夏日新鲜 迎接新惊喜

夏，一个生机盎然的季节，它预示着生命的活力与希望；

夏，一个自由奔放的季节，它谱写着爱的旋律与音韵。

在这样一个激情似火，浓情蜜意的季节，让我们舒展自己的心灵，让夏日灼热的阳光晒一晒，让难得凉爽的风吹一吹，收纳起窗外的阳光，在清新的空气中，迎接新的惊喜和感动。

室内空气:保持通畅

烈日炙烤，温度攀升，为躲避炎炎夏日的煎熬，不少会员宁愿选择蜗居室内，享受“空调呼呼，足不出户”的乐趣。可是，殊不知，长时间使用空调会导致室内外气体交换闭塞，气流不畅，从而造成细菌繁殖，严重威胁到了人的健康。

读者俱乐部要提醒大家：保持良好的室内空气品质，是夏日健康生活的根本保证。建议大家增加室内电风扇的使用频率，多多开启窗户，以确保室内外空气的流通。一天当中有两个相对清洁时段：上午 10 时和下午 3 时前后，这个时候，不妨做些定期的清洗工作。

窗外阳光:感受新鲜

除了采取一些通风净化措施之外，当然还要多多参与户外活动，毕竟增强自身的抵抗能力也是必要的保持健康之道。夏日的阳光，虽然灼热烦躁但也无邪、单纯。所以您不妨尝试着出去走走，在夏日的午后，花鸟市场逛逛，超市卖场遛遛，寻找夏天所特有的新鲜，或者您也可以参与到读者俱乐部本周六推出的“欢乐一夏”会员回馈日活动中来。

只要您是读者俱乐部的会员，凭会员卡均可参加。我们将期待与您的夏日约定。7 月 21 日，在读者俱乐部会员中心，不一样的心情，不一样的感受，更有不一样的惊喜等着您。

（详情请见“欢乐一夏”活动预告）

读者俱乐部与您有约

——“欢乐一夏”会员回馈日活动预告

为了回馈广大会员，新民晚报读者俱乐部将推出“欢乐一夏”会员回馈日活动。7月21日13:30–15:30，我们将与您相约在读者俱乐部会员中心。届时会有“新老会员齐分享”、“1234超值大换购”、“跳蚤市场”线下版等多重活动等着您。

【具体安排】

活动时间:2007 年 7 月 21 日 13:30

活动地点：新民晚报读者俱乐部会员中心 鲁班路 100 号(汇彩生活馆 1 楼)

交通方式:36、253、932、780、781、89、17、41、43、931、986、572、96、218、109、隧道 8 线等。

活动内容:

亮点一:新老会员齐分享

当日，新民晚报读者俱乐部老会员(7 月 17 日前注册者)可携带自己的亲朋好友前来会员中心参加活动。不过，请您务必带上您的会员卡（会员卡不得转借他人使用)同时，如您的亲朋好友(原为非会员)也想加入我们的会员大家庭，那么，现场即可申请加入。申请成功后，您和您的这位新会员朋友还可获得精美礼品一份(限量 100 份)。

亮点二:1234 超值大换购

新老会员均有机会凭本人会员卡，以“1元、2元、3元、4元”的超低价购买到超值物品。金山毒霸2007、金龙鱼调和油、金龙鱼礼袋套装、昂立天然元、可丽清地板清洁剂……众多精美商品都在等您来换购！不过，每张会员卡只可换购一件商品，所以，抓紧时间，先到先得。

亮点三:“跳蚤市场”线下版

“跳蚤市场”作为读者俱乐部的经典栏目，一直备受会员和读者的追捧，如今读者俱乐部更是将其从平面衍生到了现场。届时，会员朋友可凭会员卡参与“跳蚤市场”现场活动，现场进行各类商品的买卖、交换。交易成功后，双方均可额外获得精美礼品一份(限量 150 份)。

◆特别说明

“跳蚤市场”线下版，因摊位数量有限，摊主需提前报名。

摊位报名热线:51501501 转 898(9:00–21:00)

报名截止时间:7 月 20 日

（新民晚报读者俱乐部拥有活动最终解释权）

健康的定义

人们常说，健康的身体是感觉不到痛点的，“通则不痛”。可见，人体内由磷脂构成的细胞膜起着至关重要的作用。随着年龄的增加，细胞膜在不断老化，补充磷脂会使细胞膜在渗透起重要作用。当然，对于“健康”一词有专门的医疗机构的解释，包括了三个方面：

（1）健康的身体。（2）健康的心理。（3）适应社会环境的能力。我们认为，只有健康的身体才会有健全的心理来适应社会的环境。(以上内容由上海爱康精细化工有限公司提供)

读者俱乐部会员凭会员卡购买“易达康爱”卵磷脂可享受 7.5 折优惠。磷脂热线:800–820–3672，咨询网站:www.ic301.com。

百姓健康

中药染发:美丽与健康共存

“染发”能使人精神面貌焕然一新，尤其是中老年，通过染发能使自己容光焕发。但要注意健康问题。“对苯二胺”是一种强致过敏物质。读者俱乐部要提醒大家：美丽固然重要，但健康也不容忽视。

上海交大农学院推出的飞骏牌中药染发水，原料采用人参、当归在内的名贵中草药。丁香为渗透剂，以大分子和小分子二手法，使中药色彩渗入头发的间隙，排除了有害特质渗入细胞的可能性。不用“对苯二胺”这个敏感的过敏物质，使染发不用再付出健康的代价。经专业检测，也不存在细胞染色体畸变的可能性。另外，染发后的头发光泽、柔软，富有弹性。该成果已获国家发明专利，是过敏患者的理想选择。

即日起，会员可凭读者俱乐部会员卡到北京东路 431 弄 5 号 21 楼购买，可享受每瓶减免 40 元的优惠。

咨询热线:55952824 55954824
加盟电话:55952424
发明专利号:ZL02136428.1
卫妆特字(2002)第 0637 号

厨师上门省却主妇烦恼

如今，很多市民逐渐厌倦了前往饭店宴请亲朋好友，但又懒于自己动手买菜、烧饭。于是，厨师上门、宴会外卖等人性化服务，开始受到众多市民的青睐。

佳宴餐饮的厨师厨艺精湛，既能为你奉献一桌美味佳肴，同时还能为你提供上菜报菜名、打扫厨房等全方位服务。最重要的是，佳宴餐饮采取的是预订式，所有原料均是当天采购，保证新鲜。而且价格实惠，如 598 元就能享用八道冷盆（均为 200 克）和九道热炒（均为 400 克~500 克），其中包括清炒虾仁、葱姜竹蛏王、三鲜鱼肚等海鲜，外加一个汤和两道美味点心，十人食用也绰绰有余。

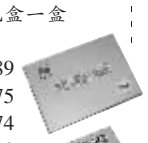
即日起，凡持有新民晚报读者俱乐部会员卡的会员朋友，均可享受佳宴餐饮提供的每桌优惠 10 元的待遇(不包括国定假日、春节)，让你足不出户就能享受美食和欢聚的双重乐趣。

佳宴餐饮热线:58777777

美亚传媒
Maya media
TEL:51501501

幸运会员中奖名单

幸运奖会员卡号:(10 名会员)
奖品:卵磷脂大礼盒一盒
价值:258 元
5200000001817889
5200000004958875
5200000053983574
5200000011947980
5200000025369179
5200000055432606
5200000059541707
5200000068711892
5200000074421680
5200000075632493



（注：奖品以实物为准）

欢乐奖会员卡号:(100 名会员)
奖品:营养保健胶囊 2 瓶
价值:83 元 / 瓶
欢乐奖中奖会员卡号为：会员卡最后四位为“3304”(如 5××××××××××“3304”)

领奖期限:7 月 17 日起

领奖地址：鲁班路 100 号汇彩生活馆 1 楼

领奖时间：上午 10:00~12:00;下午 1:30~5:00

（注：本次各类抽奖活动只针对在 7 月 13 日之前办理“新民晚报读者俱乐部”会员卡的读者。）

跳蚤市场

特别提示:参与读者俱乐部会员跳蚤市场交易活动的读者，请将求购、出让，或者交换信息、商品照片以及个人姓名、会员卡号、联系方式发电子邮件至 xmwb–dzjlb@126.com；或者邮寄至上海市武定路1088号1号楼新民晚报读者俱乐部（邮编200040)，请在信封上注明“跳蚤市场”。

让

◆ 数码家电

会员 5200……9894

出让：18 英寸老牌华生电风扇，九成新，出让价 160 元。

会员 5200……5811

出让：卡西欧韵之光系列 61 档电子琴，型号 LH–30 和琴架一套，前年购买，出让价 650 元。

会员 5200……4521

出让：九成新遥控富士宝空调扇，出让价 80 元。

◆ 交通工具

会员 5200……5811

出让：一辆永久牌电动车，原价 2500 元，出让价 1750 元，去年 10 月份购买，牌照和发票齐全。

换

◆ 电脑配件

会员 5200……0569

我有一个 15 英寸联想笔记本电脑包，想换 PSP 记忆棒。

◆ 美容美发

会员 5200……3304

我有一瓶 400ml ，2010 年后过期的飘柔洗发水，想换一瓶护发素。

金山毒霸【网络版】
上网安全专家【单机版】
登陆db.kingsoft.com
免费下载 金山毒霸最新杀毒套装
再送7天免费升级服务
订购热线：021-63806329，63812838

百姓游戏

“上海闲话”大考场

1.上海话“扎台型”的意思是_____。 A. 在别人面前展现风光的一面 B. 在舞台上拗造型，摆pose C.形容人很有精神，神采奕奕

2.上海话“真生活”的意思是_____。 A.真正的、优质的生活 B.人活在这世界上 C.实实在在的工作或事情，有难度的一类

3.上海话“现开销”的意思是_____。 A. 当场解决或了断 B.现在就付钱 C.此刻手头的经济情况

请将答案寄往武定路 1088 号 1 号楼新民晚报读者俱乐部（邮编 200040)，请在信封上注明“百姓游戏”。我们将会在回答正确的会员和读者中抽出 20 名幸运儿，送上由读者俱乐部准备的精美奖品，中奖者接到电话通知后请在指定日期内至会员活动中心领取奖品。

新民晚报读者俱乐部(非)会员填写:	
姓名	
联系电话	
身份证号码	
会员卡号	
所属地址	

都市男女钟情周末交友出行

7月28日一场由跨美交友网（www.2usmatch.com）和新民晚报联合举办的前往苏州东山“采梨交友行，梨系你我情”的活动将拉开序幕。

一位曾经参加过各类婚介公司 35 次征婚、5 次碰到婚托、对征婚失去信心的张小姐说，她是在偶然的机会看到跨美交友网举办的周末交友出游活动而参加的，当时也没有对找到男友抱多大希望，结果在采摘活动时碰到了现在的男友。她以过来人的体会说周末交友出游第一不会碰到婚托，第二可以放松自己，第三可以认识一些朋友，第四有缘还能牵到心上人。这可能是目前青年白领想通过中介寻找婚恋交友较有效果的方法。

来自学校的闵先生说自己自海外留学归国后目前在一大学做老师，由于上海没有亲戚和朋友所以每到周末一个人很孤独，想去婚介所征婚又不好意思，所以很渴望周末有一群单身男女一起出游，既认识了新的朋友，还可能交到理想的女友。

据跨美交友网总经理白乃慕介绍，上海目前已进入单身白领男女比例较高的阶段，由于平时工作忙，压力大，交友面窄周末出游派对可能就是他们放松自己认识朋友的最好方法。每当快到周末时，跨美总会收到一些单身白领打来的电话询问周末有否出行活动。7 月 28 日跨美和新民晚报将邀 150 位男女前往苏州东山进行一天的采梨交友之行，让大家在采梨中互助互动交友，品茶中加深友情。相信又会有一群单身男女在活动中找到久违的缘分。

有意报名参加请登录 www.2usmatch.com 或电 62662765