系人：徐先生	联系电话：021-54010871
上海捷利拍卖有限公司	联系人：谢小姐	联系电话：021-62182262
上海壹信拍卖有限公司	联系人：孙先生	联系电话：021-63856000
上海拍卖行有限责任公司	联系人：姜先生	联系电话：021-63244208
上海大众拍卖有限公司	联系人：闵小姐	联系电话：021-65857708
上海天城拍卖行	联系人：徐小姐	联系电话：021-65399288

### “金山区朱泾镇金龙新街388号商业房地产”联合拍卖公告

受法院委托，定于2015年4月17日上午10:00在上海市黄浦区乔家路2号(上海市公共资源拍卖中心)1号厅举行拍卖会，现将有关事项公告如下：

**★拍卖标的：**  
位于上海市金山区朱泾镇金龙新街388号1-4层商业房地产，房屋类型：店铺，总建筑面积24789.94㎡(其中一层建面6196.11㎡，二层建面6590.35㎡，三层建面6476.11㎡，四层建面5527.38㎡)；该房地产土地使用权取得方式为出让；土地用途为商品住宅；土地面积为30272㎡，使用期限至2073年4月7日止。【整体拍卖】(参考价20260万元)

**★拍卖须知：**  
1、竞买人必须是符合我国法律法规规定条件的法人和自然人。2、竞买人应在2015年4月15日下午16时前到虹口区黄浦区301室办理竞买登记手续，并签署《竞买协议书》；法人须提交企业登记文件，自然人须提交身份证明文件。3、竞买人须支付拍卖保证金人民币1013万元整(债权人、优先购买权人参与竞拍的，依照法律规定)，可通过支票、转账、现金、本票等方式于2015年4月15日下午16时前支付到指定账户【户名：上海长城拍卖有限公司，账号：1001234619200006769，开户行：工行南京东路第一支行】。**★需要进一步了解的拍卖标的现状、权属状况、交易付款时间等详情及需要现场查看的，请与拍卖人联系。**

**拍卖人（排名不分先后）**  
上海长城拍卖有限公司（主拍） 联系人：龚女士 联系电话：021-62668999  
上海金槌拍卖有限公司 联系人：张先生 联系电话：021-52281397  
上海东方国际商品拍卖有限公司 联系人：徐先生 联系电话：021-62988144  
上海老城隍庙拍卖行有限公司 联系人：徐先生 联系电话：021-63553035  
上海金碧拍卖有限公司 联系人：陈女士 联系电话：021-64279020  
上海博华拍卖有限公司 联系人：曹先生 联系电话：021-61677350  
上海鸿海商品拍卖有限公司 联系人：顾先生 联系电话：021-52132695  
上海宝江拍卖有限公司 联系人：姚先生 联系电话：021-36368821

### “万航渡路838号中华商城”联合拍卖公告

受法院委托，定于2015年4月17日上午10:00在上海市黄浦区乔家路2号(上海市公共资源拍卖中心)1号厅举行拍卖会，现将有关事项公告如下：

**★拍卖标的：**  
位于上海市静安区万航渡路838号地下2层01703室(房屋类型：其他)、地下1层商场，地上178层商场；万航渡路838弄8号地下2层(房屋类型：其他)，地上3017801室商场；万航渡路818、838号地下2层2742、4851、5356、6061、6368等32个车位；土地权属性质为国有，使用权取得方式为出让，土地用途为商办性综合楼，土地使用期限：2000年12月04日至2050年12月3日止(其中商业40年，办公50年)，房屋类型分别为商场、其他，建筑面积合计33165.88平方米。【整体拍卖】(参考价7.2亿元)

**★拍卖须知：**  
1、竞买人必须是符合我国法律法规规定条件的法人和自然人。2、竞买人应在2015年4月15日下午16时前到黄浦区福州路515号三楼办理竞买登记手续，并签署《竞买协议书》；法人须提交企业登记文件，自然人须提交身份证明文件。3、竞买人须支付拍卖保证金人民币3600万元整(债权人、优先购买权人参与竞拍的，依照法律规定)，可通过支票、转账、现金、本票等方式于2015年4月15日下午16时前支付到指定账户【户名：上海壹信拍卖有限公司，账号：70010122000206430，开户行：宁波银行上海静安支行】。**★需要进一步了解的拍卖标的现状、权属状况、交易付款时间等详情及需要现场查看的，请与拍卖人联系。**

**拍卖人（排名不分先后）**  
上海壹信拍卖有限公司（主拍） 联系人：严先生 021-51701227  
上海黄浦拍卖行有限公司 联系人：赵小姐 联系电话：021-63374956  
上海华置拍卖有限公司 联系人：王小姐 联系电话：021-53071493  
上海奇贝拍卖有限公司 联系人：倪先生 联系电话：021-34617392  
上海产权拍卖有限公司 联系人：黄小姐 联系电话：021-23286911  
上海弘盛拍卖有限公司 联系人：郑小姐 联系电话：021-52362588  
上海康吉拍卖有限公司 联系人：冯小姐

### “上海滩商厦”联合拍卖公告

受法院委托，定于2015年4月17日上午10:00在上海市黄浦区乔家路2号(上海市公共资源拍卖中心)1号厅举行拍卖会，现将有关事项公告如下：

**★拍卖标的：**  
位于上海市黄浦区人民路388号1-6层部分商场及地下1-2层停车场，人民路386号8-14层办公房地产，合计建筑面积42386.39平方米；土地权属性质为国有出让，土地用途为综合，土地使用期限为1999年3月27日至2049年3月26日止，土地宗地面积4819平方米。【整体拍卖】(参考价157330.5万元)

**★拍卖须知：**  
1、竞买人必须是符合我国法律法规规定条件的法人和自然人。2、竞买人应在2015年4月15日下午16时前到黄浦区福州路108号办理竞买登记手续，并签署《竞买协议书》；法人须提交企业登记文件，自然人须提交身份证明文件。3、竞买人须支付拍卖保证金人民币7850万元整(债权人、优先购买权人参与竞拍的，依照法律规定)，可通过支票、转账、现金、本票等方式于2015年4月15日下午16时前支付到指定账户【户名：上海国际商品拍卖有限公司，账号：076402-97990158000001623，开户行：上海浦东发展银行第一营业部】。**★需要进一步了解的拍卖标的现状、权属状况、交易付款时间等详情及需要现场查看的，请与拍卖人联系。**

**拍卖人（排名不分先后）**  
上海国际商品拍卖有限公司（主拍） 联系人：徐小姐 021-63392222转2191  
张小姐 021-63392291

上海市房地产拍卖行	联系人：徐先生	联系电话：021-54010871
上海捷利拍卖有限公司	联系人：谢小姐	联系电话：021-62182262
上海壹信拍卖有限公司	联系人：孙先生	联系电话：021-63856000
上海拍卖行有限责任公司	联系人：姜先生	联系电话：021-63244208
上海大众拍卖有限公司	联系人：闵小姐	联系电话：021-65857708
上海天城拍卖行	联系人：徐小姐	联系电话：021-65399288