

【夏令营简介】

早在20世纪80年代,中国运动减肥首席科学家陈文鹤教授在美国SACRAMENTO大学开始了运动减肥科学的学习和研究。2005年的夏天,在陈教授的带领下巅峰减重(上海体育学院巅峰运动减肥中心)在上海体育学院成立,并开创了集科学运动、健康营养、成长教育、励志成才、人文旅游、文化学习等为一体的寄宿式半军事化管理的青少年运动减肥夏令营。

7年来,我们成功帮助无数的减肥者健康的减肥,而他们在摆脱肥胖后,重新获得社会的尊重和认可,这也给予我们很大的鼓舞,促使我们在运动减肥科学领域的工作不增懈怠。7年来,我们不断探索和完善,我们的承诺不曾改变:一切为了孩子的健康成长,一切围绕“自然、健康、快

青少年运动减肥夏令营7月8日开营

乐、自信、独立、尊重、感恩、可持续”的主题开展活动,让每位肥胖青少年绽放天真烂漫、健康快乐的笑容。

7年来,我们逐步形成了以下6大特色活动:

- (1)有氧瘦身运动方案:游泳、有氧操、篮球、羽毛球、乒乓球、慢跑等;
- (2)关爱成长励志活动:感恩教育、素质拓展、阳光心理教育、暑期作业辅导等;
- (3)健康减肥知识讲座:健康减肥营养知识、科学运动知识、健康生活方式等;
- (4)文化休闲旅游活动:人文科技旅游、现场观看体育赛事、观看电影等;
- (5)大型文艺晚会活动:营员集

体生日晚会、减肥明星表彰大会、文艺晚会等;

(6)“我的瘦身梦想”征文活动:记录减肥心路历程,并择优刊登在《新民晚报》上。

问:夏令营对象具体是哪类学生?
答:对象为小学一年级至大学在校学生。报名学生需满足以下条件:1.年龄:7至25岁;2.体重属超重和肥胖范围;3.身体健康,无传染性疾病,适宜参加体育运动。

问:夏令营是要寄宿式的吗?每天的安排是怎样的?

答:夏令营为寄宿式管理模式,每天早上安排1小时的军训晨练活动,上午和下午各安排1次持续时间为2个小时共计4小时的运动,晚

上安排1.5小时活动主要有:暑期作业辅导、健康知识讲座、阳光心理活动、观看电影等。每周外出旅游1次。

问:夏令营的报名时间?活动时间多久,地点在哪里?

答:即日起至7月8日报名。入营时间7月8日,结束时间8月5日,为期28天。夏令营中班基地是在上海体育学院,运动场馆和餐厅均在上海体育学院内,住宿宾馆为上海体育学院旁的宾馆;夏令营大班基地是在东方绿舟,运动场馆、餐厅、住宿宾馆均在东方绿舟运动员训练基地。

问:夏令营费用是多少?都包括哪些内容?有二次收费吗?

答:一次性收费,无其他收费,

中班16800元,大班13980元。收费内容包括:1.入营前的体检和体质测评;2.入营后食宿费用、运动培训费用和旅游费用;3.营员运动背包、T恤2件、文具1套、雨伞、太阳帽、水杯及防蚊虫药品等。

【报名咨询】

- 1.全国免费咨询电话
4008802005(每天9时-6时,周末不休)。
- 2.巅峰减重咨询报名地址
上海体育学院科技园西座1楼(上海市杨浦区恒仁路350号)联系人:刘老师15000789669、袁老师13761845673
- 3.晚报咨询报名地址
上海市静安区威海路755号文新大楼42楼新民晚报活动专版部
联系人:冯老师
咨询电话:15001999822

南京路新世界城 9 楼丝绸羽绒品牌折扣馆全场 2-9 折

走进南京路新世界城 9 楼丝绸羽绒品牌折扣馆,给人以明亮通透、心情舒畅的感觉。购物环境典雅、大气。品牌折扣馆从6月21日开幕以来,人气不断上升。打折活动从6月28日开始至今,更是吸引了不少购物达人。逛过折扣商场的顾客都满意而归。因为商场汇聚了国内及沪上知名的和近年来备受消费者喜爱的羽绒服品牌。如:波司登国际控股有限公司旗下的雪中飞、康博、上海名牌佳立,还有上海品牌雪里红、黛玛睿杰、上羽、双羽、三由、太阳谷、凤意、雁煌等。不但品牌多价格更是给力。羽绒服上衣最低只卖99元,中长羽绒服198元起,羽绒童背心80元起,羽绒大衣599元起,款式繁多应有尽有。

在炎炎的夏日,当令丝绸商品更是得到女士们的青睐。穿上采用今年最流行的桑蚕丝弹力缎面料的连衣裙、旗袍、上衣和裤子,不但透气,凉爽更显女士们华丽高贵、典雅、大方的气质。而且价格实惠,是夏季出席各种喜庆场合,朋友聚会的穿衣首选。在此我们特别推荐真丝香云纱旗袍,那些为上知名的和近年来备受消费者喜爱的羽绒服品牌。如:波司登国际控股有限公司旗下的雪中飞、康博、上海名牌佳立,还有上海品牌雪里红、黛玛睿杰、上羽、双羽、三由、太阳谷、凤意、雁煌等。不但品牌多价格更是给力。羽绒服上衣最低只卖99元,中长羽绒服198元起,羽绒童背心80元起,羽绒大衣599元起,款式繁多应有尽有。

另外,商场还为许多中老年妇女准备了许多款式新颖的真丝服装。解决了她们因自己发福的身材而买不到合适服装的困

忧。而且价格便宜,真丝香云纱上衣最低298元,桑蚕丝上衣最低只卖99元。

现买现充的鹅绒被,一直是深受广大消费者喜爱的商品。消费者在商场可以买到95%白鹅绒被,全棉被壳,规格220*240(cm),1.25公斤/条,售价仅为1598元/条。客人也可以按自己的要求现买现充。

护肩、护腰、护胃、护膝的羽绒小件也是深受广大消费者喜爱的商品。反季购买绝对实惠。为答谢广大消费者特推出买就送(200元以下送多变头巾、200元以上送多变围巾或长巾)。

新世界城 9 楼地址:上海市南京西路 2-68 号(地铁 1、2、8 号线人民广场站 19 号出口)

脂肪肝、酒精肝,防微杜渐是关键

过去,许多病症人们通常很少听说过,更不会去过多关注。譬如,脂肪肝、酒精肝、糖尿病等。如今这类病不仅听得多,有的常常在不经意间,自己也患上了。专家认为,脂肪肝、酒精肝之所以过去“很少听到见到”,而现在“变得司空见惯”,主要有两个原因。

其一是病本身的原因。引发脂肪肝、酒精肝发病的原因很多,不良生活和饮食习惯是主因。过去几十年,绝大多数人都是荤腥少碰,油脂少有。现在生活水平提高了,山珍海味、大鱼大肉乃是平常事。过多地摄入荤腥油脂和觥筹交错,自然容易得脂肪肝和酒精肝。

其二是人体外部的客观原因。过去无病痛不难受,就没有几个人会去医院。而脂肪肝、酒精肝恰恰是“不痛不痒”,没有明显症状。殊不知,问题恰恰就在这里。由于“不痛不痒”,人们对这类无形“杀手”不以为然;由于

“不痛不痒”,人们甚至没有想到脂肪肝、酒精肝还会引致糖尿病、三高等“健康的大敌”。

现代医学告诉我们,藐视这类无形“杀手”,都将给健康造成严重后果。为此,专家深切提醒,得了脂肪肝、酒精肝,千万不要再漠然视之。否则,肝出问题,就是影响健康的大问题。防微杜渐,养成良好的生活习惯和科学的保健方式,远离酒精肝,摆脱脂肪肝,这才是当下对自己、对家人和对社会最好的责任担当。



世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心
脂肪肝防治科普教育基地



安立清·保肝卫士健康讲座
浙江金诺康生物制药有限公司全力支持

400-180-0808

更多健康资讯: www.zfg.org.cn

黄梅天,警惕冠心病杀手 高温闷热冠心病高发 提醒老人健康卡随身带

气压低、湿度高,近几日的黄梅天令市民感到透不过气来,而猝死悲剧更是时常在申城上演。从黄梅天开始一直到炎夏,是心血管疾病发作和复发的高峰期,冠心病患者,尤其是老年冠心病患者要多加注意饮食和生活习惯,尽量减少出行,谨防冠心病发作。

警惕黄梅天冠心病发作

前两日,身患冠心病多年的徐大娘去赶集,不料街上人头攒动,加上烈日当空,大娘顿感不适。在集市上转了一圈后,徐大娘欲起身回家,突然出现胸闷、心绞痛症状,后在周围人帮助下紧急送往医院,确诊为冠心病发作,好在治疗及时,有惊无险。

眼下正处黄梅季节,气压往往较低,就好像人爬到高山顶上,氧气稀薄,老感觉气不够用一样,冠心病人在这种天气中容易发生冠状动脉供养不足,以致心肌缺血缺氧而产生心绞痛,患者应提高警惕!

冠心病应早发现早治疗

冠心病是一种可防可控的疾病,只要早发现、早治疗,就能最大限度避免心肌梗死、猝死等恶性事件发生。目前治疗冠心病有药物、支架介入和外科搭桥三种方式,药物治疗是基础治疗;支架介入是目前最常见的一种方法,通过大腿或手腕穿刺口,引入

导管,经导管通过各种方法扩张狭窄的冠状动脉,从而解除狭窄,改善心肌供血。该方法无需开刀,创伤小,风险低、住院时间短,为血管、腔道狭窄、闭塞开创了一条新路。

而冠脉搭桥术是在冠状动脉狭窄的近端和远端之间建立一条通道,使血液绕过狭窄部位而到达远端,犹如一座桥梁使公路跨过山壑江河畅通无阻一样,不过所用的材料不是钢筋水泥,而是自身的大隐静脉、乳内动脉、胃网膜右动脉、桡动脉、腹壁下动脉等。搭桥手术适应症非常广,尤其适合一些复杂病变者。

黄梅天冠心病患者“护心”要点

再怎么完美的治疗都不如预防。在黄梅天季节冠心病病人应保证充足的休息和睡眠,防止过于劳累与情绪激动;如有条件,家中最好备有氧气袋,以便在呼吸困难时急用,还应备好急救药品,外出随身携带,以备心绞痛发作时急用。

此外,建议中老年人,尤其是有病史的老人,应随身携带“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,用防水卡袋装好,放在外衣口袋里,一旦出现紧急情况,可以让不了解情况的路人或是救护人员有初步了解,这对争取抢救时间和合理用药,都提供了更方便有利的信息。

牙列帽载药及夹板桥 引发牙周病治疗新革命

“健康杀手”牙周病 及早治疗勿忽视

现代都市人由于生活饮食不规律,吸烟、偏食、夜磨牙、咬指甲,再加上刷牙习惯不规范等原因,造成牙龈出血、牙齿松动、咬物无力、牙根暴露、口臭等口腔问题,这些都是造成牙周病的主要原因。牙周病被医学界定论为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”,对人的容貌和健康都存在很大的危害,如不及时防治,不仅会导致“满口掉牙”的严重后果,更会引发全身疾病。

牙周病防治新技术

据介绍说,“牙列帽载药”是结合欧美、日本等发达国家的先进治疗技术,通过临时性安装特制的牙列帽,内敷进口治疗药物,将药物直接送达口腔内,达到药物长时间敷疗,有助于药物更有效地被牙龈组织吸收,消除患者因进食、唾液等因素造成药物减衰的影响,反复性、原发性以及继发性的牙龈出血患者都是适用人群。

需要指出的是,牙列帽载药只适用于早期的牙周病患者,而对于已经出现牙齿松动の中晚期牙周病患者,除了先使用牙列帽载药消除炎症,还需要通过高科技的“烤瓷牙周夹板桥”固定松动的牙齿,修复残牙、病牙和缺失牙,极强的牢固性和稳定性使得修复后的牙齿重新拥有正常的咀嚼功能和发音功能,且

舒适感好、外观完美、牙列整齐,健康美观一举两得。

新技术优势明显

牙列帽载药、烤瓷牙周夹板桥技术有着多重优势。首先是速效,由于是直接将药物送达牙周病的病灶部位,使药物能更有效地被牙龈组织吸收,因此克服了以往药物不能直接作用患处的难题。第二是损伤小,它能有效消除牙周炎症,固定松牙,保存患牙,达到减少创伤,分散合力,提高咀嚼功能,消除牙龈出血,有效控制牙周病的发展。再者是牢固,有很强固位力和稳定性,像真牙一样牢固地扎根于口腔内。第四是安全快捷,治疗时间短、经济实惠,能在较短时间内修复全口夹板桥。最后是美观,修复后牙齿具有强有力咀嚼作用和正确发音功能,舒适感好、外观完美、牙列整齐、色泽逼真,达到自然和谐整体美。

牙周病防治须趁早

牙周病在我国的发生率是很高的,牙齿的护理和定期的检查是防治牙周病的有效途径,早期的牙周病,经过二到三个疗程,完全可以治愈。中晚期的牙周病也不要轻易拔牙,要及时就医。同时,学会正确刷牙,并定期去医院为牙齿做“体检”,才能有效预防牙周疾病的发生。文/辛勤

上海远大心胸医院

心血管内科 胸外科 心脏大血管外科

电话: 64829999 地址: 龙漕路218号

上海远大心胸医院 沪医广【2012】第03-30-0115号 自2012年3月30日至2013年3月29日止

上海港华医院 口腔科

口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

沪医广【2011】第12-25-C394号 有效期:自2011年12月25日至2012年12月24日止

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话: 021-52300035