

## 绍兴旅游宣传周

日前,绍兴市政府在上海举办绍兴(上海)旅游宣传周活动。活动主要内容:一、市县联动,政企互动。由绍兴市政府所辖6县(市、区)政府,绍兴市旅委联合6县(市、区)的旅游局和主要旅游企业,采用市县联动、政企互动的方式赴上海进行联合宣传、推广。二、规模大、活动久。举绍兴全市之力开展旅游营销活动,赴上海的旅游企业达50多家,上海各界人士1000余人参加宣传周活动,把旅游推介上升到城市营销的高度。三、形式新颖、内容丰富。采用旅游营销与文艺演出结合,形象推介与产品促销结合;宣传与成效结合,举办“上海市民千车万人游绍兴·风尚自驾走进绍兴”首发活动;室内与室外相结合,既有室内推介又有旅游进社区,千车万人自驾活动。

## TOTO开启洁净舒适新生活

由世界著名卫浴品牌TOTO于1980年首创,“卫洗丽”诞生至今已有30多年的历史,以完美洗净力、安全舒适性和经久耐用的可靠品质而闻名。截至2011年,全球销量已突破3000万台。TOTO卫洗丽拥有先进的洗净与清洁功能,具备三种基本洗净方式:臀部洗净、轻柔洗净、下身洗净。卫洗丽喷嘴设有三个专用出水孔,分别对应臀部洗净、轻柔洗净和下身洗净功能。智能除臭是卫洗丽为用户着想的又一特点,卫洗丽的除臭功能,释放清新空气智能去除异味,其中包括标准除臭和强力除臭两种。新一代卫洗丽也具有良好的自动感应性能,在没感应到人坐下以前,除水箱温水加热之外的所有功能都不会启动,这样就不必担心使用者,尤其是儿童误按开关。



## 日本丸龟制面上海第一站开张

丸龟制面是以自助的形式提供正宗美味的赞岐乌冬面的专卖店,在日本拥有550家连锁店。其特点是食物新鲜感和手工制作感,采用开放式厨房,在顾客面前进行烹饪,带给用餐者亲临厨房般的温馨和安心。如今丸龟制面来到中国,在上海日月光中心广场B2层开设一号店——打浦桥店,4月1日正式营业。



## 非常暑假,非常游学

上海新东方泡泡少儿国际游学营是以“学习、活动、亲子、体验”为核心教育意义,提倡在畅玩各地著名旅游和文化景点的同时,感受世界名校的氛围。泡泡国际游学营专设13条个性化的国内外之旅,线路遍及亚洲、欧洲、澳洲和北美洲。根据孩子的年龄和个性特点,上海新东方泡泡



少儿游学营设计个性化的主题路线。

## 屈臣氏推新品丽芙肤乐

屈臣氏携手行健堂推出的两个独家新品——丽芙肤乐胶原蛋白口服液和蒺藜畅乳糖固体饮料,给消费者带来独特的美肌新概念。从即日起到3月29日止,屈臣氏会员可以以优惠价买到丽芙肤乐尝鲜装及蒺藜畅乳糖固体饮料。



## camel active开启“360度环视全球”

源自德国的国际知名男装品牌camel active在上海举办了“360度环视全球”camel active 2012秋冬时尚盛宴。围绕“360度环视全球”这一概念,充分结合喜马拉雅的灵感来源,让都市型男在各种场合都能成为一道独特的风景。



## 话剧《忐忑》4月上演

2012年4月10日至22日,话剧《忐忑》将在艺海剧院小剧场上演。《忐忑》故事布满迷局,几乎到结尾时才让观众恍然大悟。剧中,不相信爱情的男主角钱明爱上了一个莫名其妙的“闯入者”,当他全情投入时这个女子又忽然消失……钱明糊涂了,观众也糊涂了。在充满悬念的故事背后,可以看到编剧对理想爱情的一往情深。

## 周冰倩上海首办演唱会

20年前,周冰倩的一曲《真的好想你》俘获了无数歌迷的心。3月30日、31日,“琴歌天后”周冰倩将在上海文化广场为大家带来“真的好想你”——周冰倩2012情歌演唱会。周冰倩表示自己是上海歌手,此次是自己积累沉淀了20多年后,为海派文化娱乐市场量身定做的一场经典歌曲集结,希望能用自己的歌声唤起歌迷心中美好的回忆。

## 锐武百万争霸

3月14日,锐武在上海MINT举办的发布会,宣布“RUFF锐武百万争霸”巅峰之战即将到来:首位中国综合搏击全国冠军将在2013年诞生,届时各级别的冠军都将获得冠军腰带和100万元人民币的奖金。并已于洛杉矶的Mandt Bros.发行公司签约。



## 绍兴樱花节踏春而来

由绍兴旅游集团与旅游时报社共同主办的“中国绍兴樱花节”将于3月17日至4月17日在绍兴会稽山举行。主会场位于会稽山麓、大禹陵侧的宛委山下的樱花岛,岛上遍植着近五千株樱花树,是华东地区面积较大的樱花林。



## 北欧风情Ottawa系列新品亮相申城

3月12日,源自丹麦的国际高端家具品牌BoConcept北欧风情于申城新天地旗舰店推出2012年春季全新力作——Ottawa系列产品。有“塑胶诗人”雅号的设计师Karim Rashid与BoConcept北欧风情首度携手合作,倾情打造该系列全部作品。

## 康宁展出先进的创新玻璃

康宁公司在2012年度中国平板显示展览会上,展出了针对高性能显示器的康宁LotusTM玻璃、Gorilla玻璃、超薄柔性玻璃和EAGLE XG Slim玻璃基板。其中国区总裁表示:显示行业会逐渐将重点转向更薄、更耐用、清晰度更高的先进显示器。



## 顾村公园“2012上海樱花节”

2012上海樱花节时间为3月30日至4月28日,为了进一步办好市民喜爱的“樱花节”,顾村公园在规范服务、绿化养护、硬件设施、配套功能、文化底蕴等各个方面做了许多完善和提升,并新增了300亩樱花林,使顾村公园的樱花面积达到500亩。宝山区生态专项工程建设指挥部常务副总指挥黄爱华表示,去年在清明小长假高峰日里,突如其来的赏花大客流,确实让园方一时有些难以招架。今年,主办方已做好充分准备,有信心应对10万—15万人次的大客流。



## 搜狐视频《夫妻那些事》热播庆功宴

由搜狐视频举办的“夫妻那些事”之单身派对”上演,搜狐公司董事局主席兼首席执行官张朝阳与导演汪俊、主演黄磊、陈数、梁静等一起在庆功宴上畅谈单身生活的轻松惬意。由于此次节目录制由搜狐视频全程直播,开创了互联网视频行业综艺



## 防治“三高”要积极

体检中常见“三高”患者,近几年,检出比例越来越高。

**何谓“三高”?**

**高血压** 非同日血压 $\geq 140/90$ mmHg (非同日二次以上)

**高血脂** 血液中(胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白)升高

**高血糖** 空腹血糖 $\geq 7.0$ mmol/L或餐后2小时 $\geq 11.1$ mmol/L (非同日二次以上)

**“三高”的危害性**

“三高”可引起人体全身动脉硬化,心脑血管疾病(如冠心病、心肌梗塞、脑中风)、肾衰竭、神经病变、白内障失明等等,也是猝死的原生病源。

**如何防治“三高”?**

饮食“三字经”:清——“少油”、淡——“少盐”、素——蔬菜占70%。

高血脂者饮食“五多五少”:

①多吃素,少吃荤 ②多吃鱼,少吃肉 ③多吃“白肉”(鸡、鸭、鹅)少吃“红肉”(牛、羊、猪) ④多吃河鲜,少吃海鲜 ⑤多用“清蒸”少用“油炸”。

高血糖者要控制总热量:

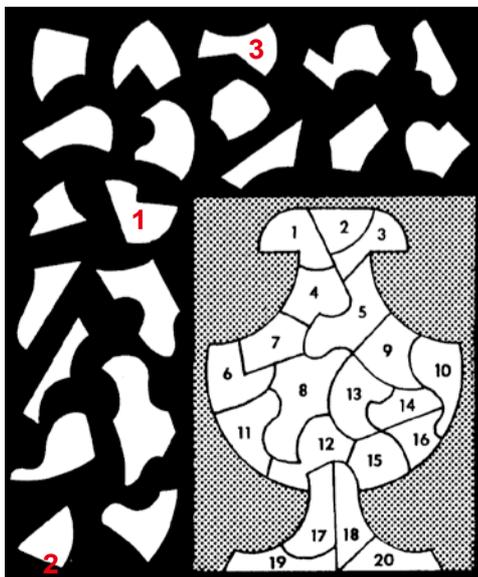
每天碳水化合物 $< 250$ 克,菜肴不放糖,不吃零食,不吃含糖量高的水果。

适度运动、戒烟少酒、肥胖者减肥、劳逸结合,心态平和,减少忧愁,不可大怒,淡泊名利,自我减压。

除坚守上述各条,加上:尊重医嘱、坚持治疗、定期复查,长期服药,“三高”可以逆转。

文/徐丽丽

## 游戏 Game



### 空间想象

公元1664年,在康熙皇帝的宫殿里,皇帝命令三位智者把一个破碎的花瓶(如图所示)拼起来。他们不允许接触到这些碎片,而是凭空想象出拼好后的花瓶样子。智者必须利用他们的超级能力去给每个碎片编上号码,而且这些号码必须与皇帝事先准备好、却藏在袖子里的编号一致。你要幸运得多,你可以看到皇帝的编号和拼好的花瓶的样子。皇帝说,拼错一片碎片的编号,就要罚做一年的宫廷小丑。你会做几年的宫廷小丑?十年?不可想象,五年?太可怕了,两年?还是太糟。

(提示:请注意碎片摆放的角度。有几片已经帮你编好号了。)

## 上海爱康国宾健康体检管理集团有限公司

### 上海国宾医疗中心

预防保健科

地址:西康路252号

联系电话:62473737

上海国宾医疗中心 沪医广【2011】第09-13-037号 自2011年9月13日至2012年9月12日止

### 上海望族国宾医疗中心

电话:64066999

地址:上海市虹许路788号名都城76号5-6层

上海望族国宾医疗中心 沪医广【2011】第11-29-C369号 有效期2011年11月29日至2012年11月28日