



别忽略这些 帮你活到一百岁

长寿是现代人的追寻目标,下面11条秘诀可以帮助你健康长寿快乐。

1.起床后喝杯温开水

人体在一夜睡眠中会丢失500毫升水分,起床后需要立刻补充。而且温开水有助提升体温,体温每上升1℃,人体基础代谢也会随之提高10%,喝水可以减肥。

2.一周至少喝3次蔬果汁

一周至少喝3次蔬菜或水果汁,能把得认知障碍症(老年痴呆症)的风险降低75%。

3.每天晒15分钟太阳

适量多晒太阳能帮助人体制造维生素D,而研究表明维生素D有抗癌作用。

4.公务包里带上几块黑巧克力

吃上几块黑巧克力能为你补充能量,有助提高工作效率;而且黑巧克力富含多酚,有助抗老化。同时它的升糖指数低,有助控血糖。

5.爱做饭

有研究表明,喜欢做饭的人不易得认知障碍症,操心一天三餐对大脑就是种良性刺激。

6.尽量避开碳酸饮料

可乐等碳酸饮料及快餐等加工食品含有大量的磷,会妨碍人体吸收钙,不利骨骼健康。

7.适当出汗

运动量要以出汗为宜,帮助排出体内蓄积的毒素。

8.设法减重5%

健康活到百岁者的一大共同特征就是不胖,体重只要降低5%,得糖尿病和高血压的风险就会下降。

9.每天步行30分钟

有研究表明,死亡率最高的人是那些平时几乎不走路的人,每天步行30分钟,能促进血液循环,有助健康长寿。

10.生吃洋葱

洋葱所含的硫化物能预防动脉硬化和高血压,生吃效果更好,建议切成薄片,做成蔬菜色拉吃。

11.晚八九点后不吃东西

脂肪在半夜2点最易蓄积,如果此时处于空腹状态,脂肪就不易蓄积,按照一般消化时间推算,就要在晚八九点后不吃东西。

(据健康时报)



市社科联科普下乡送智慧

近日,市社科联积极组织市金融、党史、图书馆、卫生、法学会等共计30余人组成的“达州市社会科学界科技下乡服务团”,深入大竹县石桥铺镇开展科普赶场活动。现场开展了法律咨询、卫生保健、惠农政策宣传等群众喜闻乐见的科普宣传活动,共为当地群众送去了科普读物3万多份(册),现场接受群众咨询1000余人,义诊800多人。当天下午,市社科联还前往帮扶村石桥铺镇指挥村,为该村送去了价值7000多元的政策、法律、种植、养殖、养生、保健等各类书籍,并指导帮扶贫困户发展产业,争取早日脱贫奔康。
(李静)

网上晒娃 娃的隐私你想过吗?



根据法国的隐私法,只要未征得自己孩子的同意,一旦被裁定“公开他人私生活细节”的罪名成立,父母们可能面临1年的监禁和4.5万欧元的罚金。

有网友认为,一些晒娃的父母通过晒娃来晒自己,希望获得更多关注,其初衷可以理解。何况在父母眼里,自己的孩子永远是最可爱的,看着自家萌宝的一举一动,爱心爆棚在所难免。

在南京一家外贸公司上班的李女士有个两岁

的女儿。没生孩子前,她不怎么发朋友圈,可生了娃后就化身“晒娃狂魔”。她说:“那些抱怨晒娃的年轻人,无法理解孩子带来的幸福感,等他们当了爸妈就懂了。”

有警方人士提醒,父母晒娃无可厚非,但要注意保护孩子的隐私和安全。一方面,避免过度晒娃,将来给孩子带来一些尴尬和难堪;另一方面,从治安的角度,要防止泄露孩子的隐私,给犯罪分子可乘之机。因此建议,父母尽量少晒娃,如果一定要晒,可以利用朋友圈的分组功能,只在比较熟悉的“亲友圈”里晒。另外,不要透露孩子个人信息,发布时注意取消定位信息。

新闻链接

除了晒娃,朋友圈还有很多东西要“小心晒”。最近,有网友总结了以下几点,你也要注意哦。

- 1.不要晒火车票、飞机票、护照、车牌、孩子照片及姓名;
- 2.不要暴露平常外出的日程、行踪,不要晒贵重饰品、名牌包等;
- 3.手机上的几个设置要关闭。苹果手机系统中,关闭“常去地点”(设置—隐私—定位服务—系统服务—常去地点)。微信设置里:“设置—通用—功能—附近的人”选择清空并停用。

(据新京报)

昨日“3·15”,国际消费者权益日,达州正健生殖健康专科医院院长携全院医务工作者宣誓签名,向全社会倡导诚信医疗,保障患者享受正当权益。

公益活动是一种习惯,正健医院一直在行动……

义诊服务 诚信医疗 热心公益 正健医院天天都是3·15

为市民免费诊疗

昨日上午9点,记者来到由通川区消委会、通川区工商质监局联合主办的2016年“3·15”国际消费者权益保护日活动现场,刚走进达城滨河游园,远远便看到正健医院公益义诊服务点排着长队,市民正在依次等待免费测血压、测血糖等检查。“大妈,你早晨吃没吃饭?”对每一位坐下来测血糖的市民,正健医院的医务人员都会耐心询问,并根据市民的回答对其做相应的检查。“正健医院就是好,经常搞义诊活动,每次我都会前去免费检查。他们的医务人员不仅热情,还非常细心,让我对检查结果非常放心。”刚检查完血压的鲁大爷告诉记者。

宣誓签名承诺诚信

上午10点,正健医院院长李静携

全院医务人员在该院二楼大厅,郑重宣誓签名承诺“诚信医疗从我做起”,向社会公开承诺了以下几点:

1、诚信专家:权威专家保证医疗质量。正健医院引进大量国际高科技诊疗设备和技术,做到与国际接轨,特聘北京天坛医院、北京大学第一医院、浙江医科大学附属医院等多位著名教授为该医院的名誉专家,并定期到医院坐诊,确保医疗质量。

2、诚信公益:履行医院社会责任。正健医院一直热心公益事业,先后为环卫工人、孤寡老人、交通协管员、白血病患者小卢欢、尿毒症患者郑晓光等人提供公益救助,为其送医送药送爱心。

3、优质服务:用贴心赢得患者。正健医院一直推行“四个一”亲情式服务,将患者当成自己的亲人对待,扎实开展“服务好、质量好、医德好、群众满意”的“三好一满意”活动,执行优质服务满意

度考核制度,取得了实实在在的成效。

4、价格透明:让患者明明白白消费。正健医院所有手术费、治疗费、药品费用价格全部采用上墙公示制度,让患者一目了然,收费窗口增设了语音提示装置,实现了准确的唱收唱付服务,切实打造“无红包医院”减轻患者压力促进医患和谐。

爱心手术免费征集中

据了解,4月10日,正健医院12周年感恩回馈,将在全市征集12名泌尿疾病贫困患者全程免费救助(包含:检查费、化验费、手术费、麻醉费、材料费、输液费、治疗费等所有费用)。活动时间:4月1日至4月30日;免费救助病种范围:男科;申请免费救助适宜人群(限12例):患有男科疾病的患者,需持有民政局或者社区开具的特困证明方可申请。
(本报记者 汤艳燕)