休闲篇

春节养生,当然有些学问

专家提醒,市民春节期间要注意饮食起居

本报记者　马媛媛

春节期间虽稍有清闲,但亲朋之间的应酬把握不好,容易导致营养失衡症,轻者身体虚脱,重者会引发各种疾病。记者从潍坊市各大医院了解到,每年春节前后,暴饮暴食引发急病的患者人数都会明显增多,其中酒精中毒、消化道出血、急性肠胃炎患者占就医者的比例最大。养生专家提醒市民,春节期间要注意饮食起居,防止因生活无规律引发春节"假日病"。

饮食:节制聚餐　合理膳食

过节的一个重要方式,就是聚会吃饭。据专家调查,餐桌上谷类越来越少,肉和油却越来越多,这种膳食结构,在节日期间表现更加明显,十分不利于健康。那么,应该如何规划膳食呢?

"首先要改变每餐食物的构成。"潍坊市第二人民医院保健科魏主任介绍说,对成年人来说,基本的膳食结构,一素一荤,两个馒头或者三两米饭,粮菜肉的比例应是3:2:1。

其次要减盐,每天建议吃6克盐。但调查数据显示,中国人每天平均摄入12克盐,一些北方地区达到14克。人们不太注意的是,酱油、味精、调料都含有盐,100克面包里约含有400到650毫克的盐。

另一个改变是控油。据专家介绍,我们每天食用的油量,应控制在25克到30克之间,相当于普通汤勺的两勺半。市民也可选择带有刻度的量壶当油壶,防止用油过量。

心情:大喜大悲　容易致病

每当繁忙的工作告一段落,我们即将享受难得的假期的时候,总会在心理和身上有了不适的状况出现。以前每天都忙得像陀螺,但是过两天马上闲到无所事事,落差实在让人难以接受,不是不想休息,而是休息不过来。而且在放假前一番热切地企盼着,到了真正节日的时候,反而没有之前的热情了,这种差别该怎样正确处理呢?

潍坊市人民医院临床心理科赵约翰医生介绍,人们把假日给人带来的消极情绪和饮食不合理带来的身体不适称为"假日忧郁综合征"。据了解,假日综合征有三大症状。症状一:头疼、胸闷、胃口不好、全身无力等身体不适。症状二:出现抑郁、焦躁不安、情绪易怒、失眠等不良情绪反应。症状三:感觉还是没有休息一样,疲倦、无精打采。

心理专家建议市民不要对假期的期望值过高,要认识到,再热烈的假日也只是生活中的一天或几天。将假日看得"非同一般"是很多人在假日里感到失望和不如意的主要原因。因此要学会降低自己对假日的期望值。

作息:起居有常　适当运动

春节期间,因为全家团圆,亲朋聚会,或守岁、或看电视、或等待"新年钟声",迟睡、甚至通宵不睡的现象很普通,这样同样会危害健康。"春节期间也要尽量做到起居有常,不妄作劳。"养生专家介绍说,合理地安排时间,不经常熬夜打牌、聚会;适当锻炼身体,多参加一些户外活动,如散步、慢跑、做操等,或到近郊、风景区去春游。不仅能畅达心胸、怡情养性,而且还能使气血通畅、郁滞疏散,提高心肺功能,强体防病。

养生专家介绍,过节时,人们吃喝、烟酒、聚会、搓麻将,追求刺激,通宵达旦,乐此不疲,首先侵占的是生命的基础——睡眠。据介绍,长期的睡眠不足可能给机体带来损害,造成注意力、判断力和记忆力及完成日常工作的能力下降,还可能增加患抑郁症的风险,同时也是冠心病、糖尿病的一个发病原因。

全球热购,随e欢享

2011年12月20日至2012年1月31日,凡持农行银联信用卡(卡号以62开头)在境外网上商户通过银联网络购物,购满2笔,每笔满200元人民币等值外币,即送100元手机话费,5000份岁末惊喜,快来领取吧!

1.本活动所指"境外网上商户"特指中国大陆以外地区网上商户。

2.持卡人须使用农行银联信用卡(卡号以62开头)通过银联网络完成交易,方可取得获奖资格。

3.获奖持卡人须同时满足以下条件:(1)同一张农行银联信用卡在2011年12月20日至2012年1月31日之间内境外网上成功支付满2笔,单笔订单金额满200元人民币的等值外币(以交易发生时银联系统的汇率为准计算);(2)致电95516或登录www.95516.net成为注册用户,并关联相关交易农行银联信用卡卡号。

4.已注册用户,若注册农行银联信用卡卡号与交易农行银联信用卡卡号不一致,须关联相关交易农行银联信用卡卡号。

5.每位注册用户限获奖一次。

6.奖励话费数量有限,共5000份,先到先得,送完为止。

7.在法律许可范围内,中国银联、中国农业银行及有关商户保留变更或终止本活动之权利以及对本活动的解释权,其他详情敬请查询当地农行或拨打客服热线。

中国农业银行
AGRICULTURAL BANK OF CHINA
潍坊分行

客服热线:95599

因势而变　价值经营

2011年泰康人寿新单价值增长10%

2011年对寿险业而言不是一个轻松的年头,形势严峻,局面复杂。面对挑战,泰康人寿坚持价值增长坚贯方略,推动内涵式精细化发展,全年实现规模保费826亿,新单价值同比增长近10%,综合投资收益率连续9年保持行业领先。

2011年,是泰康人寿的十五周年司庆年。泰康人寿已从业务、价值、管理三个维度,坚定转向价值坚贯,在价值增长与结构优化方面取得新进展。个险新契约标准保费成长11%,价值成长近19%,万能险占比由年初的27%降至14%,件均保费由3627元提升至4335元。创新业务(电销及网销)呈现强劲活力,新单价值同比增长近110%。

此外,在地域布局、积蓄核心竞争优势方面,泰康人寿2011年动作频频。引入高盛集团投资,治理结构国际化色彩更显浓厚;启用网球大满贯冠军李娜作为全球形象代言人,品牌再塑年轻化、时尚化元素;成功中标北京CBD Z12地块、上海陆家嘴S N1地块,以地标性优质不动产布局来护核心坚贯;北京品平养老社区进入全面设计建设阶段,"从摇篮到天堂"理念有望成为现实商业模式,新的业务增长点呼之欲出。2011年,泰康人寿宁夏、海南、青海三家分公司相继开业,标志全国机构布局风貌完成;同时全面推进互险与年金业务的整合,共有21家养老分公司获批筹建。

2011年,泰康人寿全面推广"16天旅程缩短至15分钟"的3G理赔服务、试点推广"出险即理赔,服务零等待"的健保通服务,泰康人寿正通过技术创新和流程优化,努力打造让保险"更便捷、更实惠"的服务竞争优势。

泰康人寿保险股份有限公司
TAIKANG LIFE INSURANCE CO., LTD.
www.taikang.com

客服热线:95522

dicos德克士
开业优惠　活动时间:2012年1月18日-1月20日
德克士全新升级　盛大开业
四重好礼等您来享
德克士泰华餐厅
隆重开业
一重礼　开业大酬宾　全场买一送一
购买任意原价单品(饮料除外),享受买一送一
活动时间:2012年1月18日
开心就要味道味道
惊喜多多
德克士来自顶新集团,顶新集团旗下包含知名的康师傅系列产品、全家便利商店等知名品牌。顶新在中国投资二十余年,基于对美食的热爱,也为了带给人们更多的美食体验,1996年就开始投入餐饮市场,希望把美食和自在、有活力的生活型态,带到中国每一个角落。
外送电话 8287918
地址:垂文区东风街泰华假日广场对面一楼德克士
www.dicos.com.cn

dicos德克士
德克士全新升级　盛大开业
四重好礼等您来享
二重礼　吃一桶送一桶
开业期间,吃欢乐大桶餐(69元)即可获赠原价(60.5元)欢乐小桶餐1份。
活动时间:2012年1月19日-1月20日
三重礼　炫彩德意卡,"罗志祥台历"免费拿回家
开业期间,办理3元"德意卡"即可获赠2012年罗志祥签名台历1本,持德意卡每月18日,可以享受正价产品买一送一(饮料除外)。
四重礼　进店送暖饮,爱在德克士,感动温暖寒冬
开业期间,凭DM截角进店的顾客,将免费获得热香柚1杯及开业礼品1份(每人限1份),赶快来德克士体验最温馨的一刻吧!
活动时间:2012年1月18日-1月20日
新春特惠　欢度新春　"桶"装幸福
春节期间,购买欢乐大桶餐将免费获得中薯条1份
活动时间:2012年1月21日-1月24日
免费 热香柚
原味多纳滋 ¥5.0
香辣鸡翅2块 ¥6.0
黄金Q虾棒2根 ¥13.0
双鸡堡 ¥13.0
南洋鸡肉卷 ¥15.0
鸡排大亨/脆皮手枪腿 ¥18.0
和风咖喱鸡块饭 ¥22.0
超级鸡腿堡 ¥36.0