

嘉合大药房 真正的会员折扣来了……

1 **新开会员卡** 新会员办理会员卡 即赠送60元代金券 店内消费可抵现金使用

2 **会员持卡** 每月5、6、15、16、25、26日 专享8.5折 全场药品8.5折 (特价除外)

3 **会员积分 兑换礼品** 会员消费可积分 满300分即可兑换礼品 积分不清零 分多礼大

客服热线: 400-800-4686

夏天哪些健身项目适合您?滨州黑骏马健身负责人来支招

温泉游泳练瑜伽可为健康护航

本报5月22日讯(记者 代敏) 健康是一个永恒的话题,也是提高市民幸福指数的一个不可或缺的条件。促进身体健康的方法很多,健身成为保护身体健康的重要方面。22日,本报记者采访了滨州市黑骏马健身的赵总,和我们一起走进健身行业,了解更多科学的健身方法,为您的健康之路增添一份力量。

从20世纪80年代健身产业由国外传入至今已经有20年的积累和发展,产业结构和规模现出雏形,滨州的健身俱乐部也已经发展到3家。赵总从事健身行业十几年,感觉近几年,随着滨州经济的发展和人们生活水平的提高,大家渐渐有了花钱买健康的意识,健康生活理念已经越来越深入人心。但是大部分人仍

然意识不到为自己健康投资的重要性,所以滨州健身行业仍然处于成长初期。

据了解,经常健身的人可以增强新陈代谢,对骨骼、肌肉、关节和韧带都会产生良好的影响,适当的运动同时也是心脏健康的必由之路。那么夏季健身运动有哪些适合大家呢?赵总向大家推荐几种。

温泉游泳。游泳克服了运动损伤和容易疲劳的缺点,能加快机体新陈代谢,促进血液循环,改善心肺功能,增强免疫力,强壮筋骨,延缓衰老。温泉游泳更是能缓解关节疼痛,风湿病老寒腿,所以特别适合老年人。同时夏季在泡温泉的过程当中,身体不断出汗会排除体内多余的水分,脂肪会随着汗液排除体外,达到减肥的

效果。略高于人体的温度的温泉水能令肌肤的毛孔在极短时间内迅速张开,排除体内多余的水分、脂肪,通过毛孔吸收温泉里的矿物质元素,呵护肌肤;身体的毒素通过毛孔随着汗液排除体外,有助于提高体质和免疫力。这种自然的排毒方法,只有泡温泉才能做到,而且夏季泡温泉者,更易进入人梦乡,舒畅睡眠。

练瑜伽夏天人体气血比较畅通,练习起来不但轻松很多,充分舒展后的身体也会变得更加畅快、舒适。如果有病痛的学者,所患关节炎往往是冬天严重、夏天缓解,更应抓住这个机会练习瑜伽,针对受损的关节做一些辅助性的锻炼,有助于体内寒气瘀血和积湿排出体外。瑜伽通过呼吸调息、动静平衡,身心



统一等要诀来刺激身体恢复本身的自觉与自愈,改变人的亚健康状态。瑜伽通过各种呼吸及各种不同的独特姿势给予头脑、肌肉、内脏、神经、荷尔蒙腺体适度

的刺激,通过强化腹腔内脏器官,除去身体的不安定因素,保存并增加体内生命能量使之不浪费不虚耗,从而令身心健康自然统一安定。

学生营养教育进课堂

为加强学生的营养健康教育,引导孩子们养成科学的生活方式和良好的饮食习惯,邹平县孙镇中心卫生院“阳光天使志愿服务队”走进镇中心初中,用直观生动的引导学生们对食品形成正确的认知,做到不偏食挑食、不吃垃圾食品、不吃三无食品、不吃不卫生变质过期的食品。在此基础上还积极鼓励孩子们多进行户外运动,锻炼身体,增强体质。图为医务人员正在为学生讲解食品营养知识。



本报记者 张牟幸子 本报通讯员韩炳堃 高玉娥 摄影

滨城区为65岁以上老人免费查体

本报5月22日讯(记者 张牟幸子 通讯员 张艳美) 为规范落实国家基本公共卫生服务项目,规范老年人健康管理服务,近日,滨城区为辖区内65岁以上老人进行了免费的健康查体活动。

据了解,这次活动从4月份开始进行,滨城区范围内城乡65岁及以上老年人的健康查体项目包括生活方式和健康状况评估,体格检查、辅助检查和健康指导等。其中辅助检查包括血常规、尿常规、肝功能、肾功能、空腹血糖、血脂和心电图检测。查体过程中,对发现已

确诊的原发性高血压和2型糖尿病等患者纳入相应的慢性病患者健康管理,对发现有异常的老年人建议定期复查,同时进行健康生活方式指导和健康咨询。

集中查体活动预计6月底前结束,截至目前,滨城区共完成65岁及以上老年人免费健康查体10695人。

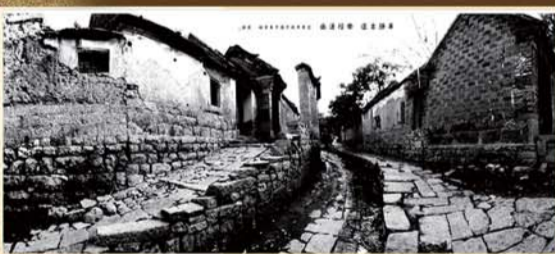
为方便老年人和行动不便者,各基层医疗机构查体小组下到每个社区、单位和村居,使居民在家门口就能享受到免费的国家基本公共卫生服务,感受到了社区卫生服务机构为他们带来的方便。

“古村朱家峪旅游”杯 “四德”与国学迎六一少儿书画大赛

主办单位:滨州市文明办 共青团滨州市委 滨州市少工委 齐鲁晚报·今日滨州

承办单位:章丘朱家峪风景区 百脉泉风景区 齐鲁晚报滨州记者站

协办单位:滨州市金源餐桌椅有限公司



- 一、大赛主题:“四德”与国学
- 二、参赛对象:全市各中小學生
- 三、比赛形式:绘画或书法(软硬笔均可)
- 四、作品要求

1. 内容:根据自己的观察和想象,描绘你心中想象的美丽风景或与四德、国学有关的原创书画内容。可以纵横想象,也可以与百脉泉和朱家峪两个景区有关;可以是前人的诗词歌赋、经典语录,内容健康向上,紧扣主题,不拘一格,但要确保参赛作品没有参加过市以上其他类似赛事。
2. 作品表现形式不限,初评作品需以原作参赛,同时附以电子文本,要求清晰显示原作的质量。
3. 参赛作品的署名权归作者所有,版权归主办单位所有,参赛作品恕不退回。

五、奖励办法

一等奖每组各3名;二等奖每组各9名;三等奖每组各15名;优秀奖若干名。

作品将适时结集出版并公开展览。获奖者均有精美获奖证书。

六、参赛方式:

凡参赛作者需填写“报名表”,将参赛作品附在报名表之后,于5月23日前通过邮寄或直接送达等形式,统一交到本报。

报名表下载网站:<http://binzhou.qlwb.com.cn>

报名咨询电话:0543-3262626 18754398998

投稿邮箱:黄河十路渤海九路锦城大厦8楼齐鲁晚报滨州编辑部

投稿时间:2014年5月8日—5月23日

路线图

