



读者体验日

之十五

30名小读者免费健康查体

医师提醒：生长发育期儿童要保证充足睡眠

□记者 齐璐 陶相银 报道

本报11月5日讯 “医生你帮我看看我女儿的牙套，现在戴得没问题吧，还需要多久？”11月3日上午，在威海国济体检中心，小读者李罗的妈妈关切地问口腔科的医生。当天，本报第85期体验活动来到了国济体检中心，30名小读者进行了免费体验。体检中心的医生还为小读者及家长讲解了初冬时期儿童保健的注意事项。

本次活动，原定为11月3日上午8点45分集合，有几位小读者和家长早早地就来到了国济体检中心的大门口，希望能排在队伍前面，尽早了解孩子的健康状况。

体检过程中，小读者们拿着体检单按照人体成分、内科、外科、五官科、口腔科的顺序依次体检。期间，有几位小读者显得有些紧张。“我这两天有点牙痛，你说待会医生会不会让我拔掉呀？那样太痛了。”小读者杨函霖还没走进口腔科的门，就有点紧张。整个体检过程中，小读者非常有秩序。经过一个小时的时间，所有的小读者体检完毕。随后，体检中心内科主任医师高忠武大夫面向小读者和家长开设了健康讲座，主要讲解初冬时期儿童保健的注意事项。

“什么是最好的饮料？什么是最好的食品？”高忠武大夫在讲解前先向小读者们问了两个问题。“是白开水”13岁的小读者高涓夏思考了一会，第一个答对了问题。高忠武大夫告诉在场的小读者和家长，最好的饮料是白开水，每天多喝水对身体很有



体检人员为小读者测血压。记者 齐璐 陶相银 摄

益处。当被问及平时有什么爱吃的食品时，不少小读者都回答是炸鸡排之类的食物，高忠武大夫摇了摇头告诉大家，油炸和烧烤类的食品并无益处，吃多了最易让人得高血压、糖尿病等病症。“尽量避免吃高脂肪的油炸食品，要从小孩子抓起。”高忠武大夫嘱咐在场的家长。

除此之外，高忠武大夫还告诉家长们，在场的孩子处在生长发育期，而身体的发育与睡眠时间长短息息相关，这个时期的儿童一天最佳睡眠时间

为9至10小时。“我们平时所说的8小时睡眠，是成年人的睡眠时间，孩子的睡眠时间稍长些有益于身体发育。”高大夫说。活动现场，不少小读者已经戴上了眼镜，对此高大夫嘱咐孩子们“看电视时要距离电视2米以上，且时间不要过长，写作业要离桌子有一寸距离，更要远离电脑。”

讲座的最后，高大夫着重讲解了初冬时期儿童保健的注意事项，提醒家长有三点需要特别注意：第一，初冬季节温差

大，要注意保暖，以免孩子抵抗力低下易患伤风感冒；第二，有条件的情况下，多到室外去晒太阳，这样有利于增加维生素D，有利于钙的吸收；最后，在孩子玩耍出汗之后，不要立刻脱衣服和坐到室外较凉的地方，以免感冒。

半个小时的讲座之后，本次小读者体验活动也到了尾声，不少家长对孩子目前的健康状况得到了及时地掌握，表示以后有这样的活动，一定还要带孩子来参加。

○体检报告：

**孩子营养不良
多是因为偏食**

11月4日上午，小读者的体检报告正式公布。记者从中发现，3日接受体检的小读者当中，除了个别有牙龋齿、慢性咽炎等常见问题外，70%的孩子都存在营养不良所导致的体重偏轻的现象。

高忠武大夫告诉记者，导致体重偏轻的原因有很多。虽然现在生活水平都提高了，但是大部分孩子都存在挑食这个不良习惯，这是导致营养不良的主要原因。“一定要培养孩子养成不挑食的习惯”高大夫介绍，孩子在生长发育期一挑食就会减少各种营养成分的摄入和吸收，从而进一步影响身体的正常成长发育，家长一定要让孩子们在饮食上做到营养均衡。

参加体检的孩子当中，除了部分体重过轻的现象以外，还有一些孩子存在牙龋齿或慢性咽炎的情况，并且为数不少。对此，高大夫叮嘱广大家长，要让孩子坚持户外运动，同时家长要注意保持家中的空气新鲜，避免烟酒等刺激孩子。

和我们的爱车重走青春路吧！群娜汽车装潢部

原价：漆面翻新处理（不伤原车漆）普通轿车380元
内室精细清洗
轮毂清洗 4×20=80元
发动机内仓清洗 60元
轮胎养护 20元
空调系统清洗 150元
内室高温杀菌 150元
施工时间5-6小时

总计1100 活动价 588元

吉普车480元
普通轿车450元
吉普车550元

总计1390 活动价 688元

活动数量：50辆因施工时间的要求需提前预约，预约电话18663153355
地址：威海市花园南路3号楼（长征路小学西300米）

東岸奇点
East Coast Classics
烘焙西点坊

Natural creamy cake
天然乳脂蛋糕

公园路店 TEL: 5229691
侨乡广场店 TEL: 5316991
高区文化路店 TEL: 5671091
昆明路店 TEL: 5226591

出租 转让 刊登热线：18660375586

出租转让版：基本格：2.5平（限三行字） 每格7元

餐饮类

酒店转让
酒店位于文登市区，繁华地段（大润发附近）精装修，可改其他行业，因家有事急转15662366979

快餐店转让

大润发附近上下150平，手续齐全，精装修，有三厢电，价格面议。13863168088

小商品旺铺转让

经区齐鲁小商品一楼旺铺转让，位置佳，35平方，接手可盈利电话：18660373006

厂房宿舍楼出租

黄岛路6号宿舍楼1幢1800平厂房800平，水电齐全，汽运一公司对过威花园470平别墅出租18663196997

厂房出租

羊亭镇工业二区标准厂房两层2300平。水电暖齐全，对外优惠出租，另有800平属二层厂房出租。18663118958

旅馆转让

长峰旅馆临近市场、鱼市、家具城，15个房间（1个标间8个电脑间）光纤上网，上下两层，看店议价。13561831691

统一路办公楼出租

统一路24号（白天鹅宾馆分部旁）六层，办公楼出租，面积2200平，整体出租，整层也可。电话：15154005273

轮胎翻新转让

低价急转经区轮胎翻新设备一套（可培训附带客户资源）五万元13287876365 18686325106

火锅店低价转让
因家有急事，低价转让青岛北路（银座家居附近）火锅店，2层，面积约700平米，位置佳，客源足，精装，价格面议。13863196670

酒店出租
位于孙家疃海边，精装修，设备齐全，酒店宾馆一体，面积3500平，-1-6层，分体空调，电梯，固定客源多电话：13906301858

门市类

出售门市房
张村商业中心有门市房上下两层170平米左右，可分期付款，价格面议。18769196516

厂房类

厂房出售
1. 高区火炬路临街楼房，共3层，适用于商业、工厂2. 羊亭大西庄工业园，建筑面积6000平租售均可。电话18660319172

厂房出租

出租转让经区环山路厂、库房出租，位于交通学校西，环山路东。200、300、550、700、1350平15192807088

旅馆转让

汽车站南，300平，13个标间，11个普间，设备齐全，租金低，利润空间大13963183082从

写字楼出租

华联商厦北光孚大厦8楼，80、88平方，精装修，立式空调，免物业费、电费。13306302776

大世界二楼，服装摊位转让，高区旅馆转让。

13754633161

品牌火锅城转让
大润发附近，黄金位置，800平，营业中，装修豪华，客源稳定，无诚意者勿扰。或寻求合作伙伴。13706494880

饭店急转
因家中有事，低价急转，位于南曲阜，上下两层340平米。近期成交可优惠13963109933

低价门市急转

因家中有急事，急转一精装修足疗店，位于塔山中路大众路19号

四合院出租或出售

位于经区环海路边上下两层1000平，占地2000平，有三相电自来水、海水、宿舍、厂房、办公室等交通便利，适合酒店、旅馆、水产加工，另村里有100平房出售，有证13371152369

羊亭厂房出租

2000平，水电齐全，两边各有两套小楼，价格面议13156319988

旅馆急转

长峰站点附近，新装修旅店，因家中有事，低价转让。13455830528

别墅租让

青钢木制别墅，对外租让，使用权50年，位于汤泊温泉相邻(东侧)3880元每平。电话：13906301858

海产品店转让

经区营业中品牌海产品店转让，上下两层，80平客源稳定，手续齐全，接手即可盈利。电话：13863052018

出租精装海景写字楼

出租14楼130平，有电梯、空调沙发等，地段繁华，交通便利，有停车场，离海边百米，可鸟瞰威海湾，眺望刘公岛。电话：13863128247江女士