

保证睡眠质量, 饮食运动是关键

本报联合漱玉平民大药房走进舜怡佳苑为居民送健康



本报联合漱玉平民大药房走进舜怡佳苑送健康, 药房工作人员现场解答市民疑问。 本报见习记者 杨擎 摄

本报12月19日讯(见习记者 杨擎) 继本报联合漱玉平民大药房将健康大篷车开到华鑫现代城之后, 12月14日, 健康大篷车开到了老城区的舜怡佳苑小区, 活动得到了社区老年人的大力支持。医护人员针对如何保证睡眠质量进行讲解, 并提醒市民保证睡眠质量, 首先要保证合理的饮食和运动。

14日上午9时, 本报联合漱玉平民大药房举办的“健康

大篷车”活动一开始, 舜怡佳苑提前接到通知的老年人就纷纷围了上来, 争相测血压、咨询健康知识。不少老年人表示年纪大了, 睡眠不太好, 60多岁的刘女士表示, “每天晚上睡觉都很早, 但是半夜只要醒了就再也睡不着了。”

医护人员介绍, 60岁以上的老年人, 每天的睡眠时间应保持在6-8小时, 超过9小时对老年人的身心健康不利, 甚至会加速衰老。

“我每天晚上都会在花园跑跑步, 出汗以后回家泡脚睡觉。”市民殷女士说, 听别人说睡前运动能促进睡眠, 可自己运动以后睡眠并不好。针对老人提出的问题, 医护人员进行解释, 定期运动能使心情愉快, 有助于缓解压力, 减少梦中惊醒, 减轻失眠症状, 中等程度以下的运动能使人产生轻度的疲劳感, 加快睡眠, 并加深睡眠深度, 但临睡前过量的运动, 会令大脑兴奋, 反而不利于提高

睡眠质量。

针对饮食, 医护人员提醒老年人, 随着年龄增加, 人体的新陈代谢会放慢, 食欲也会有所减退, 此时, 保持均衡、多样和优质的饮食非常重要。“全麦谷物为原料的食品, 可以为人体提供多种碳水化合物, 有利于帮助中老年人防止便秘。其次, 蛋白质对老年人非常重要, 应该多吃禽肉、鱼肉、鸡蛋、奶制品、豆制品和干果, 并且减少脂肪的摄入。”

提个醒

贪睡加速身心老化

老年人睡眠不好无疑会影响健康, 但另一个极端——过分贪睡同样也会不利于健康。“这是因为贪睡会导致体能下降, 进而加速身心的老化。”漱玉平民大药房医护人员介绍。

一项调查显示, 60-70岁的老年人, 每天的睡眠时间不应超过7小时, 70岁以上的高龄老人则不应超过6小时。医护人员补充介绍, 凡是每天睡眠时间超过9小时的老年人, 不仅不会精力充沛, 反而会出现情绪相对低落, 动作笨拙, 甚至出现反常心理, 并可能变得越睡越懒。

医护人员提醒市民睡前刷牙、洗脸、擦身、梳头, 有助于延缓衰老, 此外, 多开窗通气, 定时平心静气地散步, 睡前用温水洗(搓)脚和喝杯加蜜牛奶, 也可以达到延缓衰老的目的。 本报见习记者 杨擎

降温易引发脑血管病

转眼进入十二月份, 随着寒冬的到来, 冬季常见疾病应运而生。

“降温是脑血管病的发病原因之一。”漱玉平民大药房医护人员称, 老年人由于脏器老化, 功能减退, 适应性差, 抵抗力弱, 更易发病。医护人员介绍, 人体在低温环境中, 血管会收缩, 由此导致血压上升, 心脏的负荷也随之增加, 会大大增加脑梗死和脑出血的发作几率。

“高血压患者进入冬季应该经常测量血压, 按时服用降压药, 如果血压波动太大, 要及时就诊。”老年人冬季应该进行凝血功能、血黏度及颈动脉超声检查, 视检查结果在医生指导下服用药物。

本报见习记者 杨擎

华府盛筵 完美绽放

祥生·中央华府项目说明会举行

12月14日, “祥生·中央华府”在济阳县会务中心大礼堂举办了以“融汇·济阳”为主题的项目说明会。此项目由县委、县政府重点招商引资, 由全国百强房企浙江祥生集团投巨资进行徐家片区旧城改造建设, 项目包含“徐家鑫苑”安置房与商品房在内的四大片区, 项目总占地约550亩, 规划总建筑面积约100万平方米, 建成后将大大改善徐家片区的居住环境, 提升济阳百姓的居住品质。

说明会于当日上午9:18分正式开始, 会场内座无虚席, 众多晚到朋友几乎站立听完了说明会。会场中掌声不断, 使得当天现场异常火爆。

本次产品说明会在激昂的音乐中正式拉开序幕, 县人大副主任、徐家片区改造建设领导小组副组长董树村先生致开幕词, 从董主任的发言中可以听出县领导对于“祥生·中央华府”项目的支持及对济阳未来发展的信心。随后, 济南祥顺置业有限公司总经理徐建中先生对项目进行了精彩的诠释。表达了浙江祥生集团公司会一直致力于品质人居的打造, 努力做好现代人居文化建筑的宏图愿景, 且对济阳各界朋友的支持表示感谢! 项目方案设计方建筑师全面介绍了



祥生·中央华府项目说明会现场 本报见习记者 杨磊 摄

设计理念、户型特征等, 祥生物业服务负责人带领安保团队介绍了物业服务的思路与方法, 赢得了全场热烈的掌声。

说明会现场穿插了精彩的文艺演出——唯美浪漫的沙画表演, 为全场客户送上赏心悦目的视觉大餐。主办方为了回馈济阳人民的厚爱特意安排了精彩的抽奖环节, 分别由“祥生·中央华府”

的会员代表, 济南祥顺置业有限公司副总经理何金标先生, 县人大常委会第一副主任叶维平先生进行了三等奖、二等奖、一等奖的抽取。现场中奖的祥生汇会员朋友也无不心怀感恩, 纷纷表示非常看好“祥生·中央华府”的未来, 抽奖活动掀起掌声阵阵, 整个会场都沉浸在欢乐的气氛里。

此次说明会, 会场井然

有序又不失火爆。据统计, 参会的“祥生汇”会员超过500组, 显示“祥生·中央华府”的优质产品魅力无可辩驳, 深受济阳人们的喜爱。也证明拥有20年房地产开发经验的实力型企业(祥生集团)逐渐在济阳百姓心目中树立品质开发商的口碑。作为人居标杆的“祥生·中央华府”项目, 正导演着济阳居住品质的一次蝶变。

海尔旺年会引抢购热潮

本报12月19日讯(见习记者 杨磊) 12月14日上午, 济阳海尔专卖店第二届海尔家电旺年会盛大启幕。抢购认筹、免费抽奖、下单赠礼等活动吸引了大批市民围观, 现场十分火爆。

上午10时, 记者来到了济阳海尔专卖店济北分店, 店里聚集了大量的海尔家电新老会员。据了解, 这些市民是为“预交100元, 抵1000元”抢购认筹活动来的, 目的是在过年前为家里添置点新的家电。还有的会员是为了旺年会抽奖而来。

“这次旺年会家电的价格十分实惠, 而且还可以持购机发票抽奖, 听说一等奖是价值2099元的平板彩电。”李女士兴高采烈地告诉记者。就在这时, 来自济阳镇苟王村的一位会员把二等奖价值1000元的洗衣机收入囊中。

“今天上午前来选购商品的市民实在太多了, 整个店里都是人, 没想到这次海尔家电旺年会能举办得这么成功。”海尔家电销售经理表示, 以后会经常组织这样的活动, 继续回馈新老客户。



旺年会现场火爆。 本报见习记者 杨磊 摄