

# 相约周末美好时光 缤谷会员活动不断



种植小能手，屋顶来种菜



健身新花样，啤酒配瑜伽



俊辰推拿教学



小朋友现场研磨豆浆



宝贝学推拿，做个小中医

□文 Urnotleilei

眼下正值深秋，小编感觉这几天的空气里多了好几分寒意。天气虽冷，可缤谷广场每周的会员免费活动依旧火热。

## 健身新花样，啤酒配瑜伽

自从韩剧《来自星星的你》热播，啤酒和炸鸡的黄金搭配深入人心。那啤酒配瑜伽，你听过吗？在练瑜伽的同时喝啤酒，是不是感觉有点疯狂？可是在缤谷东座摩根非的会员活动上，真的有群人这么做了。

啤酒瑜伽的练习过程和普通瑜伽差不多，只不过需要拿一瓶啤酒当做道具，并巧妙地持握啤酒瓶的动作结合到了瑜伽当中。

中。一个动作完成之后，喝上一口啤酒奖励自己。另外，啤酒让大家有了更多的交流，大家一起喝上一口，能够更快的放松身心。啤酒既是调节放松心情的媒介，更是保持重心的道具。

## 种植小能手，屋顶来种菜

缤谷广场的自春色屋顶农庄自开业以来，一直受到了许多亲子家庭的欢迎。前不久开展了第二次DIY种植活动“种植小能手”比赛。自春色农庄为每个家庭提供一个种植箱及种苗，由专业种植人员指导现场种植，赢家根据亲子家庭栽培作物在一定时间内的长势来决定。

活动中，小朋友们除了锄地、松土、播

种外，增加了移植、栽培、灌溉等任务，可以借此了解有机蔬菜种植技能、营养价值、食用方法以及栽培方法。另外，小朋友们还参与了现场研磨豆浆等新奇的劳动体验，寓教于乐其乐融融。

## 宝贝学推拿，做个小中医

近来天气多变，宝贝们需要特别的呵护，前不久，缤谷东座3F的俊辰亲子养生带来了一场别样的健康活动。现场不仅有老师为大家讲解了一些基本的健康知识，让父母与孩子能掌握更多的养身知识与技巧。另外，小朋友们穿好服装，一个个变身成为“小小调理师”。在调理师的指导下，宝贝们学习简单的穴位认知与操作手法，

并亲自为爸爸妈妈做推拿，增加了父母与孩子的亲密度。

民间曾有“戴个香草袋，不怕五虫害”之说，活动现场，还有DIY手作中药香囊活动让家长与宝贝们一同追寻古法，纯手工制作了一个独一无二的传统药料香囊。不仅提高了宝贝们的动手能力，也能在秋冬给宝贝们一个安心的保护。

除了以上精彩多样的会员体验活动外，缤谷广场将继续在每周推出会员活动，请密切关注缤谷广场官方微信！



## 周医生健康加油站 >

### 鸣笛，雾霾又来了！

11月7日，新泾镇开展以“鸣笛，雾霾又来了！”为主题的社区健康志愿者及居委卫生干部培训，本次培训由新泾镇社区卫生服务中心与社区管理办承办。来自全镇社区健康促进志愿者、各居委卫生干部及社区居民共59人参加。活动邀请到社区卫生服务中心医师周祥俊主讲，向老百姓讲解有关雾霾的知识。周医生通俗易懂的讲解赢得了大家的一致好评。本次活动共完成评估卷50份，通过评估卷显示，居民对本次讲座知晓率98%，满意率100%。

(社区管理办)



## 同仁大讲堂 >

### 神奇的中医戒烟大法



□文 陈蓓(同仁医院中医科)

吸烟是一种有害健康的不良嗜好，其含有的尼古丁、烟焦油、一氧化碳等有毒物质，对人体的呼吸、心血管、神经系统均有不同程度的损害，会提高多种恶性肿瘤的发病率。世界卫生组织已将烟草依赖作为一种疾病列入国际疾病分类，确认烟草是目前人类健康的极大威胁。戒烟综合征是指因吸烟者长期吸有尼古丁的烟叶制品，当中断吸烟后所出现的全身软弱无力、烦躁不安、呵欠连作、口舌无味，甚至心情不畅、胸闷、焦虑、短暂健忘、无精神、发抖、感觉迟钝等一系列成瘾症状。这在医学上称为尼古丁戒断综合症，俗称戒烟综合症。在形成烟瘾的人的血液中，尼古丁是维持一定水平

的，如果达不到这一水平，就会感到不舒服。人戒烟后，由于机体缺乏了尼古丁的刺激，要自身调整到新的平衡，恢复正常健康的代谢机能，开始可能会不适应，会出现戒断症状。正是由于戒断症状的出现，使戒烟者产生了生病的错觉。戒断症状实际上只是机体的一种短暂的生理反应，是机体进行健康的调整。针灸戒烟能够消除戒烟后出现的一些戒断症状，如烦躁不安、精神不集中、头痛、嗜睡等，从而帮助戒烟者改掉吸烟的习惯。现代医学证明，针灸戒烟的机理是针刺后诱发体内产生大量的内源性阿片样物质，从而弥补因内源性成瘾物质尼古丁供应中止所造成的阿片类物质缺乏的症状，从而达到戒烟目的。针灸戒烟一般采用王不留行贴压耳穴

并配合体针的方式每周约治疗2-3次。

中医认为，耳并不单纯是孤立的听觉器官，从全息现象来认识，耳廓就像是一个倒置的胎儿，相当于人体的一个缩影，全身五脏六腑，皮肤九窍，四肢百骸等部位，都通过经络与耳廓有密切联系。加上整个耳朵神经分布比较丰富，因而通过对耳部某些与人体相对应部位轻缓而持久的刺激，可起到调节全身功能的作用。

一般由医生选准耳部对应人体的肺、口、胃、脾等穴位，贴压中药王不留行，以胶布固定，用食指、拇指按压至酸麻或疼痛始为得气。冬季贴压可停留于耳5-7天，夏季停留于耳3天左右，如有脱落，可随时去医院更换。贴压耳穴之后，还可配合体针加强疗效。针灸后，不少接受治疗者反映，烟味变苦辣、变凶或变淡，有青草味；有的感到吸烟时喉部干燥不适；有的甚至抽不完一支烟即不愿再吸。但也有少数人，第一次针刺后出现流涎、恶心等戒断症状，但在继续治疗后，可逐步消失。针灸戒烟效果较好，对自愿接受戒烟治疗者，大多可以达到预期的疗效。对于烟龄较长、平时日吸烟量较大或因职业及环境造成的吸烟习惯者，戒烟的远期疗效往往较近期疗效差。

同仁医院中医戒烟门诊  
针灸科：周二全天(陈医生)  
中医内科：周四全天(胡医生)  
地点：仙霞路1111号，门诊5楼中医科诊室

## 司法之窗 >

### 公房承租人死亡后该房应由谁直接继承？

我是知青子女，户口落户上海后，与爷爷、奶奶、叔叔共同动迁到现公房内居住，承租人为爷爷。叔叔成家后搬出去另过，户口也已迁出。现在爷爷、奶奶均已过世，我打算到物业变更承租人后买下该房所有权，但遭到叔叔的反对，请问该房屋叔叔还有份额吗？

——顾先生

答复：按照《上海市房屋租赁条例》规定：居住房屋承租人死亡的，其生前共同居住人可以继续履行租赁合同。公有居住房屋承租人死亡的，其生前的共同居住人在该承租

房屋处有本市常住户口的，可以继续履行租赁合同；其生前的共同居住人在该承租房屋处无本市常住户口或者生前无共同居住人的，其生前有本市常住户口的配偶和直系亲属可以继续履行租赁合同。

调解结果：根据居民所述情况，新泾镇人民调解委员会召集双方当事人，经过多次调解，最终达成协议：侄子同意补偿叔叔80万元，同时叔叔自愿放弃房屋使用权，并协助侄子办理房屋变更登记手续。双方对此协议均无异议，纠纷得到圆满解决。

(新泾司法所李红供稿)