增强孩子生殖健康关注度

正健寒假关爱行动实施手术200余台

近日，达州正健生殖健康专科医院寒假青少年生殖健康特别关爱行动正式结束。从今年1月10日启动以来，该活动历时37天，共为全市近千名青少年开展了生殖健康免费公益普查，为200余名青少年患者实施了包皮包茎手术，其中5名贫困患者得到了免费治疗。

“此次青少年生殖健康公益普查数据显示，与去年同期相比，青少年患者年龄有所增大，个别患者甚至已经出现前列腺炎等症状。”达州正健医院青少年门诊罗宗恒主任告诉记者，很多家长对孩子的身高、体重、视力等身体健康状况比较重视，而对孩子的生殖健康容易忽视，此次活动诊断的很多病例显示，孩子的病情被拖延了。比如首位获得该院全免费治疗的贫困患儿孙某(化名)，小时候就发现有包皮包茎，但直到17岁才来治疗。“希望孩子的生殖健康能引起家长们的进一步重视，及早发现，及早治疗。”

该院李静院长则表示，从另一方面看此次公益普查统计出来的数据，显示出达州市民对青少年生殖健康的重视度有所增强。“与去年同期相比，门诊量增加56%，手术增加60%。说明‘谈性色变’的观念正在改变，越来越多的家长开始重视孩子的生殖健康问题，愿意带孩子来医院做检查治疗。”

据了解，这次寒假青少年生殖健康特别关爱行动实施了200余台手术，无一例手术出现不良反应，受到患者及家长好评。目前针对青少年学生包皮手术包干价优惠活动仍在进行，医院郑重承诺：韩式无痛DGD激光(单纯性)包皮手术980元套餐包含术前检查费、化验费、手术费、术中麻醉费、材料费、术后观察护理费、输液费、换药费等所有费用，直至康复为止，绝不多收一分钱。如有虚假，当场奖励1000元！ ·罗天志·

饭后运动要讲科学

医生说“法”

运动有益健康的观念已经深入人心，尤其“饭后百步走，活到九十九”的理念影响了一大批人。于是，饭后这段时间成了人们集中运动的“黄金时刻”。快走的、跑步的、跳舞的、轮滑的……非常热闹。但从健康角度讲，一吃完饭就马上进行“百步走”，不仅无助长寿，反而可能有害。

从消化生理功能来说，饭后胃正处于充盈状态，这时必须保证胃肠道有充足的血液供应来进行初步消化。有些人觉得吃撑了，就想去溜达一下消消食，但“吃饱”这种感觉，不过是胃感觉到了胀满，营养却没有吸收进体内，身体仍处于“饥饿”状态。因为短短十几分钟的进餐过程，连消化食物都来不及，更不用说吸收了。而饭后适当休息一下，胃肠道便能得到更多的血液供应量。如果此时匆忙起身而走，会有一部分血液集中到运动系统，延缓了消化液的分泌，容易诱发功能性消化不良。饭后运动对患有冠心病、高血压、脑动脉硬化症、糖尿病、胃下垂、慢性食道炎以及做过胃部切除手术的病人尤其不利。

饭后运动要讲究科学，如果想散步，建议饭后休息至少10分钟再进行，若吃得过饱则需适当延长休息时间。饭后散步应该缓步慢行，走路的速度适合控制在每分钟30步左右。其他运动则要看强度大小，太极拳等轻度运动，饭后半小时至一小时进行；慢跑、减肥操、骑自行车等中度运动，可在饭后一小时至两小时进行；长跑、跳绳、踢足球、打篮球等高强度运动，宜在饭后两小时至三小时再进行。 (岳辉 南方医科大学第三附属医院消化内科主任)

老品牌 医保定点单位
达州市皮肤性病防治中心
专业治疗：
皮肤病、性传播疾病
电话：2127120
院址：通川区大北街164号(华夏酒店旁)

主 编 唐 荣
责任编辑 张全普
编 辑 罗天志

官方微信 dzwbwx
官方微博 dazhouxinwen

报料热线：2367777

百业商情

温馨提示：请广告主带上相关手续前来办理。使用本栏信息，请核实手续，与广告主签订合同；若广告主违规操作与报社无关，可向相关执法部门举报投诉。广告联系电话：2377273 2377187

本栏目收费标准：每格600元/两星期、1000元/月，每两格1000元/两星期。本栏目在《达州晚报》官方微信(粉丝已达20万余人)平台第二条内免费同步刊出。

转让租售

门市急售
通川区金牌路10号(市供电局对面)、西外凤凰酒店对面、市法院对面有门市急售，面积为153m²、37m²、547m²，证件齐全，价格面议。
电话：18281820033

门市出售
老城区西街新华巷门市出售。
电话：13882828555

茶楼转让
西外金兰路一茶楼转让，面积370m²，设备齐全，接手即可经营，有意者面谈。
电话：15881835037 15892998350

特色餐饮转让
荷叶街美食街口二楼，面积500m²左右，接手即可经营。电话：18398894446

火锅店转让
市中心有一大型火锅店转让，800m²，设施齐，有大型停车场，交通方便，经营中，接手即可经营。18982831196 18384807088

仓库出租
西外有仓库、厂房、空坝3000平方米出租，整零均可，动力电、水通。
电话：15881886555

土地、房产转让、出租
现有土地45亩、房产6000m²，有围墙，三通，双证齐全，欲整体转让或出租。
电话：15348260229

火锅串串店转让
达州市内闹市区知名火锅串串店，面积300平方米，现整体转让，客源稳定，接手即可经营。电话：13096199920 18682825767

宾馆转让
张家湾一宾馆优价转让，面积2000余m²，手续齐全，正常经营中。
电话：13882867777

营业房出租
博视影城三楼营业房696m²，观光电梯直达，无转让费，是办公、茶楼、酒吧、网吧理想场所。13079055969

门市租售
南外阳光耍都临街连排六间门市租售。
电话：13982858212

餐饮门市急转
南外一位置集中门市急转，面积1000余m²，接手即可经营。
电话：13908240375

仓库出租
西外凤凰大道旁有5000平方米仓库(厂房)出租。交通便利，可整租、零租。电话：18782882566

门市转让
凤翎关通川北路360号一建材门市急需转让，主要经营(PPR、PE、PVC、洁具)。
电话：15228053332 杨女士

招 商
翠屏路中医院整体招商，面积5300m²，共计10层(经营医院优先)；另有部分资产销售。
联系电话：13568166256 苟先生

招 商
某知名品牌面店培训徒弟。诚招合作商。
电话：18123187333

火锅店转让
南外领域广场旁一火锅店转让，面积约500m²，接手即可经营。
电话：15984769871

出 售
南外二号干道一商业底楼1100m²(可分开)出售；达巴路口农资大厦4-1号193m²住房出售。
电话：15882929598

燃气公司低价转让
因本人外出发展，现有一燃气公司低价转让，非诚勿扰。
电话：13982887700

招生招聘

美星装饰诚聘
工程部：总监、监理、施工员；设计部：设计师、助理；市场部：总监、业务精英、电销、前台。一经录用，待遇优厚。
5182888 13896009627潘

招 聘
福森建材家居批发市场现诚聘销售经理、销售主管、置业顾问、行政文员数名。待遇从优，诚邀加入！
应聘地点：通川区来凤路203号(国税局对面)
联系电话：0818-3377777 15388476333

招 聘
圣通驾校招聘教练数名，常年招收学员。
咨询电话：2299998

招 聘
军达建司因业务发展需要，现聘建造师数名(各专业)。电话：15348259321 0818-8151148

达州市华星技术学校
厨师、电工、焊工、营养师(培训、颁证)
地址：达州市61队下面
电话：15182854588

新东方会计培训
会计证从业资格培训，实账操作、办公自动化培训火热招生中。
地址：中心广场钟楼楼上
18981499090 13568354793

寻求合作
南外繁华路段，有一幼儿园寻求合作伙伴，口碑好生源足，证件齐。中介免扰。电话：18284676767

招 聘
达县立志建筑公司因发展需要，现诚聘项目经理、土建工程师各一名(50岁以下)；驾驶员一名(35岁以下)。要求有相关工作经验，待遇面谈。
电话：15882990591

远东电器诚聘
电气技术员、产品报价员、电气装配工、焊工、喷漆工等，年龄18-45岁。
电话：13981454456

K8诚聘
经理、主管、咨宾、收银、吧员、服务员各数名。
电话：0818-8196777
应聘时间：下午3点—晚上9点
应聘地点：达巴路口天桥旁K8量贩7楼办公室

皇家7号娱乐会所
诚 聘
DJ：8000-15000元
收银：2000-2500元
吧员：1900-2500元
传送：1800-2500元
迎宾：1900-2500元
地址：南外时代天成
2767888 13684210551