

饮食不健康 运动不规律

糖尿病缠上越来越多年轻人

本报11月14日讯(记者 马媛媛)第四个联合国糖尿病日到了,14日,记者从潍坊各大医院了解到,由于饮食不健康,运动不规律导致糖尿病多发,潍坊城区糖尿病发病率呈上升趋势,并且日趋年轻化。

14日,记者从潍坊市人民医院内分泌科了解到,潍坊城区糖尿病患病率正呈上升趋势,糖尿病人群逐渐增加。潍坊市人民医院内分泌科柳林副主任说,生活

条件越优越,市民食用的高热量、高脂肪食物增多,而体力活动减少,造成肥胖,导致糖尿病(主要是2型糖尿病)也增多。在内分泌科专家诊室,家住潍城区的苏鹏告诉记者,他两年前参加工作,经历过无数酒场,却没想到自己年纪轻轻就查出了糖尿病。另一位40岁左右的王先生正在就诊,他告诉记者,他已经有十年的糖尿病史,除此之外,哥哥也患有严

重的糖尿病。但他的父亲母亲均没有患糖尿病。

据介绍,像王先生这样的患者并不是个例,在饮食过程中过多的摄取高热量会增加患糖尿病的风险。针对不同的糖尿病患者,医生在为病人开出药方的同时,还会针对患者的病情制定相应的饮食食谱。柳主任介绍说,糖尿病作为一种可以控制、但不可治愈的慢性非传染性疾病,饮食控制是治

疗的最基础、有效的方法。根据患者的身高,计算出标准体重,以此为据,结合患者的肝肾功能及饮食习惯,制定合理的食谱。

糖尿病患者还要每天坚持运动,如散步、慢跑等将对身体有益。柳主任说,糖尿病人可根据自己的身体情况酌情制定运动强度。运动治疗的强度和持续时间要有一定限度,既不能盲目大量运动,也不能运

动量过小而达不到运动效果。一般来说,以中等强度的运动为宜,其定义为每10分钟消耗80千卡热量。运动强度是否合适可以用心率变化和自我适应度2个方面作评估。运动后心率的变化直接反应人体对运动强度的耐受能力。一般以心率小于“170-年龄”为适中的运动量。他举了一个例子:65岁患者(170-65=105),即运动后的心率不超过105次/分为宜。



保暖“战”

气温下降,催火了保暖产品的销售。14日,在中百大厦门前,一品牌保暖内衣摊位打出了“限时抢购”的广告牌来吸引顾客。销售人员介绍,由于品牌的增多,保暖产品的竞争非常激烈,虽然生产成本提高了,但为了抢占市场,目前的售价与去年相比相差无几。 本报记者 吴凡 摄影报道

潍坊慈善总会寒流送暖

700套保暖衣送给困难群体



本报11月14日讯(记者 周锦江 孙国祥)13日上午,在潍坊市新华路佳乐家门口,潍坊市慈善总会联合爱心企业,为环卫工、的哥、困难大

学生等送上700套保暖内衣。

13日上午,环卫工、困难大学生代表共计40人,在现场领取了保暖内衣。环卫工老李收到保暖内衣之后喜不自禁。老李说,今年虽说是寒冬,但是环卫工的确是受到了空前的社会关注度。前一段环卫工人节时刚领了手套靴子,今天又收到保暖内衣,今年可算武装到全身了。

记者了解到,此次活动是由佳乐家超市与艾得米兰内衣共同举办,潍坊市慈善总会共联系了100位环卫工

人、100位爱心车队的的哥,300位城区困难大学生,此外还有超市选出的200位顾客。每人都获赠一套保暖内衣。

据潍坊市慈善总会相关负责人介绍,现场领到保暖内衣的共有40位代表,其余的保暖内衣将尽快发放到困难群众的手中。据介绍,虽然潍坊市对特别困难的群体有相关救助项目,但是对于一些边缘人群的关注度还无法覆盖。记者了解到,在潍坊的老社区中,有低保边缘人群,如果家中有病人生活比低保户还要艰难,但是他们没法领到补贴,目前只能靠一些临时性的救助,生活艰难。希望相关爱心企业能够多组织这样的活动,让更多的困难群众温暖过冬。

院长发短信募捐市民挺买账

福利院启动当天,14位市民、5家企业来捐款

本报11月14日讯(记者 周锦江)为给福利院募集到更多的资金和善款,潍坊市福利院院长向社会发出群发募捐短信。12日,记者从福利院启用仪式上了解到,截至当天,共有14位市民、5家企业单位前来捐款。

12日,潍坊市儿童福利院启用引来不少爱心人士前往,当天捐款过万元的个人共有14位,富华大酒店捐款12524元成为捐款最多的企业。记者了解到,不少人都是因为收到了福

利院院长的短信而来。

一位“低调”的捐款者说,他小时候受过苦,平时经常参与一些慈善活动,能帮多少帮多少。看到这些孩子就觉得心里不是滋味,只希望他们能够健康成长。一收到院长的短信,他第一时间就给了回复,当天很早就过去捐款一万元。

记者了解到,当日还有企业捐赠药品、衣物,数额较大。此外还有前期捐款捐物,儿童福利院工作人员还

在统计当中,准备择日公示捐款捐物具体情况。同时,福利院院长短信中的内容仍然有效,希望更多的好心人能够成为“荣誉院长”。

据了解,目前福利院中最缺的就是衣服、奶粉和纸尿裤,福利院相关负责人说,以前有不少人送来自家旧衣服,院里需要安排专人清洁消毒,这一系列程序都要严格把关,成本太高,现在人手太紧,如果赠送衣物的话,最好是新的。

124处红绿灯调整放行顺序

16日起统一先直行后左转

本报11月14日讯(记者 宋昊阳 张焜)14日,记者从潍坊市交警支队了解到,自2010年11月16日零时起,城区所有路口的交通信号灯相位将统一调整为先直行后左转。

近日,交警部门对城区的部分路口进行了信号灯的调整。在高新区北海路以东的路口处,大部分交通信号灯都已由先前的“先左拐再直行”改为“先直行后左拐”,而在奎文区、潍城区的众多

路口处,却仍是保持以往的“先左拐再直行”交通指示模式。这也让一些驾驶员有些不适应,有的车主在刚要起步试图左拐时,才发现交通灯已经变成了先直行,不少驾驶员也因此而违反了交通规则。

14日,记者从交警支队了解到,为有效缓解城区道路交通压力,决定自2010年11月16日零时起,将城区所有路口的124处交通信号灯相位统一调整为先直行后左转。

玉泉街正式拓宽改造

完工后将缓解潍州路、宝通街交通压力

本报11月14日讯(记者 郑雷 通讯员 刘以文 白建民)14日,记者从奎文区建设局了解到,玉泉街拓宽改造工程已正式开工建设,计划于明年4月20日竣工,完工后将缓解潍州路、宝通街的交通压力。

玉泉街位于健康街以南,宝通街以北,潍州路与白浪河之间,全长800米。玉泉街拓宽改造工程属于奎文区2010年背街小巷改造重点项目之一,道路规划宽40米,

计划投资1000万元,由市、区两级财政投资,奎文区负责拆迁和规划建设。

据了解,该改造工程将对北王村、北王茶叶市场、马少野村等多处沿街房及旧厂区进行拆迁,拆迁面积达3780平方米。相关部门计划于今年年底完成排水、热力、电力、燃气、通信等地下管线安装,明年4月20日竣工。改造工程完成后,将有力缓解潍州路、宝通街等道路的交通压力。



14日,在潍坊市百中大厦美术馆内,市民正在观看古砖题识展。当日由山东印社、中百美术馆等单位联合主办的古砖题识展吸引了众多市民参观。本次展出的近百幅作品,所拓古砖多出土于山东、陕西省。本次展览市民将可以免费参观。

本报记者 孙国祥 吴凡 摄影报道

潍城百名老人孩子领奶粉

潍城开展“孝老爱亲”活动

本报11月14日讯(记者 于潇潇)14日,潍城区“孝老爱亲进社区(村)”活动在潍州剧场启动。此行动将对潍城区家庭条件困难的老人和孩子实施重点救助,据潍城区妇联相关负责人介绍,本次行动将有百名贫困老人和儿童受到救助。

此前,已由潍城区妇联对全区贫困老人、贫困母亲、贫困孩子、贫困家庭进行了调查摸底、核实,共确定50位贫困老人、50位贫困孩子作为捐助对象。他们将获赠价值3万余元的奶粉。上午10时许,百名贫困老人、儿童家长到现场领取了爱心奶粉。潍城区妇联主席谭福春介绍,启动仪式后,针对贫困老人和孩子的系列扶助活动将依次开展。

专家亲诊 专业治疗

牛皮癬 鱼鳞病 痤疮暗疮 皮肤病

牛皮癬 鱼鳞病 痤疮暗疮 皮肤病

引进高纯系列药物,专治牛皮癬、银屑病、鱼鳞病、面部痤疮、暗疮、粉刺、各类皮炎湿疹等各种瘙痒症、过敏性、顽固性皮肤病,见效快,治愈疗程短

潍坊蓝天医院皮肤科

地址:潍坊市东风东街289号(烈士陵园东邻),市内乘16、21、22、30、56、76路车到蓝河路口站下车即见。

节假日不休 咨询电话 6101168

详情请拨打114导航: 潍坊蓝天皮肤病治疗中心

潍坊尊一医院

乳乳腺腺病病

乳腺癌严重威胁着女性健康和生命,凡有乳房疼痛、肿块、增生、结节、乳头溢液,特别是无痛性乳房肿块恶变率很高应引起重视。潍坊尊一医院配有先进的乳腺诊断设备。采用源自古代药王孙思邈《千金要方》纯中药治疗乳腺增生、囊性增生、纤维瘤、卵巢囊肿、子宫肌瘤,能调节内分泌、软化消肿,不需手术在短期内使乳房肿块、增生、结节、囊肿、肌腺软化消失,乳房疼痛反复发作、乳房肿块久治不愈导致癌变,悔恨终生。

卵巢囊肿 子宫肌瘤

若不及时治疗能引起内分泌紊乱,不孕症甚至癌变,西医手术治疗创伤大易复发,本院用中医中药治疗卵巢囊肿、子宫肌瘤、甲状腺腺瘤、3-4疗程囊肿、肌瘤萎缩、缩小、消失。

卵巢囊肿 子宫肌瘤

电话: 8686695

地址:北海路与玉清东街交叉口东100米,乘20路、23路公交车到尊一医院下车。