

# 青少年减肥免费讲座开始报名

去年夏天，新民晚报活动专版部联合上海巅峰减重共同举办了首届青少年减肥夏令营，帮助百余名肥胖青少年健康减肥，获得学生和家长的认可。今夏，第2届减肥夏令营将于暑假开始。

夏令营将于6月16日举办运动减肥专题讲座活动，由上海体育学院博士生导师陈文鹤教授主讲，限100名学生及家长；预约参加讲座前50名家庭，将免费获赠陈文鹤教授主编《运动减肥》一本。免费预约热线:021-35321918。

**儿童少年肥胖危害大：**  
上海体育学院巅峰减肥中心陈文鹤教授认为成人肥胖症多始于儿童，婴儿出生后头9个月，体内脂肪增加较缓，9~12个月脂肪增加迅速，此后脂肪增加缓慢。到7岁以后



■ 首届夏令营营员在游泳训练课上

又开始明显增加，青春期又一次激增。据此，7岁至青春期为预防肥胖症的良好时机，对有肥胖症趋势的儿童，应进行医学检查，排除内分泌因素致胖的可能性，并根据发胖原因采取相应措施。陈教授的另一项研究表明，肥胖儿童少年血液检查发现，50%以上的肥胖青少年存在高胰岛素血症，反映大多数肥胖儿

童少年已经存在胰岛素抵抗现象。此外，脂肪肝、高血压等慢性疾病的患病年龄也呈低龄化趋势，而肥胖是罪魁祸首。（资料来源：《运动减肥》陈文鹤教授主编，人民体育出版社出版）

儿童少年减肥要科学、健康、有效和可持续：

由于儿童少年肥胖症发生的最重要的原因是热能摄入超标和体力活动严重缺乏，肥胖症的预防和治疗最有效和最简单的途径就是养成健康的生活方式，即合理的饮食和合理的体育活动。采用何种减肥方式是非常重要的，既要兼顾到儿童少年生长发育不受影响，又要让脂肪以合理的方式消耗。科学的运动锻炼结合合理的饮食及健康的生活方式是WHO推崇的健康减

肥方式。

**讲座内容：**

- 1.免费肥胖度测试和判断；
2. 夏令营减肥专家陈文鹤教授担纲主讲，与家长面对交流，答疑解惑。

**参加流程：**

1. 全场仅设100个家庭席位（必须由家长带领7至22岁学生同行）；
2. 需预约，拨打电话:021-35321918 预订席位。
3. 减肥夏令营报名咨询热线:400-880-2005

**时间地点：**

**6月16日（具体时间另行通知）**

**地址：上海市杨浦区恒仁路350号上海体育学院科技园**

## 心脑血管防猝死：《吃菜养心·长寿秘诀》一书 全国免费发放通知

最近，由北京中医古籍出版社出版的《吃菜养心·长寿秘诀》一书，详细介绍了通过“吃菜养心”有益心脑血管病的最新成果，受到患者的热烈欢迎。

该书重点指出：“吃菜养心”有益，是将具有修复心脏，激活血液循环的特殊蔬菜成分，通过合理搭配，科学食用，有益于心脑血管的保健。本书图文并茂，语言通俗易懂，旨在推介心脑血管保健新知识，可拨打400-668-0909免费索取。ISBN7-80174-137-4/ R.137 中医古籍出版社

## 破坏肿瘤血管 肿瘤能被饿死

你知道吗？没有血管的肿瘤，连1毫米都长不到！肿瘤的血管是肿瘤唯一的营养通道，“破坏”肿瘤的血管，就能将肿瘤“活活饿死”。（上海人民出版社、ISBN：7-208-04055-9）

肿瘤患者放化疗效果“不理想”，晚期患者甚至无法放化疗，肿瘤的转移、癌痛、腹水、没有食欲……每况愈下……

由中国工程院院士、著名肿瘤专家汤钊猷主编的《诱人的治癌之道》一书（上海科技教育出版社、ISBN7-5428-2023-0/N 270）对这些问题做了回答。哈尔滨医大药业有限公司即日起向肿瘤患者免费赠阅该书，并邀请专业人士举办专业康复讲座，敬请预约。电话：021-34612346，地址：东安路203号（近斜土路）。

## 肿瘤转移不等于晚期 日本肿瘤免疫治疗技术获重大突破

肿瘤发生发展通常要10到15年，机体免疫保护功能远大于肿瘤扩散能力，但过度治疗往往会加速肿瘤的扩散和转移。免疫疗法在欧美日占据着肿瘤治疗主导地位，患者5年生生存率高达70%-80%，而上海患者5年生生存率仅稍高于30%。免疫防护意识淡漠、过度放化疗、盲目治疗造成了这一巨大落差。摘自《癌症只是慢性病》

常规治疗对进展或晚期肿瘤仍束手无策，患者多死于耐药和转移。《癌症的免疫疗法》(ISBN978-7-81121-195-5 上海中医药大学出版社)指出：肿瘤患者免疫系统普遍存在缺陷并受抑制，进行综合免疫疗法能增加手术成功率；帮助顺利完成放化疗；更能及时清除放化疗难以杀灭的残存肿瘤干细胞。有助于阻止肿瘤复发转移延长生存期。

## 口臭口干对因治疗是关键

熬夜、烟酒过量、饮食肥腻、精神紧张、年老体弱都会产生内热，出现口干、口臭、口腔溃疡、胃灼热痛、肠燥便秘等症状。若肝失疏泄，使人体气机紊乱，久郁化火，灼伤津液，气血津液代谢失常而内外分泌紊乱。也就是人体“阴液-血、精、津液”亏损，即胃液、肠液、唾液等腺体分泌障碍或不足，产生胃灼热痛、口腔溃疡、口干口臭、肠燥便秘，严重时使脾胃消化代谢能力减弱，加重对糖脂等营养消化代谢的压力，应及时加以治疗。

及时加以治疗。

口臭口干治疗的关键在于滋阴生津，清热泻火，行气消积三管齐下：阴液充裕可以滋养脏腑，改善消化代谢功能；养阴泻火可排除虚热内火；行气消积，使气机顺畅，疏肝解郁。患者可选用“养阴口香合剂”。

养阴口香合剂是名牌产品，国药准字专利产品，精选贵州鲜品金钗石斛：善补阴虚，补五脏，强阴益津。配以12味地道药材，每次30ml，量足药好。治疗口臭口干、口

早在20年前，欧美日就开始把免疫疗法贯穿肿瘤治疗始终，根据肿瘤免疫指标调整治疗方案，比单一采用化学药品治疗更科学更安全。

上海中科医学与日本免疫治疗学会、日本AHCC研究会合作，于本周六上午9:30-10:30就“日本肿瘤治疗最新进展”进行现场讲解，赠书并提供指导，提前预约！

地址：北京西路1701号静安中华大厦2楼（近静安寺），电话：021-61700366、61700377。

腔溃疡、牙龈肿痛（牙周炎）、肠燥便秘、胃灼热痛等效果良好。有糖耐量异常者代谢功能患者可按说明书使用。建议患者按疗程使用，调整生活习惯，效果更佳。“养阴口香合剂”养阴生津、口香常在。

**“养阴口香合剂”贵州万顺堂生产，全市各大药房有售**

**批准文号：**国药准字z20025095 黔药广审（文）2012040056号 上海备案号：2012年4月28日 请按药品说明使用或在药师指导下购买  
**电话：**62041665

业，普及皮肤病常识，鑫祥顺生物工程有限公司现在全国免费发放皮肤病研究最新实用书籍，皮肤病患者及亲友可拨打免费电话400-073-6388进行索取。



**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：**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：**经国家卫生部门批准检验，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6月3日，每日前20名打进电话者均可获买一送一(同品)特大优惠。

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）

## 国画油画拍卖火爆

**268件精品以超低价 300元起拍**

上届拍卖会场面火爆，本公司精选的作品不仅品质优良而且价值严重低估，因此大受欢迎；应客户要求，将再推一场名家国画油画精品拍卖会，是您抵御通胀，投资增值的佳选！

**投资收藏 装饰雅居 馈赠亲友**

**预览时间：**5月26日-6月2日（9:00-17:30）

**拍卖时间：**6月3日（星期日）下午1:30

**地点：**上海江西中路455号太古画廊（北京东路北侧）

**电话：**63213401 上海好时光 开车从四川北路香港路进

金诺康出品

# 安立清 保肝卫士护全家

安立清软胶囊，原料100%加拿大原装进口，引进德国科技，高提纯，高品质。国家食药监部门批准的专业对化学性肝损伤有辅助保护功能的保健食品，富含独特的肝细胞脂质分解因子，有助于清除肝脏多余脂肪，恢复脂肪代谢平衡。

**轻松点击健康到家** **安立清** **百度一下** **咨询热线：**

# 400-821-3659

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

### 对待脂肪肝酒精肝刻不容缓



浙食健广审(文)第2012040045号

清肝养肝 远离酒精肝 摆脱脂肪肝

适宜人群：有化学性肝损伤危险者  
不适宜人群：儿童、孕妇、乳母