

# 早报“乐活俱乐部”首批500读者入会

黄亿敏 yimin@sph.com.sg

运动是健康不二法门，500名公众听医生专家主讲健康课题，也现场一起做运动，向健康生活迈进。

第10届早报“乐活谈保健”年度大型保健盛会，昨天上午9时至下午5时于首都剧院举行。

参与开讲的八位资深专科医生和中医师，与公众精辟讲述各类医药保健课题，包括：脊椎问题、心血管疾病、西医预防癌症、中医药的癌症疗效、听障问题、白内障治疗、更年期和常见头痛问题。

讲座上，新加坡中央医院物理治疗师谭凤璇带领公众一起用拉筋橡胶带（elastic band）做运动，伸展筋骨。《联合早报》总编辑吴新迪也参与示范，一起动起来。

## 俱乐部读者会员 能以优惠价参与保健活动

他在致词时宣布：“今年是《早报·乐活》创版10周年，为感谢读者对《乐活》版多年来的支持，我们特别设立‘乐活俱乐部’（Lohas Club）。各位今天



500名公众一起在新加坡中央医院物理治疗师谭凤璇的指导下，一起用拉筋橡胶带（elastic band）运动保健。（梁麒麟摄）

出席讲座的都可免费成为乐活俱乐部的首创会员，今后能以优惠价报名参加早报举办的各种保健专题讲座及活动。”

第一次参加讲座的杨雯惠（40岁）说：“能在一天内听到多名医生专家谈保健课题，让人增广见闻。我学了如何用筋橡胶带做简单运动，可在家随时做。”

新加坡国大医院、新加坡国立大学心脏中心、盛康保健

（Sengkang Health）、新加坡全国眼科中心与莱佛士医院，共提供100份免费体检配套，供出席者赢取。

乐活讲座的主办机构是《早报·乐活》，主要赞助机构：BioCalth；医疗保健伙伴：马光保健集团、莱佛士医疗集团；保健伙伴：MariGold HL、The Hearing Specialist；会场赞助：首都剧院。

除了保健礼包，参与者也以优惠价格现场选购保健产品与服务，展商也提供骨骼与健康检测。现场举行幸运抽奖，送出两份各200元的马光保健集团礼券，及两份The Hearing Specialist礼包。

到场给读者讲解医药问题的，有国大医院脊椎中心顾问医生刘录霖，新加坡国立大学心脏中心总主任、心脏内科高级顾问

医生陈淮沁教授，盛康保健内科肿瘤学及内科高级顾问医生、内科部主任顾汶星副教授，北京中医医院中西医结合肿瘤主任医师胡凤山、新加坡中央医院耳鼻喉外科副顾问医生郑泽运、新加坡全国眼科中心白内障和综合眼科主任兼眼科顾问医生方齐扬、莱佛士妇产科医疗中心妇产科顾问医生屈永芳，以及马光保健集团资深医师张冀秋博士。