

# “小胖墩”寒假好去处 上选巅峰减肥冬令营

封闭运动减肥训练营已发展成为中国领先的减肥训练营品牌。为了帮助广大肥胖青少年健康减肥,现重磅推出针对7-25岁在校学生的减肥训练营周末班,利用双休日,在健康减重导师的指导下健康减肥,同时培养学生的运动兴趣、提高体育考试成绩、养成健康的生活习惯。

巅峰减肥冬令营特色:

【边玩边减肥】寄宿式冬令营,丰富的运动课程、素质拓展课程及娱乐活动,让营员“边玩边减肥”,度过一个难忘的寒假。

【全面体质测评】为学生提供全面的健康检查及体质测评,建立健康档案,监测身体生长发育。

【科学运动训练】丰富的有氧健身运动(游泳、有氧操、慢跑)、球类(乒乓球、羽毛

球、篮球)等,培养运动兴趣,并根据学生体育考试大纲,针对性提高体育锻炼效率。

【营养均衡摄入】国家注册营养师为学生营养膳食保驾护航,纠正偏食、挑食及不健康的饮食习惯,营养丰富均衡,保证学生生长发育所需营养。

【健康减重】运动减肥是国际公认的不易反弹的一种减肥方式,关键是要养成健康的运动与饮食习惯,在控制体重的同时,强身健体。

即日起开始报名,冬令营日期:2013年1月26日,结束日期:2月4日,为期10天。报名咨询热线:400-880-2005

网址:www.021sports.com

地址:上海体育学院科技园西座1层(杨浦区恒仁路350号)

## 迎新年助听器大酬宾

上海福音助听器专业验配连锁机构是沪上知名的助听器验配企业。公司拥有专业的中高级验配团队,验配师均有多年的临床验配经验。长期以来一直致力于以专业的技术、诚信的服务,为广大听障人士服务,即日起至元旦期间开设为佩戴助听器有疑难问题的用户进行一对一的解决方案。

凡在此期间验配价格5000元以上助听器的用户,都将给予心动的特别优惠价格,并且延长一年的保修期,赠送二年电池,终身享受助听器的免费清洗、保养及调试,真正让听障人士“听的开心,用的放心”。对行动不便人士提供免费上门验配服务。预约专线:8006200235

公司同时在中山西路2025号永升大厦

2203~2204室,现场维修各类品牌助听器。  
地址:中山西路2025号永升大厦2203-04室(宜山路口) T:64399512;长宁路686号(中山公园旁) T:62517592;四平路751号(近邮电新村) T:55153628;浦东大道1609号(近民生路) T:58523335;志丹路264号(近新村路) T:56947202;上南路1491号(近成山路) T:58456698;场中路14号(近逸山路) T:55391395;共和新路4441号(近保德路) T:56913617;南丹东路386号近漕溪北路 T:54243272

## 持久黑发 只需一梳

马上梳,立刻黑,随时梳,随时黑。铭佳清水一梳黑(原名活利爽)选用首乌、丹参、天麻等17味名贵天然植物的精华成分制成。

神奇:清水一梳黑因不含苯胺类有害物质,用水洗过后,水还是清的,头发却乌黑亮丽。

方便:随时梳随时黑,天然本草植物着色,养发护发,无需染头,只黑头发,不黑头皮。

只需几分钟,白发全无踪。

持久:清水一梳黑不仅有立刻变黑的效果,而且还能长久保持黑亮发色,耐洗不易色,让发色真正变得黑亮健康。

实惠:一盒能用几十次,每次不到3元钱。

放心:经卫生部门批准检验,各项指标合格,批号:国妆特字G20091032

承诺:用后不满意,一周可办理退货好消息

即日起至12月30日,每日前20名打进电话者均可获买一送一(同品)买二送三特大优惠,平均每盒只有几十元。

一梳黑热线:021-56066393

专卖店:人民广场武胜路441号(洋海保健品店/近黄陂北路)

## 高效单体银前列腺炎抗菌凝胶

禁忌症:对金属银过敏者禁用。

注意事项:

1.本品仅供一次性使用,包装破损禁止使用;本品避免与含凡士林、氯、碘、过氧化氢的产品合用,否则效力降低;

2.本品外用,请勿内服;凝胶偶有变色,属正常现象,不影响疗效。

请仔细阅读产品说明书或在医务人员的指导下购买和使用

(吉林邦安宝医用设备有限公司)

高效单体银前列腺炎抗菌凝胶是吉林邦安宝医用设备有限公司研发的产品,于2012年7月经过权威部门批准上市,批准号为吉食药监械(准)字2012第2640032号。为造福广大前列腺患者,公司决定对适应人群进行免费赠送,凭本人身份证每人限领3支,限量1000份,发完即止。

咨询电话:021-64839293 64513038

服务中心地址:徐汇区沪闵路9505号B楼202室

# 天冷! 别让心梗“有机可乘”

上海远大心胸医院肖明第院长  
支招:元旦小长假如何安“心”过节

2013年元旦即将来临,三天的小长假让不少人早早就计划着各种出行、聚会,热闹一番。在此,上海远大心胸医院院长肖明第教授特别提醒,元旦期间由于天气寒冷,加上节假日容易大量进食、过度喝酒等,医院每年都会收治不少心绞痛和急性心梗发作的患者。因此,冠心病患者在元旦期间应格外注意,以防止心梗发作,可别因为过节乱了“心”。

### 放假休息 心脏反而更劳累

本来放假是要休息的,但多数人都利用难得的假期出游、走亲访友、聚会,反而比平时更加忙碌,这就给心血管疾病尤其是冠心病患者带来危险。肖明第教授表示,节假日期间很多活动对人的身体尤其是心脏健康是非常不利的:如醉酒,过度饮酒后心脏收缩力会降低,心排出量减少,轻则引起低血压、房颤,重则导致心源性休克、心力衰竭等;又如暴食,过分吃撑,会使血粘度升高,加重心脏负担,引发血压升高、心绞痛发作,甚至诱发心肌梗死。

此外,冬季是心血管疾病的高发期,而元

旦期间受寒冷刺激,冠心病人的冠状动脉在原有机械性狭窄的基础上容易发生收缩痉挛,出现急性心肌缺血,诱发心绞痛,甚至心肌梗死。寒冷季节,人们还易发生呼吸系统疾病,如上呼吸道感染、支气管炎、肺炎、气喘等,这些都会加重原有心血管疾病的病情。

### 元旦假期 “护心”小贴士

肖教授表示,预防心脏病消除节后现象,要从身边生活小事做起。做到劳逸结合,即使是长假休息,也要注意有张有弛,放松有度,一切以身心愉悦为标准。

■ **保持情绪稳定:**不要大喜大悲,不要打乱生活规律,要注意作息时间,同时要节制娱乐,把握分寸,避免长时间看电视、打牌。

■ **合理安排饮食:**在节日里要合理安排好一日三餐,饮食宜清淡,切勿暴饮暴食,饮酒以果酒或低度酒为宜,要限制动物脂肪以及含胆固醇较高的食物,如猪油、肥肉、动物内脏等,多吃含碘丰富的食物,如海带、紫菜、虾米等。食盐每日6克以下为宜。

■ **注意防寒保暖:**冬季室内外温差大,因此,心血管疾病患者一定要格外注意保暖。特别对于生理机能减退、抗病能力减弱的老年人来说,疾病更易发作或复发。

■ **及时检查治疗:**本身已有心脏病或高血压、高血脂、高胆固醇的人长假过后出现胸闷、气短症状,应及时到医院接受检查,听从医嘱,有针对性地进行治疗,千万不要拖延病情,否则得不偿失,造成后患无穷。

## 张口抬肩 呼吸困难 胸闷憋气 猝死隐患

# 哮喘“冬病冬治”事半功倍

冬天是哮喘高发期,冷空气、感冒均可随时引发哮喘。冬季哮喘反复发作令患者苦不堪言,患者可有窒息感、烦躁、大汗淋漓、呼吸急促、不能平卧,说话不成句,严重者出现意识模糊,如不及时抢救,可危及生命。

祖国医学认为:由于哮喘是典型的“冬病”,在冬季发作期间,针对冬天的季节特点及对人的影响,对症下药“冬病冬治”,往往可事半功倍。

### “冬治”巩固“夏治”疗效

中医认为,人与自然是和谐统一的整体,在疾病的调治过程中,将平衡人体阴阳与四季气候的特点有机结合,会有事半功倍之效。冬季天气寒冷,寒邪极盛,“冬病”患者阳气更显不足,寒邪最易乘虚而入,引发疾病,因此选在冬季时节治疗哮喘,扶正祛邪,调补阴阳,不仅能够帮助人体抵抗外邪,预防疾病,而且也会对哮喘“夏治”的疗效起到加强和巩固的作用。

### 儿童和老人是“重灾区”

冬天,对于免疫力相对低下的儿童和老人而言,更易引发哮喘。由于儿童的身体免疫功能还没完善,对外界刺激更为敏感,冷空气常常能引发感冒、咳嗽,因而引发哮喘,导致胸口憋闷、呼吸困难。

而老年人由于年龄的增长而导致机体免疫功能普遍下降,再加上老年人多有慢性支气管炎、高血压、糖尿病、冠心病等基础疾

病,正气不足,因此老年人易患感冒、咳嗽、支气管、肺部炎症,从而引发哮喘。

### “冬病冬治”有讲究

传统治疗哮喘往往采用激素,容易产生肥胖、高血压、糖尿病、骨质疏松等副作用。其实,祖国医学对于哮喘的防治早已积累了丰富的经验。中医认为,哮喘宿根为“痰饮伏于内,胶结不去”,且患者往往存在肺、脾、肾三脏虚弱的情况。而冬季,人体阳气敛藏,皮肤干燥,毛孔闭塞,尤其适合“进补”,此时通过天气、药物、经络、穴位等的协同作用,利用益气补阳的原理,结合中医穴位注射、敷贴等,常可达到祛外邪、疏经气、清宿痰、调脏腑的作用,事半功倍!

### 穴位注射可控制哮喘复发

穴位注射采用纯中药制剂,经高科技提炼不含激素无不良反应。对特定穴位的注射过程没有痛苦、简单便捷,且在辩证施治的理论指导下可因人而异、因时而异、因病而异,对症下药。

在哮喘急性发作期,患者往往呼吸困难、张口抬肩可闻明显哮鸣音,此时通过穴位注射将中药针剂直接送入主要穴位经络,可更最大限度地发挥药物作用,迅速缓解患者痛苦。而在哮喘缓解期,选取调理脾肺肾功能的穴位进行药物注射,对久治不愈的慢性支气管炎、痰多、咳嗽、哮喘等呼吸道病人,可有效控制复发。

文/孙傲丽

# 上海港华医院

呼吸内科 小儿呼吸专业 全科医疗科

沪医广[2012]第05-07-C164号 有效期至:自2012年5月7日至2013年5月6日止

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-62940057