

生命在于运动,生命在于休息;保持乐观情绪,遵循生活规律。白天按时活动,身体就会康宁;晚上按时休息,精神就会安逸。

家庭医生向我们走来

> D03

> D02

《生命周刊》读者意见有奖调查

你是个合格的病人吗?

> D04

替您寻医:脚跟疼到底是什么病?

> D05

无言的关注 助力孩子高考

> D06

乳牙坏了不能无所谓

> D08

豆角茄子 焖着吃好

> D10

当心错误运动伤了膝关节

> D15

心脑血管病患者宜坐便

《生命周刊》创刊5周年答谢读者 健康讲座、大型义诊等你来

到6月10日,《生命周刊》创刊整整5周年。为感谢广大读者对《生命周刊》多年来的关注和支持,近期,本刊将与我市多家医院联合推出“爱心回报”系列活动,欢迎广大读者踊跃参加。

公益讲座

- 本刊与市中心医院、市营养师协会联合举办“全面、均衡、适量——培养健康的饮食习惯”讲座。
时间:5月26日15:00
地点:涧西区丽新路电力社区老年活动中心(河洛中学对面)
- 本刊与解放军534医院糖尿病多学科诊疗中心联合举办“科学防治糖尿病 重归健康自由新生活”讲座,由该中心专家主讲。
前来听课者均有精美大礼包(购物袋、免费筛查券、水杯、宣传资料等)赠送。
时间:6月1日上午8:30
地点:解放军534医院大礼堂(涧西区天津路南段)
- 本刊与市中心医院联合举办“糖尿病患者的饮食治疗及护理”讲座。
时间:6月4日15:00
地点:市中心医院门诊楼六楼会议室
- 本刊与市红十字会康复乐园联合举办“肿瘤病人如何度过苦夏”讲座。
主讲:孔祥荣教授
时间:5月28日上午8:30
地点:百家好一生三楼会议室(大张盛德美对面)

义诊活动

- 本刊与市中心医院联合推出“海宁基金爱心救助活动”,为5个先心病患儿分别捐助5000元手术费,由市中心医院院长助理、心外科主任陈兴澎博士为其手术。凡家庭贫困的先心病患儿,持家庭贫困证明或低保证明,都可到市中心医院心脏外科报名。即日起报名,报满为止。
- 本刊与河科大一附院联合推出“为了下一代的智商,关注甲状腺健康”为主题的大型义诊活动。由河科大一附院内分泌科、核医学科、产科、甲状腺外科专家联合义诊。
时间:5月30日
地点:河科大一附院综合楼一楼大厅

制图 寇博

健闻 7日谈

□ 杨寒冰

职业人群健康堪忧 考前食谱不宜大变

近年,城镇职业人群因饮食结构不合理导致的血脂异常等心血管病发病形势甚为严峻,而亚健康状态在这一人群中更是普遍存在。

关注职业人群健康,迫在眉睫。由中国健康教育中心、生命时报社等联合举办的“2011中国企业员工健康行”日前启动。该活动旨在通过专家讲解,以点带面,让广大职业人群了解健康资讯,掌握健康技能,树立健康理念。但仅有健康的理念远远不够,还应把理念付诸实践。理论加实践,练出好身体,做一个健康的职业人。

23日,在最高检召开的新闻发

布会上,最高检党组副书记、副检察长邱学强称,今年以来,共有57名涉及食品安全的国家工作人员因职务犯罪被检察机关立案侦查。其中贪污贿赂犯罪案共17件,涉及18人;渎职犯罪20件,涉及39人。

北京年内将建餐饮业“黑名单”,鼓励市民积极举报。如果市民发现身边的饭馆有滥用食品添加剂的现象,可以直接拨打电话进行举报,政府部门将对举报者的个人信息予以严格保密。

但愿法律利剑出招,让老百姓不再为食品问题忧心忡忡。

食品讲究安全,用品也得讲究安全。炎炎夏日,为了遮挡刺眼的阳光,市民出行时大多会佩戴太阳镜。劣质的太阳镜,不仅起不到防紫外线的功效,甚至还会损伤眼睛,更严重的会导致头疼、头晕。专家提醒:购买太阳镜时,应看清楚生产厂家的名称、地址、电话,眼镜的功能、材质等信息,不能重美观,轻质量。

23日~28日,是第三届国际甲状腺知识宣传周,活动主题是“为了下一代的智商,关注甲状腺健康”。

专家提醒:孕妇若患甲状腺功

能减退(简称“甲减”),将影响胎儿智力发育、增加出生缺陷率。因此,育龄女性应关注甲状腺健康,有条件者,可到正规医院的内分泌科或相关科室定期进行甲状腺功能检查,若患“甲减”,应通过治疗使甲状腺功能达标后,再孕育下一代。

高考牵动众人心,不少家长正忙乎着为孩子准备补品,冲刺高考。专家认为,考前随意改变饮食习惯和结构,难以收到“补营养”效果,甚至可能适得其反。

一颗平常心,营养宜均衡。家长们只需在家常菜上动动心思,便可能胜过考前“猛补”。

本刊热线 18903886990 洛阳协和医院友情赞助