

徐汇区康健社区卫生服务中心首家试点——
为居民开出一张“运动处方”

本报讯（记者 袁玮）“体质状况不均衡，尤其是台阶指数、肺活量、握力评分较低。需适度锻炼，建议采用提高柔韧性、有氧运动相结合的锻炼方案。”“个人心电图像有3个‘波纹’，心理压力比较大……”这是一张康健社区卫生服务中心开始给居民吴四冬的“运动处方”，康健社区卫生中心作为本市第一家示范

性社区市民体质测试中心，正尝试通过免费体质检测、健身指导和运动干预相结合，提高居民的体质。

记者昨天走进位于徐汇区康健社区卫生中心的体质测试中心，发现除了握力、血压、肺活量等常规测试设备外，还有不少“新式武器”，如血管功能测试仪、身体成分测试仪、心脏压力测试仪、营养状况自评仪等

等。身体成分仪可以判断出隐形肥胖；心电解读压力分析仪则能根据心电图判断出测试者的心理压力。

记者在现场看到，58岁的陈老伯做了握力、身高、体重及身体成分仪、动脉硬化测试仪等检测，结果是上肢力量不足，报告建议陈老伯增强上肢锻炼。上肢锻炼有很多种，哪一种适合陈老伯呢？社区医生结合

陈老伯家附近公园的健身器材，最终选了太极揉力器，再根据陈老伯的身体状况，指定每周3-4次、每次6-8组的锻炼计划。另外，医生还建议老人多做有氧运动。随后，医生把陈老伯的检测报告归到个人健康档案中，让他的家庭医生也了解情况。

康健社区卫生中心书记顾洪安告诉记者，这个社区市民体质测试

中心是徐汇区体育局和区卫生局联合共建的“医体结合”项目，共有18项检测设备，总投资达230万元。

一般在医院做的体检判断的是身体是否有疾病，但这里检测的是身体机能，通过增强体质达到不生病的目的，体质测试中心做的工作就是让健康提前一步。

顾洪安说，中心为居民免费检测体质后，由受过培训的社区医生开具有针对的“运动处方”，对适合锻炼治疗的社区就诊病人请相关医生和体育指导员做体锻指导，并长期跟踪调查。如果居民检测出存在患慢性疾病的倾向，家庭医生会及时制定健康干预方案。

2012年清明期间本市部分公墓“轨交+短驳”运行方案

涉及区县	日期	时间	轨交线、轨交站点和公墓
松江区	3月24日、25日、4月2日、3日、4日	往:上午7:00—下午2:30 返:上午8:30—下午3:30	轨交9号线:洞泾站 → 天马山公墓和天马塔园 轨交9号线:松江大学城站 → 华夏公墓
闵行区	3月24—31日 4月1—4日 3月24日、25日 4月2日、3日、4日	上午7:30—下午4:00 上午8:00—下午3:00 上午7:30—下午3:30	轨交5号线:闵行开发区站 → 仙鹤园 轨交8号线:航天博物馆站 → 福乐山庄
嘉定区	3月24日、25日、4月2日、3日、4日 3月24日、25日、4月2日、3日、4日 3月24日、25日、4月2日、3日、4日 3月24日、25日、4月2日、3日、4日	上午7:00—下午4:00 上午7:00—下午3:30 上午7:00—下午3:00 上午7:00—下午2:00	轨交11号线:上海赛车场站 → 松鹤墓园 备注:全年实行轨交+短驳,上述日期增加运力。 轨交11号线:南翔站 → 白鹤憩园 轨交11号线:嘉定西站 → 长安墓园 轨交11号线:嘉定西站 → 清竹园
浦东新区	3月24日、25日 4月2日、3日、4日	上午7:30—下午3:00	轨交2号线:华夏东路站 → 永安公墓和乐乡公墓 轨交2号线:海天三路站 → 汇龙园
青浦区	3月24日、25日、4月2日、3日、4日	上午7:30—下午3:30	轨交2号线:徐泾东站 → 卫家角息园 轨交2号线:徐泾东站 → 徐泾西园

新民图表

制表 叶 聆

震撼



效果图

大型澳大利亚精品房产博览会

--暨布里斯班城市新地标公寓项目The Green震撼推出

时间：3月10-11日(上午9点-下午6点)

展厅：上海四季酒店三楼崧泽厅

地点：上海市静安区威海路500号

热线：021-6335 1228 / 6335 1233

投资优势

实力保障：澳洲著名上市开发商鼎力打造的城市新地标园林公寓

超大规模：项目占地22万平米，耗资29亿澳元开发的超大型社区

卓越地段：雄踞布里斯班市中心，交通极其便捷

发展空间：正在推出第一期项目，国内首发

投资潜力：布里斯班市中心稀缺大型公寓社区项目

澳洲著名上市开发商、澳洲资深大律师、澳洲房产投资专家亲临现场

持本广告来展会现场有机会赢取澳洲往返机票一张

主办方：深圳市澳信投资顾问有限公司上海分公司

上海长期展厅：
黄浦区延安东路222号外滩中心4308
全国免费咨询热线：400-1122-388
澳信集团网址：www.ausingroup.com

AA 澳信集团
AUSIN GROUP
海外房产权威机构

Lend Lease
澳洲著名上市开发商

忠告语：购买境外房地产项目有风险，购房者应当事先了解所在国家或地区的购房政策

膝关节病痛 千万不要忍

我国50岁以上的中老年人，很多都忍受着膝关节病的折磨，上下楼时关节疼痛不敢使劲，不少人变得步履蹒跚，久坐站起时关节僵硬疼痛迈不开步，有的人不得不拄上了拐杖。这是由于关节软骨退变继发关节疾病引起疼痛造成的。

郑州寸草心生物科技有限公司生产的“远红外关节痛消贴”专门针对此类问题研制而成，它运用现代远红外技术，通过局部贴敷，体表施治，逐步解决关节疼痛，适用于关节退变引起疼痛的辅助治疗。

见报三日内购买可享受：买5送1，买10送4再送价值398元的远红外磁疗护膝一副，希望大家能够抓住时机，早日摆脱病痛的新虐！无限退款，让您无后顾之忧！

上海市分店：黄浦区西藏路479号（近威海路）、虹口区周家嘴路358号（近新建路）本市免费送货，药到付款。全程跟踪指导康复！详情：www.zzcxf.com

咨询热线 021-51093071 51875619

金清杨 J.Q.YANG

韩国/上海/北京美容金三角

我们只做眼袋!

官方网站：www.jqqyquandai.com

上海分店 021-64519776 64519775 全国免费咨询热线 400-888-0265
上海市徐汇区钦州南路251号(近柳州路) (温馨提示:周一不对外营业,由于客人较多,请提前预约)

金清杨

治疗仪

光动能 白癜风

GDN-J 中白医疗

仪器发明人山东大学白癜风研究所所长张洪冰教授莅临上海指导
指导日期：3月16号至18号 (021)55123119

《新民晚报》美容医疗分类广告总代理 广告投放热线：62775877 62779998
上海立鑫广告有限公司