本报联合毓璜顶医院营养科专家走进刘家小学

听了健康课,有孩子下决心要减肥

本报11月8日讯(记者 孙淑玉 通讯员 李成修 李凌峰 王慧) 一日三餐怎么吃才能保证正常营养?蔬果是否能替代主食?蛋黄该怎么吃才更好吸收?如何在减肥的同时还能维持营养?近日,本报联合毓璜顶医院营养科专家李海娟走进刘家小学,为三年级一班和二班的孩子上了一堂生动的营养教育课。

从《中国居民膳食指南》入手,毓璜顶医院营养科李海娟给孩子们详细讲解了六条核心推荐的内容,她告诉孩子们日常饮食要注意多样化,并以谷类为主,同时应适当摄入禽、蛋、瘦肉、、蔬果、奶类和大豆,保持吃动平衡,维持健康体重。

很多孩子提到平日里爷爷奶奶在家喜欢吃地瓜、芋头及粗粮等食物,这是否对健康有益?李海娟分析说,碳水化合物占能量比重的55%-60%,孩子在长身体的阶段应该多吃主食,并适当摄取粗粮,这对促进肠蠕动,防治便秘有重要意义。一天要吃几个鸡蛋才能满足身体所需?李海娟建议在身体发育阶段的孩子们每天保证吃1-2个鸡蛋。

早起忙着上学很多孩子都会忽略吃早餐,这个习惯可不好。李海娟用“早餐要吃得像皇帝,午餐要吃得像平民,晚餐则吃得要像乞丐”这样生动的比喻,提醒孩子们早餐的重要性,此外她还建议孩子们应注意奶类的摄取,每天至少要保证奶量300ml以上。针对部分孩子用饮料取代水的情况,李海娟称最好做到每个课间都喝水,每天饮水量应达到800ml-1400ml。注意饮食之外,李海娟称每天坚持适量的体育运动也十分关键。

为了更生动地说明维持健康体重的重要性,李海娟找来一张肥胖患者的图片与孩子们分享,引得课堂上一阵阵惊呼。其中一个体重已达130斤的小男孩下意识地看了下自己的身材,悄声和旁边同学说自己要减肥了。更多的孩子则聚精会神听讲,希望能将课堂所学知识与家长分享,给家人的健康饮食提供参考建议。

“健康中国行”是原国家卫生计生委组织开展的大型健康传播活动,自2013年启动以来,充分调动各方面的宣传资源,开展丰富多彩的健康促进活动,在提高人民群众健康素养方面发挥了积极作用,受到社会的广泛关注和欢迎。

此次活动是本报联合毓璜顶医院、刘家小学共同举办。此类大型公益活动是由本报联合毓璜顶医院宣传处协调各科室专家共同发起,近期还将陆续走进其他小学及企事业单位开展意外伤害预防等相关知识讲座,为更多人送去实用有效的医疗健康知识。

烟台新安男科医院德国激光技术还您一个健康的前列腺

男人一旦患上前列腺增生,尿频、尿急、尿不尽、夜尿增多……排尿困难,让人苦不堪言。烟台新安男科医院德国“2微米激光手术”采用航天科技,不开刀、无痛苦,只需7天还您一个健康的前列腺。

据了解,烟台新安新安男科医院引进的“2微米激光手术”是由德国Lisa Laser公司研发的全新前列腺增生手术治疗技术,与传统的前列腺摘除术和常见的经尿道电切手术不同。“2微米激光系统”创造性地将“电切”和“汽化”结合在一起,在切割增生组织的同时,能够迅速汽化切割面,在切割面形成1mm的凝固层,不仅有效避免出血和严重的组织水肿、坏死、后发腐肉形成的刺激症状等不良反应,而且恢复快,术后7天就能出院。

此外,烟台新安男科医院“2微米激光手术”采用的是波长仅为2微米的激光,其作用效率是传统激光(钬激光、绿激光)的2-2.5倍,去除的增生组织比其他技术精确20%以上,手术仅需半个小时左右,被欧洲泌尿外科学会(EAU)和美国泌尿外科协会(AUA)誉为“前列腺增生理想手术”。

“烟台新安男科医院聘请北京、烟台两地激光治疗前列腺增生三甲医院的知名专家组成操作团队,亲自为患者实施“2微米激光手术”。自2015年,烟台新安男科医院从欧洲原装引进了“2微米激光手术”,至今已经成功治好3000多例前列腺增生患者。

由中国男性健康万里行工程组委会、中国性学会、烟台新安男科医院等18家单位联合主办的“关爱男性健康阳光工程”正式启动:专业男科检查套餐仅需69元(能查性功能障碍、前列腺疾病、生殖感染、包皮包茎、男性不育和延长增粗等6类疾病),尖端男科技术援助最高1000元。咨询电话:2996666。

公告、挂失

●王政程对原登记于王善民、王海红名下王善民的不动产权申请继承登记(坐落莱阳市七星路小区0009-1-501的不动产,房权证号:009318号;土地证号:莱国用(2002)字第4128号)。现根据《不动产登记暂行条例实施细则》之规定,对该申请进行审查并予以公示。从2018年11月09日至2018年11月29日止。如对该申请有异议者,须在公示期间向不动产登记机构提出并提交书面材料,据以复核。公示期满无异议的,即予登记并颁发《不动产权证书》。特此公示 2018年11月09日

●董占宝对原登记于董世欣名下的不动产权申请继承登记(坐落莱阳市冯格庄街道办事处董家庄村的不动产,房权证号:1508284号;土地证号:莱集用(2014)第001833号)。现根据《不动产登记暂行条例实施细则》之规定,对该申请进行审查并予以公示。从2018年11月09日至2018年11月29日止。如对该申请有异议者,须在公示期间向不动产登记机构提出并提交书面材料,据以复核。公示期满无异议的,即予登记并颁发《不动产权证书》。特此公示 2018年11月09日

●徐凤化对原登记于徐全名下的不动产权申请继承登记(坐落莱阳市柏林庄乡全家屯村的不动产,房权证号:305593号;土地证号:莱集建(91)字第108806号)。现根据《不动产登记暂行条例实施细则》之规定,对该申请进行审查并予以公示。从2018年11月09日至2018年11月29日止。如对该申请有异议者,须在公示期间向不动产登记机构提出并提交书面材料,据以复核。公示期满无异议的,即予登记并颁发《不动产权证书》。特此公示 2018年11月09日

●周永军对原登记于周仁安名下的不动产权申请继承登记(坐落莱阳市古柳街道办事处姜家泊村的不动产,房权证号:233078号;土地证号:114769号)。现根据《不动产登记暂行条例实施细则》之规定,对该申请进行审查并予以公示。从2018年11月09日至2018年11月29日止。如对该申请有异议者,须在公示期间向不动产登记机构提出并提交书面材料,据以复核。公示期满无异议的,即予登记并颁发《不动产权证书》。特此公示 2018年11月09日

●赵常青对原登记于赵作高名下的不动产权申请继承登记(坐落莱阳市河洛镇赵家埠子村的不动产,房权证号:144832号;土地证号:莱集建(91)字第142975号)。现根据《不动产登记暂行条例实施细则》之规定,对该申请进行审查并予以公示。从2018年11月09日至2018年11月29日止。如对该申请有异议者,须在公示期间向不动产登记机构提出并提交书面材料,据以复核。公示期满无异议的,即予登记并颁发《不动产权证书》。特此公示 2018年11月09日

●姜莲涛对原登记于姜志勇名下的不动产权申请继承登记(坐落莱阳市城厢街道办事处西至泊村的不动产,房权证号:9700887号;土地证号:莱集建(97)字第020628号)。现根据《不动产登记暂行条例实施细则》之规定,对该申请进行审查并予以公示。从2018年11月09日至2018年11月29日止。如对该申请有异议者,须在公示期间向不动产登记机构提出并提交书面材料,据以复核。公示期满无异议的,即予登记并颁发《不动产权证书》。特此公示 2018年11月09日

●王徐波对原登记于徐德臣名下的不动产权申请继承登记(坐落莱阳市照旺庄镇芦儿港村的不动产,房权证号:300891号;土地证号:莱集建(91)字第163314号)。现根据《不动产登记暂行条例实施细则》之规定,对该申请进行审查并予以公示。从2018年11月09日至2018年11月29日止。如对该申请有异议者,须在公示期间向不动产登记机构提出并提交书面材料,据以复核。公示期满无异议的,即予登记并颁发《不动产权证书》。特此公示 2018年11月09日

●于艳辉对原登记于于全爻名下的不动产权申请继承登记(坐落莱阳市照旺庄镇西陶漳村的不动产,房权证号:301474号;土地证号:莱集建(91)字第050137号)。现根据《不动产登记暂行条例实施细则》之规定,对该申请进行审查并予以公示。从2018年11月09日至2018年11月29日止。如对该申请有异议者,须在公示期间向不动产登记机构提出并提交书面材料,据以复核。公示期满无异议的,即予登记并颁发《不动产权证书》。特此公示 2018年11月09日

●周忠展对原登记于周焕春名下的不动产权申请继承登记(坐落莱阳市河洛镇马崖口村的不动产,房权证号144445号)。现根据《不动产登记暂行条例实施细则》之规定,对该申请进行审查并予以公示。从2018年11月09日至2018年11月29日止。如对该申请有异议者,须在公示期间向不动产登记机构提出并提交书面材料,据以复核。公示期满无异议的,即予登记并颁发《不动产权证书》。特此公示 2018年11月09日

●王金花对原登记于王建刚名下的不动产权申请继承登记(坐落莱阳市冯格庄街道办事处咸家庄村的不动产,房权证号:1502541号)。现根据《不动产登记暂行条例实施细则》之规定,对该申请进行审查并予以公示。从2018年11月09日至2018年11月29日止。如对该申请有异议者,须在公示期间向不动产登记机构提出并提交书面材料,据以复核。公示期满无异议的,即予登记并颁发《不动产权证书》。特此公示 2018年11月09日

●田军对原登记于田积举、耿华名下的不动产权申请继承登记(坐落莱阳市富水小区6-122号的不动产,房权证号:莱房安字第00750号;土地证号:莱国用(2003)第1634号)。现根据《不动产登记暂行条例实施细则》之规定,对该申请进行审查并予以公示。从2018年11月09日至2018年11月29日止。如对该申请有异议者,须在公示期间向不动产登记机构提出并提交书面材料,据以复核。公示期满无异议的,即予登记并颁发《不动产权证书》。特此公示 2018年11月09日

●张为芝对原登记于王玉英名下的不动产权申请继承登记(坐落莱阳市古柳街道办事处高家疃村的不动产,房权证号:0300635;土地证号:莱集建(91)字第105587号)。现根据《不动产登记暂行条例实施细则》之规定,对该申请进行审查并予以公示。从2018年11月09日至2018年11月29日止。如对该申请有异议者,须在公示期间向不动产登记机构提出并提交书面材料,据以复核。公示期满无异议的,即予登记并颁发《不动产权证书》。特此公示 2018年11月09日

●管永兴坐落于莱阳市山前店镇崖东夼村的不动产权证丢失,房权证号为:2504997号;土地证号为:莱集用(1990)第017186号,面积163.31平方米,时间1990年8月18日,现登报声明遗失,并按规定向登记机关申请权证作废补发新证。

●莱阳东昌供热有限公司不慎将山东省非税收入通用票据No.A10106473720丢失,现予以声明作废。

●莱阳大通运输有限公司的道路运输证丢失,营运证号:370682907387号,车辆号牌鲁FAS273(黄),现予以声明作废。

●莱阳市新丰运输有限公司的道路运输证丢失,鲁交运管烟字:370682316605号,车辆号牌:鲁YD607挂(黄),现予以声明作废。

齐鲁晚报 挂失 启事 公告 拍卖 分类广告
办理范围:招商、招聘、转让、出租、招生服务、休闲娱乐及各类生活服务资讯
电话:15866477490 QQ:1715284486

投资贷款
大额资金 寻项目合作
房地产、交通、旅游、新能源、矿产冶金、机械、建材、石化、市政基础设施,水产、冷链农产品加工等第三产业,轻松解决资金周转。高薪诚聘地区代表。
电话13965101677

全国优质项目直投
本公司实力雄厚,为企业和个人的房地产、矿产、环保、教育等优质项目提供资金周转和项目合作。高薪诚聘各地商务代表
18656377302 贾经理
邮箱:18656377302@163.com

快速放款
当场放款 1-30万房产易贷 信誉贷汽车质押
快银行有贷款可二次贷款
15552213877

车辆信息
收购 金杯、全顺、大小面包车、越野、轿车。电话:13280975533
高价现金收购货车 13863811919

烟台最高价收车
专业评估 上门看车 13506455522
高价收1-5吨货车 13964505346
敏祥车行高价收车 15653512080
高价收购各种品牌 二手车 面包车 15853503356
超高价收二手车 18660599999

装饰建材
●专业电水暖安装15553515679

电脑服务
●上门电脑维修6611182
管道疏通
莱山区顺通管道服务部 13583511075 工商注册

货运物流
烟台骏马货运
天津、北京专线
烟台至 河北全境、山西全境 内蒙全境、宁夏全境
电话:2142800 13954599155
烟台幸福南路1号(烟大物流院内)
上海宝鑫物流
烟台—上海 杭州 宁波 专线
电话:13062714188、0535-6851219
地址:烟台市芝罘区冰轮路20号海兴物流园内7-9库

开锁服务
宝通开锁换锁(五区)
更换超B级、C级锁芯6701110

家政服务
●仁康保洁承接大厦日常保洁6802114
百缘家政保洁公司
单位、家庭擦窗,打蜡、玻璃幕墙、理石翻新、地毯清洗、工程开荒、开荒保洁
15854515934

搬家服务
顺达搬家 6660266 移空调长短途

瑞祥搬家 6342200 空调安装、维修、充氟

征婚
王大姐专业征婚19年
会员万人,成功率高,保成。电话:6150345
地址:大海阳立交桥桥下往北10米路东
李大姐专业征婚交友
女,45,本,离,165,财务,车房全,年轻美丽。
女,52,丧,164,退,车房全,品貌兼优。6257804

厂房租售
芝罘区希尔顿酒店楼下,抵账写字楼7366元\㎡
电话:13365456064
大莱山莱院路,厂房一幢,土地面积3800平,厂房面积2000多平,两证齐全,可过户,现出让,15954504668,13356929111
出租
福海路办公场所(免费送桌椅、网络、电话、空调)。另有仓库和中型酒店出租。
电话:2132169 401850019

医疗门诊
●专治蛇盘疮及后遗症13287999268
皮绪排毒疗法治牛皮癣
不吃药,不打针,纯中药,不复发,不留黑印,红印,愈后和正常皮肤一样,免费体验,无效退款。湿疹,青春痘,手足癣7-10天看到明显效果。需要请联系王丽梅大夫。
咨询电话:13953525778(微信电话同步)
地址:烟台芝罘区只楚小沙埠卫生所

祖传秘方专治肾病
慢性肾炎、肾小球肾炎、尿频肾虚腰痛(签约治疗)15864059700
祖传专治哮喘,慢阻肺,肺心病,吐白痰。
季先生13105291261

空气治理
除尘器 脱硫塔 13573599710

招聘信息
招聘内科医生
市内某医院急需招聘内科医生几名,离退休人员也可以,上班时间比较自由,工资面谈。联系电话:6210838
招聘
招聘B2驾驶员30名,开自卸车,工资六千两班倒,半个月白班 半个月夜班,全新自卸等着您,有意者请拨打:13963879006 13356907630
高薪诚聘护士
支农里社区医院诚聘护士5名,档案管理员1名,药学1名,要求:女性,有护士资格证书者优先录用,签合同交五险,免费住宿,工资2600—3500元,干三天休一天,电话13963813166 13723977731。

高价回收
●收酒店蛋糕制冷小吃设备13356949905

商业信息
沿街旺铺出售
烟台莱山区南山世纪华庭沿街商铺2套,均为251平,总价703万,位于烟大文经学院对面,核心商圈,证件齐全。联系人:王先生,13869102652;详见网址:http://www.sdcqiy.com/pro/?540d88bb44c14a6aae392ed89f29d357;http://www.qingsuanchongzu.com/。

处理多种锅炉及制造设备
13505358061
大正水暖太阳能
批发太阳能热水器及配件,家用净水机,卫浴花洒,304无铅水龙头。
电话:18953582018

每天喝一口 健康又长寿
人参汇天地之灵气,集日月之精华,自古为皇家专享,其尊贵地位从未动摇,李时珍的《本草纲目》称人参为“神草”。现优惠销售:同余堂人参养元液580元/1800克同余堂人参精华膏480元/250克。
凡购买任何一款商品,均赠送“延年堂”养生馆200元储值卡一张。另:诚征市级代理商合作。
地址:芝罘区金沟寨环山路3号润利大厦319室
联系电话:0535-6272328 李先生

遗失声明

●烟台伽佰俐房地产营销策划有限公司在华夏银行莱山支行的银行开户许可证遗失,核准号:J4560015435201,账户:12657000000684712,特此声明。

●莱阳市古柳鱼太鲜酒店(税号37108119821130010X01)税务登记证正本丢失,注册时间:2015年1月5日,发证机关:莱阳市税务局,声明作废。