名人减肥 都是技术活

美总统千金
严守“家规” 被从超重边缘拉回

据英国媒体1月30日报道,美国卫生官员借助第一夫人米歇尔·奥巴马的影响力,推出了一项倡议儿童反肥胖的活动。美国公共卫生署署长里格纳·本杰明29日为美国人勾画出减肥蓝图,告诉人们如何在家里、学校以及工作场合进行减肥。米歇尔当日出席了发布会,称她两个女儿的体重正处在超重边缘。

这并非奥巴马夫妇第一次公开谈论两个女儿的体重。2008年11月,奥巴马曾经透露,11岁的大女儿玛莉亚因为变得“有点胖”而不得不改变不健康的饮食习惯。米歇尔也曾表示,在第一家庭改变了一些“家规”后,玛莉亚和8岁的妹妹萨沙的体重得到控制。据悉,周一至周五,米歇尔不允许两个女儿看电视;她们喝的全脂牛奶被换成低脂牛奶;不允许吃汉堡;减少三餐的饭量;以饮用水代替含糖饮料;早餐吃葡萄和苹果片;晚餐必备各种颜色的蔬菜。米歇尔自豪地表示,这些生活中的小改变带来了大效果。过了一段时间后,米歇尔再带女儿检查身体,各项指标都非常正常,连儿科医生也惊讶于两位总统千金的改变。

本杰明还在报告中列举了防止肥胖的方法,如多吃水果与蔬菜、学校增设“高质量体育课”、推动更多超市入驻低收入社区等。美国卫生与公共服务部部长凯瑟琳·西贝柳斯在发布会上表示,奥巴马政府在经济刺激计划中有6.5亿美元会投资于针对肥胖与戒烟的健康与疾病预防项目上。


奥巴马的两位千金

撒切尔夫人
吃吃蛋 喝喝酒 两周能减18斤?


撒切尔夫人

据英国媒体30日报道,近日,英国前首相撒切尔夫人的上百份私人档案首次公开,一本夹着减肥食谱小纸条的个人日记簿曝光了这位“铁娘子”鲜为人知的减肥秘诀。1979年,撒切尔夫人为了以最好的状态登上英国历史上第一位女首相的宝座,在就职典礼前每周吃28颗鸡蛋减肥。餐单上的另类“减肥圣品”还包括少量威士忌酒,它标榜能让撒切尔夫人在两周内减掉18斤体重。

根据这份食谱,撒切尔夫人每天的早餐必须是鸡蛋,周一至周五的午餐也必须吃鸡蛋。只有在晚餐时,撒切尔夫人才不必吃蛋。另外,在不吃肉的时候,她可以喝威士忌酒。这是为撒切尔夫人量身定制的饮食计划,因为她长期喝兑水的威士忌酒,很难一下戒掉。菠菜、番茄、牛肉和沙拉、青瓜汤组成了撒切尔夫人的每日三餐,有时候她还亲自在食谱上写注解,更改单调的菜谱。食谱的饮食控制十分严格,它规定撒切尔夫人每周不得食用超过10颗葡萄。

这张写着“马友诊所饮食规定”的减肥餐单还特别警告,按照这个食谱,撒切尔夫人的减肥时间不得超过两周。马友诊所是一个知名的美国健康集团,它的营养师却不认同这个30年前的减肥计划,认为它会引起“肠胃副作用”,导致减肥者出现口气、便秘等问题。马友诊所的首席营养师唐纳德·汉斯卢表示:“虽然这是个低卡路里的饮食计划,但缺少谷物、奶类。营养越不全面,越容易引发健康问题。我会让撒切尔夫人立即停止这种减肥法。” 据《信息时报》

英国少年监狱 每人1间小牢房

英国南约克郡一对被称为“魔鬼男孩”的10多岁兄弟因折磨并性虐待两名儿童22日获判至少5年监禁。英国《独立报》近日刊载了保罗·瓦雷利走访一家少年监狱后的见闻,探究少儿犯罪问题。

新丁初到先识规矩

汽车驶往一处爱德华七世时代的大房子,一直开到房子旁边那条低洼的、用砖头砌起的新路上。房子的窗户装有特殊玻璃,外面的人无法看到里面的情况,屋里的人却可以对外界了如指掌。这是英国十大少年监狱之一。

在控制室里面,职员通过两排闭路电视屏幕察看外面的情况,房子内外各有16台摄像机。车门打开,两名男子从车后座走出来,还有那个坐在他们之间的小男孩。

这个男孩犯的罪与南约克郡那两个“魔鬼男孩”类似。本月22日被判监的“魔鬼男孩”两兄弟也将被送往这类少年监狱。

刚到来的那个男孩竭尽全力让自己表现得镇定和自信一点,但他显然已经少了几分狂妄。

少管所主任是个有着20多年监管孩子经验的社会工作者,他介绍了少管所的日常制度。

“我们在7时30分起床,”他开始说道,“早餐时间8时15分。然后,做一些家常杂务,一直干到8时50分。接着上课,到12时15分结束,中间可休息片刻。吃过午饭又接着上课,一直到下午3时30分,之后再有一些个人或集体活动,4时45分是下午茶时间。之后,就要做一个小时作业……”

“做完作业才能进行其他活动,例如手工、模型制作、体操、羽毛球、乒乓球、排球,”主任说,“晚8时30分吃晚饭,到时会根据各自的年龄规定睡觉的时间,不过在9时30分会锁门。”

独坐监房两眼泪汪汪

新来的男孩被带着继续前行。“电灯会在你经过的时候自动打开,”主任告诉他,“闭路电视无处不在,除了卧室。它们记录着一切。”

主任把男孩带到餐厅。“每个人在这里都会增加体重,”主任开玩笑说,“食物不错,有三四个选择,包括沙拉、三明治等健康的食物。你也可以吃薯片,但只在星期五才有。”

他们穿过餐厅来到挂有一块白板和放着五台计算机的教室。在房间的角落有一个装满洋娃娃的纸箱,每个洋娃娃的后面都有一个可编程盒。“我们用它来教导孩子如何照顾小朋友。你可以通过编程使它们于深夜里每两小时醒来一次,然后号啕大哭。如果娃娃是被扔到一边或者遭到重拍,可编程盒就会记录这一切。”

男孩被带到了卧室。与其说是卧室,不如说是“小牢房”。门窗是特制的材料,无法击破。每个小囚犯有自己的房间,沉重的塑料床镶嵌在墙壁和地板中,上面放着约10厘米厚的床垫。毗邻的浴室大门通常是开着的,冲洗装置被安在墙内,这样它就不会成为犯人自杀的工具。

囚犯们每天有30分钟的免费通话时间。主任说:“我们要鼓励他们与他人交谈。我们发现,即使在外面从来没有跟母亲好好沟通过的孩子,到了这里后也一定会想和妈妈谈话。”

门被“砰”地关上。男孩在床上躺了下来,凝视着又高又秃的白色天花板。他把头深深地埋在枕头里,不禁哭了起来。 据《羊城晚报》

治疗前列腺 有了特效药

近日,由四医大与健民药业历经6年花巨资共同研制的纯天然中药植物制剂国家新药———前愈安(国家新药证书编号国药证字Z20050771,国家药监局纯中药批准文号国药准字Z20050751,国家中药一级保护品种),引起世界关注,独创一服一贴内外结合,靶向定位三腺同治绿色疗法,彻底攻克了前列腺久治不愈反复发作难题,开创了世界首个治疗前列腺不用动手术的奇迹,经世界百余家三甲医院对数万名患者近5年临床跟踪验证,治疗前列腺当天见效,3–5天尿频次数减少,小便通畅,7–10天尿痛、尿急、尿频、尿等待症状基本消失,15–20天左右因前列腺引起的阳萎、早泄、腹痛、小腹坠胀,阴囊潮湿等症状消失,一般患者只需一个疗程前列腺、泌尿腺、生殖腺,三腺系统恢复正常,尿液透明、顺畅有力,炎症消失,激活自体免疫力,增生肥大彻底康复。

郑重声明:前愈安已被国家定为全民用药,健民药业积极响应政府号召,将限期举办爱心工程零利润销售活动,原价每盒76元,现爱心价29元,同时买10送10(另外再送20贴脐融贴),通知:江苏爱心救助活动定于2月1日–2月8日将全面结束,请新老患者相互转告,为了维护消费者利益,活动期间如有供应点不执行此政策,可拨打江苏省活动办监督电话:025–86060782投诉,为了更好的服务特设专家为患者答疑, **专家热线:025–86068685 请广大患者到以下指定防伪活动地点购药,认准前愈安品牌!** 免费邮寄联系电话:15996218915

南京:免费送货 025–51500176 大华中药房(仅中路138号省中医院对面南京医科大学眼科医院旁)、志信堂药房(鼓楼口腔医院旁) 苏州:免费送货 0512–61277817 从草堂药店(人民路工人文化宫向北50米) 无锡:免费送货 0510–89899207 清鑫源大药房(仁院对面) 江阴:华宇大药房(城中菜场旁) 宜兴:百信大药房(市中向南50米) 常州:免费送货 0519–89861209 祥德药店(第四人民医院对面) 镇江:步行街大药房(中山东路98号五条街菜场巷口) 丹阳:老寿星药房(中国人寿旁) 扬州:免费送货 0514–87794804 四望亭大药房(万家福向北200米) 江都:免费送货 86315550 恒春堂大药房(市人民医院对面) 泰州:免费送货 0523–85593499 仁民大药房总店(文峰千家惠向北100米) 靖江:永盛大药房(人民南路88号) 泰兴:金鹏药店(第三人民医院东侧) 姜堰:中心药店(人民路中国人寿对面) 南通:久龄堂大药房(姚港路16号,青年路与姚港路路口) 盐城:免费送货 18961983325 毓龙大药房(毓龙东路37号,消防队楼下) 建湖:福生堂大药房(农工商向西80米路北) 淮安:免费送货 0517–83212642 天颐药房康怡店(淮阴区公安局对面) 连云港:免费送货 0518–82812151 恒辉大药房(中医院对面) 徐州:免费送货 15250940806 恒生大药房(戏马台百货大楼北50米)

全新非手术疤痕修复技术——江苏定点医院

专治疤痕

南京延龄疤痕治疗中心运用全新非手术疤痕修复技术,集20年治疤经验积累,对非手术疤痕修复具有丰富的临床经验,专业性强,巨资引进国际领先的Bellex和LAND数码疤痕定位治疗仪,精确修复、安全快速,不手术、无痛苦,尤其适合多方治疗没有取得理想效果者,目前已为数万例疤痕患者恢复光滑平整,靓丽肌肤。

现场专业祛除:**腋下疤痕、疤痕疙瘩、刨、烧、烫伤性疤痕、术后疤痕、增生性疤痕、青春痘、痤疮疤痕、凹坑、痘印、纹身图案、妊娠纹**等。随治随走,经治患者一致称赞,口碑好,诚信可靠。

专家亲诊亲治,治疗费优惠50%

本技术江苏仅限本院使用,无其它分院,谨防医托

专家热线:025–84455376 节假日不休

详情请登陆:江苏疤痕网 网址:www.jsbhw.com

地址:南京市延龄巷113号医院二楼(中华医学科学院疤痕临床基地) 交通:火车站、汽车站乘1路;市内乘2、3、5、25、31、80路到大行宫西站下右拐延龄巷即到

你相信吗?

讲礼貌 让你多花不少钱

英国一家物价对比网站发现,英国人过分“讲礼貌”,每年合计多花大约740亿英镑“冤枉钱”。

这家网站名为“金钱超市”,去年12月18日至23日在线调查2500多名英国人,结果显示由于过分注意“礼貌”,不讨价还价、不买打折商品或甘愿忍受低质量服务,每个英国家庭平均每年多支出大约3000英镑。

调查人员发现,大约三分之二商家认识到时下经济萧条,所以只要消费者提出要求,就愿意打折出售商品。但三分之一消费者说自己购物时从来不讨价还价;只有十分之一消费者经常还价。

三分之一消费者说,即使购买了不需要或不想要的商品,也不会要求退货;三分之二消费者说,不仅不会因旅馆或餐厅服务质量差而抱怨,反而会给服务人员小费。

调查显示,令英国人宁愿多花“冤枉钱”、不向商家投诉或提要求的五大主要原因是:担心大吵大闹引人围观、不愿开口要求打折、不愿显得素质低下、不知如何抱怨以及没有时间抱怨。

心理学家分析,人们现在过于繁忙,经常为琐碎工作和家务所累,难以抽出时间考虑退货或投诉。

英国学习研究中心主任特雷西·阿洛韦说,“不抱怨”观念在英国根深蒂固。

“金钱超市”网站编辑克莱尔·弗朗西斯说:“原有传统束缚着人们,令人不愿提出过高要求,以至承受金钱损失。”

张钊(新华社供本报特稿)

人老了 瘦子比胖子容易死

澳大利亚研究人员发现,以体脂指数为尺度,所谓“超重”老人的死亡率相对较低,老年人“发福”未必是坏事。

体脂指数计算方法是体重除以身高的平方,体重以公斤为单位,身高以米为单位。体脂指数18.5至25为正常,25至30为超重,30以上为肥胖,18.5以下则过轻。

西澳大利亚大学研究人员自1996年起随访9240名年龄70至75岁的老人。随后10年间,1369名男性和939名女性相继去世,其中大部分死于心血管疾病,其次是癌症和中风。

研究人员分析统计数字后发现,考虑教育程度、健康状况、生活习惯等多种因素,与体形正常的老年人相比,超重老年人的死亡率低13%,体重不足老年人的死亡率高76%。肥胖者死亡率与体形正常者相当。

同时,久坐不动会令男性死亡率增加28%,女性死亡率增加50%以上。

研究人员未说明“发福”老年人为何死亡率相对较低。

“我们只能假设,”主持这项研究的老年医学教授莱昂·弗利克说。“可能是年老后脂肪作为营养和新陈代谢的储备变得重要。如果生病,多一点储备能多一些恢复的机会。”

弗利克认为,体脂指数适用于年轻人和中年人,对老年人而言有些“过于严格”。

不过,预防医学专家指出,死亡率低不意味着生活质量高。超重仍然会增加罹患多种疾病的几率,如糖尿病、高血压、中风、冠心病等。 荆晶(新华社供本报特稿)