

小器材 大作用

调理健康 从律动开始

小小律动机

不占空间 健康又实用

活动现场,小小律动机尤其是沙发式运动能量椅 UR5000 非常吸人眼球。一是因为它是台湾 BodyGreen 最新研发的一种科技健身新产品,刚进入大陆市场不久,多数市民没见过类似的运动健康产品,感觉很新鲜;二是因为与其他的健身器材相比,律动机看上去占地面积少,买回家后随便腾个地方,就能放得下,几乎不占空间;三是因为它既可以用来健身,又可以当板凳或沙发来用,非常实用。

前来参加新民健康大讲堂的市民观众,多数都会到律动机上体验一下,有年轻的帅哥美女,还有四五十岁的叔叔阿姨以及六七十岁的爷爷奶奶等。笔者走到健康体验点后,听到最多的就是市民问:“这是什么产品啊”、“这个沙发真好看,做什么用的”、“这个产品有什么作用啊”、“这个怎么用啊”,对于市民的疑问,尚体工作人员都会耐心地解答,指导并示范正确的动作姿势。笔者还看到,每位在律动机上体验的市民脸上都洋溢着幸福的笑容,而且每台律动机上的市民动作姿势都不同,这勾起了笔者的好奇心,也上去体验了一把,感觉五脏六腑以及全身的细胞都在跟着上下一起动。

现场有位刚体验完的小伙子也说:“频率高的时候说话都是抖的,能感觉到全身的肌肉都在抖动,这不内脏也在跟着一起动了。”对此,尚体工作人员告诉笔者,“律动机的运动方式模拟跳绳,透过由下而上、由外而内的刺激你身体的每个部位,从你的细胞、血管、神经系统、骨骼组

新民健康大讲堂运动健康体验点

新民健康大讲堂活动现场,不仅有四位专家就“呼吸道疾病的防治”这一主题为市民支招,现场还摆放 5 台科技健身新品——律动机(上海尚体体育发展有限公司提供)供市民体验,新年为市民送上运动健康新理念。



织,到你的各器官和肌肉,达到全身运动锻炼的功效,是目前全世界唯一的 100% 锻炼到全身的产品。”

尚体市场开发部负责人郑小姐还告诉笔者:“BodyGreen 律动机将运动频率与振幅搭配,创造出 42 种不同的律动感受,让不同年龄层、不同职业的人,可依个人喜好调整最佳化的律动频率。比如身体保持直立,双脚与肩同宽,全身自然放松可以锻炼全身;双手撑在律动机盘面上,双脚着地,头自然垂下,则可以锻炼肩颈和上肢;4Hz 可以活化与放松身体组织;8~

10Hz 则可以达到全身按摩的效果,并促进新陈代谢等。不同的运动姿势、运动频率,锻炼效果也不一样。”

律动机

改善老年人生活品质

有位老奶奶谈到,“许多专家都建议老年人应该适当运动,但到底哪些运动适合我们六七十岁的老年人呢?”多数老年人以散步、慢跑等为主要运动方式,但不正确的乱跑、多跑反而伤筋且对身体有害,而且如今雾霾天频繁,不适合

长时间在户外运动,因此,中老年人不妨在家尝试使用律动机锻炼养生。

人到老年,气血衰弱,血液循环减缓,细胞逐渐老化。律动机可在不增加心肺负荷的情况下,透过全身上下垂直律动的方式,由外而内引发身体内脏、神经组织、骨骼和全身肌肉收缩,促进血液循环,加速新陈代谢,效果持久温和,用完会有种通体舒畅之感,对预防骨质疏松、活化内脏器官、改善睡眠质量、缓解肩背腰部酸痛等都具有明显的效果,让中老年人乐享健康生活。

笔者还了解到,早在 1970 年前苏联科学家便以垂直律动设备训练航天员,避免在无重力状态下造成肌肉萎缩、骨质疏松及内分泌失调的问题。如今,律动机在欧美等发达国家热销,并取得全世界多国的发明专利,并经过各大医学中心临床试验。

律动机

健康家居生活新选择

近来,雾霾天频繁,针对“雾霾天如何锻炼”这一热门话题,许多专家都建议市民要尽量减少户外运动。在新民健康大讲堂现场,奥运冠军庄泳和泳坛王子沈坚强夫妇也认为雾霾天市民应多在室内锻炼。

大讲堂主持人小宇也提到室内锻炼的方式有很多种,家里客厅大一点的可以放一台跑步机,客厅小一点的可以做一些其他的运动。律动机个头小小的,你在家随便腾个地方,就能放得下。像律动机 UR5000 摆放在家中,既可以健身,还可以当沙发来用,实用又方便。 海波

科技、健康无国界——

日本提高肿瘤5年生存率的宝贵经验

近二十年来,日本在肿瘤治疗方面取得了令人瞩目的成就,肿瘤患者5年生存率大幅提升,除去一些凶险的病种,很多患者存活期超过10年。

然而日本人走过的路也并非一帆风顺。在二十年前,日本的医疗保险制度中也是以手术、放疗、化疗这三大疗法为主,所以一度也存在过度治疗和“癌症难民”之痛。——摘自《癌症的免疫疗法》(上海中医药大学出版社)

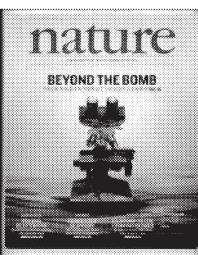
随着生物免疫治疗的得到日本卫生管理部门的高度重视,一批正规资质的免疫治疗医院的成立和肿瘤免疫治疗产品的成熟,使得肿瘤免疫治疗贯穿了大多数患者治疗的始终,为肿瘤的预后带来重大的帮助。其中,一个小分子活性成分:乙酰化 α -1、4葡聚糖被认为做出了突出的贡



2012年,第三届国际肿瘤综合治疗学术交流会在日本札幌举办,与会专家用严谨的报告陈述了乙酰化 α -1、4葡聚糖在肿瘤生物免疫上的机制和在日本使用的情况。

献,后得到哈佛大学、耶鲁大学等顶尖学府的认可,全球超200国家进行销售,与600家临床机构合作,并于2002年获得美国最佳保健食品(Nutracon)奖。

前沿聚焦: 全球顶尖学术期刊《自然》报道肿瘤生物免疫治疗成果



全球最具权威的科学杂志之一:《自然》先后两次以两个整版,用详实、严谨的科研资料,报道了全球领先的小分子免疫成分:乙酰化 α -1、4葡聚糖如何发挥肿瘤免疫激活的作用。

最大限度的发挥肿瘤免疫治疗的效果

根据迄今在免疫治疗上积累的经验,要最大限度地发挥肿瘤免疫治疗的效果,需要注意哪些问题,同时怎样进行治疗才好呢?请记住几点:1.刺激淋巴细胞;2.维持淋巴细胞机能;3.促进癌细胞的排除;4.改善免疫恶化的环境;5.阻止肿瘤血管的新生。切实进行以上事项,以肿瘤免疫学为准则,真正的医学行肿瘤免疫治疗是可能的。——摘自《癌症的免疫疗法》(上海中医药大学出版社)

学术聚焦: 肿瘤治疗成功与否 国际上遵循以下三大要点

肿瘤转移并非晚期, 过度治疗引发的免疫衰竭才“致命”

肿瘤发生发展通常10-15年,它是由于机体免疫力低下,在与肿瘤细胞长期抗争最终免疫力处于劣势的结果。

临床虽有极少早期患者通过手术、放疗就能痊愈,那是自身免疫力可完全清除少量残存肿瘤干细胞。一旦手术造成肿瘤细胞过度扩散或切除不干净,往往侵袭力更强,复发转移更快。要知道,肿瘤细胞长大1倍周期是2-3个月,今后将会成几何倍数疯长。所以患者在术后2-3周要进行放疗化疗控制肿瘤细胞生长,同时采取有效的免疫强化措施意义重大!

有效的免疫监管下肿瘤可长期休眠

常规治疗对进展期或晚期肿瘤仍束手无策,患者多数死于耐药和转移。免疫治疗不仅能增加手术成功率,还能增效减毒,帮助顺利度过放疗化疗。而且,健全的免疫系统能清除残存的肿瘤细胞,这对于阻止肿瘤复发和转移,延长生存期帮助极大。

维持正常的肿瘤免疫力, 激活抑癌基因P53诱导肿瘤干细胞凋亡

为何肿瘤患者在手术、放疗后,反而会加速肿瘤细胞的四处扩散?科学家发现:机体免疫衰竭、抑癌基因p53突变失活是重要原因。

肿瘤干细胞是肿瘤转移复发的元凶,P53是迄今发现与人类肿瘤相关性最高的抑癌基因,在正常情况下对肿瘤干细胞分裂起着减慢或监视的作用,诱导肿瘤细胞的凋亡。而这取决于治疗过程中保足够的肿瘤免疫力。——摘自《癌症的免疫疗法》(上海中医药大学出版社)



在日本AHCC研究会与中医医学的努力下,《国际肿瘤生物免疫治疗学术峰会》已在国内成功举办了三届。图为美国专家罗伯特教授在讲课。

专家讲座《把握放疗化疗后的康复良机》及国际会议预约通知

中医医学放眼全球,积极寻找肿瘤治疗的新方法、新理念,为患者带来福音。兹定于3月9日、10日(本周六、日)邀请同仁医院内科副主任医师、第二军医大学内科副教授柴本祥就《如何把握放疗化疗后的康复良机》这一主题举办专题讲座,名额有限,敬请预约。

另:第四届国际肿瘤生物免疫治疗学术交流会即将召开,届时将邀请海内外各国的权威肿瘤专家出席参加,因会议名额有限,请提前预约登记。



日本AHCC研究会



中科医学
HEALTHCARE

徐家汇漕溪北路88号圣爱广场2103室, 电话: 021-64869576、64869577
北京西路1701号静安中华大厦204室, 电话: 62884229、400-6688-886。