

6日
生活指数

旅游:一般

风稍大但温度适宜,雷暴雨后宜出行。



穿衣:较舒适

建议穿薄外套或牛仔裤等服装。



感冒:少发

无明显降温,感冒几率较低。



交通:较好

有降水且路面潮湿,不宜高速行驶。

定陶查体车开到家门口为65岁老人免费体检

“门口来了个能移动的医院”

本报定陶5月5日讯
(记者 董梦婕 通讯员

马剑 中升) “开到家门口的查体车真不错,设备还这么全,就像个能移动的医院。”4月26日,定陶县孟海镇中心卫生院的查体车开进了孟海镇苗古庄村,免费为村里65岁以上老年人健康查体。

上门的医疗服务受到村民的热烈欢迎,查体车前很快聚满了人。一早在此等候的67岁村民陈怡蓉,一边告诉医疗工作人员自己的基本情况,一边赞叹:“现在咱老百姓真享福,村民查病不用出村,家门口就能免费查体。”

走上查体车的65岁村民马香,看到车内的全自动生化分析仪、血球分析仪、心电图机等医疗“装备”后直呼满意。“我的血压不太稳定,经常有心慌胸闷的症状。”马香老人说,“本来打算周末让孩子陪我去医院,今天查体车直接开到村里,还有这么多先进的检查设备,省得来回跑了。”

孟海镇中心卫生院副院长焦圣波介绍,

查体车上仪器比较完备,一辆车就是一个流动医院,村民们只需拿出身份证件进行信息登记并领取相应的体检资料,然后按顺序分别进行检查,每项查完后,可在现场得到结果,“全套检查平均每人大约需要20分钟。”

在现场,医护人员除细心地为村民们做检查外,还针对每个人的检查结果,直接进行疾病预防宣教和健康指导,同时发放宣传资料,播放糖尿病、高血压等慢性病防治专项宣传片,普及健康知识。据统计,医务人员当日上午共为165多名老人进行了健康查体,共检查出糖尿病2例、高血压30例,并为患者开了药方。

孟海镇中心卫生院院长马保春表示,此次健康查体主要针对65岁以上的老年人,按照“先远后近村村到”的原则进行,健康查体车开到群众家门口,以做到及早发现疾病,同时向群众普及健康生活观念。

喝水,你喝对了吗?



感冒了?多喝水。上火了?多喝水……我们都应该喝水有利于健康,但却未必喝得对。每天应该喝多少水?每次喝多少比较好?用饮料代替水行吗?不渴就不喝?来,小编为您整理了关于喝水的那些事儿。

一、每天保证1200毫升

根据《中国居民膳食指南》的推荐,没人每天应该摄入至少1200ml的水,分为全天各个时段摄入。身体失水后机体代谢产物不能及时排出,血黏度增高,有害物质在体内积聚,对身体会造成很大的伤害。所以要定时定量喝水,或者制定喝水时间表,养成主动喝水的习惯。

二、每次200毫升左右为宜

千万别感到口渴了再喝水,要少量喝、多次饮用。专家介绍,除了规律性饮水之外,随意性饮水也很重要。因为人体的口渴反应机制不是很灵敏,一般身体缺水量达到2%时,才会感觉到口渴。因此要不时喝水,但一次性饮水不宜过多,每次200ml左右为宜。

三、饮料不能代替白开水

白开水是指自然冷却到20-25℃的水。现代医学证明,习惯饮用“凉白开”可使体内的生

物活性酶提高,而凉白开是最容易透过细胞膜的水,可促进新陈代谢,增强肝脏的排泄能力。

提醒:自来水烧开应至少3-5分钟,以确保杀死致病菌、病毒和寄生虫。

四、水温25-30℃为宜

温度适中一般来说,喝白开水的水温以25-30摄氏度为宜,即凉开水,不宜过高或过低。水温太低会引起肠胃不适;过高可致口腔、咽部、食管及胃的黏膜烫伤而引起充血和炎症等,长期发炎可能成为癌变的诱因。

五、7类人最该多喝水

一般情况下,每天小便5-7次才表示喝足了水。而有些人群,水分需求量大,更要提醒喝水:血压高的人,上班族,感冒患者,便秘者,胖人,脾气差的人(脾气不好,大部分是因为抑郁气滞,这类人不妨喝杯玫瑰花茶),醉酒的人。

公益广告

美丽菏泽 生态菏泽 文明菏泽

我的家

[汇聚点滴爱] | 齐鲁晚报
蚂蚁义工团

新颖项目进入菏泽

投资3-5万元,年利润15万元-30万元

详情咨询: 15315631576

凯丰投资 寻找矿产、房产、种养殖扩建等直接投资
诚聘各地商务代理
电话: 0564-3270986 18256465888 刘经理
邮箱: 515197781@qq.com

萨米特陶瓷
地址: 菏泽市黄河路旭辉金都小区门口(原仪表厂)
电话: 0530-5113766

盼盼木门
PANPANWOOD DOORS
地址: 长江路华平小区南门德乾玖号西临电话: 5611711

欧王®漆
健康墙面漆 木器漆
地址: 菏泽市黄河路旭辉金都小区门口(原仪表厂)
电话: 5056600 18816017970

阳光门业
高端木门 实木100%
展厅: 黄河路与太原路交叉口北50米东侧 电话: 5361388

环氧地坪漆
电话: 18765307099 5338099
地址: 菏泽市牡丹区恒盛大市场D5-32号

偏方专治牛皮癣
地址: 曹县朱洪庙乡北袁楼村找袁继江老先生
电话: 15269094545