

如何让孩子摆脱肥胖?

CLUB 减肥指导

《运动减肥》(ISBN978-7-5009-3933-1)由人民体育出版社出版,该书由上海体育学院博士生导师陈文鹤教授担纲主编,余安奇、袁文顺和冯磊等担任编委,是一部系统论述运动减肥原理与方法的书籍。35%~40%为中度肥胖,40%<为重度肥胖 50%<为极重度肥胖。

采取何种干预方案?

1. 调整饮食结构和饮食量,营养要均衡。
2. 增加体力活动或体育运动,消耗体内多余脂肪。

3.培养健康的饮食习惯和生活习惯。

一、营养干预

人体所需的营养素根据其不同的功能,可分为三类:

第一类是能源类营养素,包括碳水化合物、脂类和蛋白质三种。

第二类是“建筑”材料类营养素,构建机体和修复身体组织,为人体细胞和组织的新陈代谢提供原料,主要是蛋白质。

第三类是调节类营养素,通过调节人体代谢以维持正常的生理功能,主要有维生素、矿物质和水等。

运动减肥过程中的营养干预,就是要保证后两类营养素充足的前提下,尽可能减少能源物质的摄入,

以达到体内能量的负平衡,让储存在体内的多余脂肪动员起来提供人体每天所需的能量,从而逐渐减少体内脂肪的堆积,达到减肥降脂的目的。

二、运动干预

肥胖者通过适宜的运动,可以有效减少体内脂肪的堆积,降低与肥胖症密切相关的慢性疾病发病率,提高健康水平。运动可以减肥,但并不是像人们所谈论或想象的那样,只要“动动腿”就可以减肥。

运动减肥前要确保运动训练因人而异,以及减肥效果的安全性和有效性,需要在运动前对肥胖者进行多方面的判断,以了解发生肥

胖的主要原因,判断运动强度,诊断健康状况,制定个性化的运动减肥方案等。

——摘自陈文鹤教授主编的《运动减肥》

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

CLUB 众里寻 TA

爱多婚恋：独自猜疑不如亲身体会

28 岁的小沫是个大学老师,气质好学识高,但单纯的社交圈让她在寻偶路上找不到合适的另一半。她的父母为了她的婚姻不知着急了多少回,在偶然机会下得知爱多婚恋每周四都会有免费的家长会咨询,决定亲临帮女儿看看情况。他们觉得爱多规模大,顾问老师资深专业,最重要的是爱多会员的认证严谨,两老决定带她女儿到爱多。

经过多番劝告小沫才答应看看。小沫原本以为到爱多相亲是挺别扭的事,去相亲的人素质也不会怎样,没抱很大希望。后来发现很多条件挺好的人,因为年龄的增大,工作处于上升期,无暇顾及自己个人问题,家里又催得比较急,而相亲的方式是最直接的。小沫在爱多资深顾问老师帮助下,很快就完成了她的终身大事。

婚姻相当于一个商人最困难的投资,必须慎重考虑,从长计议。选对婚恋机构,就是婚姻投资成功的一半。

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 论理说法

女儿有权主张权利吗

会员 张女士:

我系知青,女儿户口落在我哥哥家。上世纪 90 年代初政府分房,调配单上有女儿和他舅舅、舅妈的名字。哥哥依照九四方案买下产权,产证登记在哥哥名下。听人说调配单上有名字就有权利,不知是真是假。现我哥哥病重,也许不久将告别人世。请问律师:我女儿可以对这套房主张权利吗?若有,何时主张为好?

律师解答:

调配单上有名字就有权利,这句话不全对。你女儿是否有权利,取决于你哥哥按照九四方案购买产权时,你女儿是否成年,若承诺就有权利,否则,就没有权利。九四方案的对象是本市职工和同住成年人。因为让承租人和同住人,以优惠价格购买公有住

房,实质上是将计划经济条件下工资中不曾包含的住房消费返还给职工。作为未成年的同住人,虽然其在公有住房中有居住使用的权利,但这些权利是基于监护人的义务,并非针对公有住房。假如你女儿符合买房条件,建议她在其舅舅在世时主张,或在其舅舅去世后的两年内以诉讼方式主张。

曹峰律师(上海旭灿律师事务所主任,读者俱乐部特邀律师。

法律百事通咨询热线

4008805008

手机:13301969336,

网址:www.lawyer-sh.com.cn 东方法律服务网

地址:中山西路1265弄18号1403室) 执业证号:13101200110790458

上海科普事业中心·肿瘤科普月月讲节选

激活自身,让癌细胞“改邪归正”

CLUB 讲座节选

讲座人:黄怡教授

目前,肿瘤治疗中的手术、放疗、化疗都属于“驱邪”手段,最近几年,肿瘤治疗发展最快的方向,则着重于“扶正”。即运用生物靶向治疗等方法,不仅杀灭癌细胞,还能诱导癌细胞正常分化,使癌变细胞转为正常细胞。这个过程中,通过激活人体抗肿瘤免疫功能,利用基因治疗调控信号传导,有效识别癌细胞,并像导弹一样靶向攻击癌细胞,在避免伤害正常细胞的同时达到精准杀灭肿瘤细胞的作用。其还能针对免疫表达里面的一些重要基因,阻断癌基因的某些特殊方

CLUB 市场信息

特种车锁上市 预防偷车不愁

面对各种偷车,锁芯是车锁的心脏,材料是车锁的骨骼,当遇到小偷用万能钥匙暴力强扭、强撬破坏锁芯或用液压剪剪锁时,劣质锁很快就被撬开或剪断,这就是车辆频繁被偷的关键所在。

摩的露可锁业引入特种车锁的生产技术及材料,在上海进行特种车锁的生产,该车锁锁芯内含特种智能防撬自感应装置,当遇到偷车贼用所谓的万能钥匙暴力开启或强扭破坏时,自感应元器件能进



入,中断细胞癌变,使其转变成成为正常细胞。

据《肿瘤悄然消退》(山西科学技术出版社 ISBN 978-7-5377-3674-9)介绍,生物治疗中应用较成熟的细胞因子技术,可激活人体自

身抗肿瘤免疫反应,侦察出细胞中的“坏分子”——癌细胞,再通过激活体内免疫细胞,抑制、消灭癌细胞,改善人体内环境,促使一部分癌细胞逐渐向正常方向转化;其还能刺激骨髓造血功能,降低放疗毒副作用;晚期患者可提高生活质量、延长生存期。

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

地址:漕宝路 500 号中科院上海生命科学院内 8 号楼 206 室

电话:64820386

CLUB 科普知识

“肺气肿”康复与纤维化逆转

肺气肿是在慢性支气管炎和哮喘的基础上逐渐加重形成的,最后会导致呼吸衰竭和右心衰竭而死亡。

医学界研究发现:肺气肿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(平喘、激素、止咳、抗生素等)是无法对病根产生作用的。而肺器官纤维化是肺气肿走向肺衰竭的必经之路,也是肺气肿病发展的病理改变过程。通过抗肺器官组织纤维化,肺气肿病才有可能从根本上得到康复!

肺器官组织纤维化是由于肺部炎症形成肺组织持续性损伤,细胞外基质(ECM)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,是肺气肿病不断加重的根本原因。肺纤维化得不到

逆转就会导致肺气肿病久治不愈而呼吸衰竭直至危及生命。

医学界发现通过调节免疫而改变免疫微环境、抗血管新生、激活人体 NK 细胞(自身杀伤细胞)来激活人体的“DC 细胞活化因子”,从而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,使促纤维化细胞因子和抑纤维化细胞因子两种因子之间达到平衡状态,就可实现抗肺器官组织纤维化的目的,“抗纤维化康复法”因具有方法简单、手段科学等特点的而得到逐步认可,为肺气肿病康复增加了新的途径!以上内容出自由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

电话:021-53511220

63851002 (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,无需向别人求教,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,就像有一位家教老师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、数码相片导入、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 号外文书店 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。

海氧之家健康热线

400-811-1866 (小娟)