

请记住一套健康尺寸

沙发多高最舒服? 怎样的枕头睡得香? 专家总结出身材、家具、物品的科学参数……

沙发、桌椅、枕头、鞋跟……你或许不知道,这些与健康密切相关的设计,都有赖于人体基础数据的测定。据中国标准化研究院透露,随着人们身材体型的变化,新一轮“中国成年人工学基础参数调查”正式启动。

医学上早已认定,体型与健康关系密切,尤其是腰围、腰臀比和颈围。腰围粗,高血压、心脏病等风险就会增加。卫生部颁布的《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》明确规定,男性腰围 ≥ 85 厘米,女性腰围 ≥ 80 厘米即为超标,腰臀比应男性0.9,女性0.8,颈围

应男 < 38 厘米,女 < 35 厘米。

多数人在选择家具时,对材质、色彩和外观的要求都大过了尺寸。但专家指出,如果家具尺寸不对,即使与标准仅差几厘米,人们用久了,也可能引发脊椎变形、腰肌劳损、视力下降等问题。比如沙发座面深度应在48-60厘米,座面高度应为36-42厘米;床的高度最好为44厘米;灶台应距离地面70-80厘米。

除了家具和身材尺寸,生活中还有一些物品的尺寸也与健康息息相关。健康专家指出,枕头太高,颈部处于弯曲状态,人体无法完全

放松,影响血液循环,破坏颈椎健康和睡眠质量。一般来说,高度为10-15厘米的枕头比较合适,建议用自己的拳头测量。合身的衣服也是按照身体的净尺寸加上放量得出的,不过不同的衣服放量有所不同。有弹性的衣服,上衣比净胸围多出2厘米,裤子比净臀围多出2厘米即可;没有弹性的衣服要更宽松些,胸围的放量在10-12厘米,臀围的放量在6厘米,这样穿着会比较舒服。而鞋跟的高度最好控制在2-3厘米,不要长时间穿高于5厘米的鞋,看似舒适的平底鞋也对健康不利。



倾心服务百姓健康



10月13日,金乡县人民医院在县体育场举办“服务百姓健康大型义诊”活动,为过往群众提供义诊、健康咨询等服务。参加此次义诊活动的医生都是来自县医院各科享有较高声誉、医术精湛的专家教

授。活动中,专家们结合自身专长,为群众提供现场诊疗、健康咨询、传授健康知识等服务,并介绍了一些常见疾病的早期症状和预防、治疗知识,同时还向群众们介绍医院近期开展新技术和新项目,发放宣

传折页及专家手册等资料。此次义诊活动共为近200余名群众进行健康检查和疾病诊治,发放健康宣传资料300余份,得到群众的热烈欢迎和一致好评。

(孟丽)

汶上供电:“善小”扎根基层

本报讯(通讯员 刘钦同) 刘鲁庄一农户对刘阔说:“婚礼上有送钱的,有送礼物的,没想到还有送电的,真是太谢谢了”,一席话引得大伙哈哈大笑起来……

10日中午11时,汶上供电公司“善小”服务队成员刘阔和师傅检查完毛村配电室,走到刘鲁庄西南角时,发现一个表箱处围着一堆人。刘阔上前询问,原来附近用户刘传生家中停电了,大伙都不懂,而且刘家正在办喜

事,拜堂的吉时都快过了,面对这个铁盒子却手足无措。

刘阔一边安慰刘传生,一边检查,发现表箱内二级保护器跳闸了,应该是漏电造成的。他和同事又挨家检查线路和用电设备,原来是邻居刘金玲家中的电水壶插线老化,水烧开后溢到了线上,导致二级保护器跳闸。拔掉电水壶插头,合上表箱内开关后,婚宴上的音响又唱起了欢快的歌。

广汽吉奥精致型MPV星朗惊艳上市

承载着希望与梦想,凝结着汗水与力量的广汽吉奥精致型MPV星朗,在济宁金宇汽配城济宁福祥汽车贸易有限公司惊艳上市,5.28-7.98万元区间的亲民价格不仅为创富人群提供了极佳选择,同时也盛大开启了“星朗好声音,通往星光大道选秀大舞台”活动,为追梦人群搭建了直通平台。

星朗是大众视野中的广汽首款MPV,也是一款基于21世纪全新平台上打造的精致型MPV,更是一款集轿车、商务车于一体的多用途MPV。这款外观时尚、大气的MPV车型,无论是从舒适性、安全性、动力性能上都已经遥遥领先于同类车型。星朗全系车型配有1.3L及1.5L两种排量前置前驱三菱发动机,首批上市的星朗为1.5L豪华型与1.5L至尊型。作为广汽吉奥三年铸剑的战略型车型——星朗上市,势必在本区域MPV市场掀起巨浪。

中国梦,幸福车。星朗依托轿车平台开发,兼顾了传统家用轿车的舒适与实用性,宜商宜家已成为一种必然的趋势。广汽吉奥星朗在这方面表现的相当优秀,超级配置:LED鹰眼大灯、液压助力转向系统、三菱系列发动机、多功能蓝牙真皮方向盘、液晶七寸高分辨率GPS、一键启动智能钥匙、360°四星安全车身、ABS+EBD、油耗指示器、双安全气囊、智能恒温空调等的加入,让其在同级别车型中的优势十分明显,再加上合理的定价,星朗势必将成为多用途MPV商务车的标杆车型。星耀耀程,朗悦人生!广汽吉奥总经理缪雪中表示,星朗这款承载着广汽吉奥人梦想,倾全力打造的精致型MPV,必将凭借高品质、高性价比以及高标准服务,为消费者带来全新汽车体验,为普通百姓带来希望与梦想。

(李海波)

筑意拍卖公告

受法院委托,我公司将于2013年11月7日上午10:00在本公司拍卖厅公开拍卖:
一、济宁市济阳区吉安小区47-2号楼东二单元八层东户住宅房一套。建筑面积约:167.05 m²,参考价:86.5万元。
二、济宁市市中区济阳区南岸街26号第二单元一层西户住宅房一套。建筑面积约:76.5 m²,参考价:41万元。
三、山东龙远进出口有限公司所属的工业用地土地使用权一宗。宗地位于金乡县105国道东李楼村南,土地面积约:16257 m²,参考价:318.64万元。
有意竞买者,请于2013年11月6日前将竞买保证金(标的一、标的二5万元,标的三20万元)汇入指定账户,并持相关身份证明到我公司办理竞买手续。

标的一交纳保证金帐号:102440000000001433
标的二交纳保证金帐号:102440000000001545
标的三交纳保证金帐号:102440000000001662
开户名称:山东省济宁市中级人民法院
开户行:中信银行济宁分行
展示时间、地点:现场展示
联系电话:3361112 13355183639
公司地址:山东省济宁市金宇路置城国际C座11层

济宁筑意拍卖有限公司
2013年10月22日

山东华通拍卖行 梁山县房产及冷库拍卖公告

定于2013年11月8日上午10时,在本公司拍卖厅公开拍卖位于梁山县小安山镇西塘村梁山县仁源博农贸科技发展有限公司院内的实物资产,具体包括房屋建筑物558.93平方米及附属建筑物一宗(均不含土地),冷藏库10462立方米及其冷藏机器设备一宗,参考价:233.32万元。
展示时间及地点:公告之日起,标的所在地。
有意竞买者请于2013年11月7日16点前持有效身份证明到我公司办理竞买手续,同时缴纳20万元竞买保证金汇入以下账户:
开户行:中信银行济宁分行
开户名:山东省济宁市中级人民法院
账号:102440000000001667
梁山法院技术室联系电话:0537-7328487
公司地址:济宁市古槐路鲁兴古槐大厦2号楼903室
咨询电话:1386377867 13805378791 2331890
公司网址: www.sdhtpm.com
山东华通拍卖行有限公司
2013年10月22日

遗失声明

李瑞国全国专业技术人员计算机应用能力考试合格证书丢失,证书编号:3708012006071803995,3708022010072301995。声明作废。

山东师范大学公共管理硕士可在邹城上课啦!

2014年山东师范大学公共管理硕士(MPA)全日制研究生已经开始网上报名。以在职的形式利用周末授课,毕业时可获得山东师范大学硕士研究生全日制毕业证和公共管理硕士学位证书(即双证)。并带有派遣证,可作为第一学历使用!
报名条件:专科毕业五年或者本科毕业三年。
请登录中国研究生招生信息网进行网上报名,网报时间为:2013年10月10日—10月31日。
山师MPA济宁、枣庄教学点地址:邹城市委党校西楼118室。录取后可在邹城上课,咨询电话:0537-5981522. 13791759355

金牌专栏

齐鲁晚报·今日运河 广告中心 订版电话:0537-2366549 2366539

- ★ 一次性交费五次者,赠送一次
- ★ 一次性交费十次者,赠送三次
- ★ 规格:5.7X4.5cm 单价:300元/次
- ★ 每次刊登不得超过两个单位