

春节期间怎么喝酒才不伤身

春节期间喝酒难以避免。怎样既能喝酒联络感情又能不伤身呢?

1、忌空腹喝酒:饮酒前先喝一杯牛奶或酸奶,或吃

几片面包,勿空腹喝酒,以免刺激胃黏膜;

2、B族维生素:估计饮酒多时,提前服用维生素B族直至应酬渐少,以保护肝脏。也

可有意识地多吃富含维生素B族的动物肝脏、猪牛羊肉、蛋黄、蔬菜、燕麦等粗粮,以提高体内VB族含量;

3、多喝白开水:喝白酒

时,要多喝白开水,以利于酒精尽快随尿排出体外;喝啤酒时,要勤上厕所;喝烈酒时最好加冰块;

4、忌豪饮:喝酒不宜过快过猛,应当慢慢喝,让身体有时间分解体内的乙醇,酒桌上罚酒数杯或一口闷易醉酒;

5、多吃绿叶蔬菜:喝酒

时多吃绿叶蔬菜,其中的抗氧化剂和维生素可保护肝脏;

7、多吃豆制品:喝酒时多吃豆制品,其中的卵磷脂有保护肝脏的作用;

8、不要喝碳酸饮料:喝酒时不要喝碳酸饮料,如可乐、汽水等,以免加快身体吸收酒精的速度。

农历癸巳蛇年 2013

贺年



春节期间滨州市人民医院门诊排班表							
	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日
内分泌科	陈超	崔璐	魏峰	夏书泽	陈贵言	于文	邱卫海
肾内科	李睿	张世岭	王金铭	牛晓春	吴恩亮	董向让	高风兰
呼吸内科	尹睿	李凯述	欧阳修河	韩其锋	郑文涛	于立萍	王新安
心血管内科	贾荣波	王庆元	崔家玉	秦亮	刘海涛	张鑫	肖景德
消化内	马风博	凌立平	刘宝珍	季社青	金世禄	薛春霞	齐艳梅
风湿免疫	李建设	谢冰	王萍	谢冰	邹霓	王萍	李建设
血液科	孙明东	赵海涛	李尊昌	杨胜	孙明东	杨胜	李尊昌
神经内科	田强元、李丽	刘龙龙、仇爱明	程方敏、史继利	王忠功、郑振文	周风平、李丽、李桂英	李金亭、徐传伟、仇爱明	王新民、史继利、李丽
胸心外科	郑晓勇	高兆明	梁耀飞	李泉华	路培发	张永学	孙俊峰
小儿外科	于国庆	田亚丽	张中广	曲修水	于国庆	田亚丽	韩爱华
泌尿外科	李旭东	王雷	卢燕民	宋贯杰	常艳华	李新立	王龙宁
普外科	程宝兴	丁宝忠	徐宏	郭辉光	张风华	贾宗师	王强
肝胆中心	薛栋	吴俊本	巩本刚	夏修良	吴传木	王建强	张同军
骨外科	任广军	苏晋	于益民	王永凯	王学华	张新正	于承海
创伤骨科	于洪建	陈祥涌	王铁兵	陈祥涌	马庆文	李宝克	李晓东
神经外科	胥宝泉	翟秀云	燕建村	周运波	李福增	陈汝伟	田凤富
妇科	许建梅	许建梅	李吉昌	赵长珍	韩丽丽	许建梅	刘艳
产科	王惠君	王卫东	王卫东	李树珍	王成秀	将红梅	李树珍
皮肤科	王爱民、付艳 张立红	杜秀兰	王爱民、付艳 张立红	王爱民、付艳 张立红	杜秀兰、付艳 张立红	王爱民、张立红	王爱民、付艳
中医科	孙东	邢宪坤	邢宪坤、任磊、孙东	任磊、孙东	邢宪坤、任磊	邢宪坤、任磊 孙东	邢宪坤、任磊 孙东
康复科	陈增利、张同岭		陈增利、李和 张同岭	陈增利、李和 张同岭	陈增利、李和 张同岭	陈增利、李和 张同岭	陈增利、李和 张同岭
耳鼻喉科	马有光	王广智	王会河	贾玉芬	许建峰	王建华	马有光
口腔科	劳昆峰、迟成喜、 舒明芳、王岩莉 祖廷波	孟海峰、杨刚岭 汪桂金	劳昆峰、迟成喜、 舒明芳、王岩莉、 杨刚岭、祖廷波、 汪桂金	孟海峰、迟成喜、 舒明芳、王岩莉、 杨刚岭、祖廷波、 汪桂金	张宁宁、迟成喜 王岩莉、祖廷波	舒明芳、杨刚岭 祖廷波、汪桂金	赵璐、迟成喜、 舒明芳、王岩莉、 杨刚岭、汪桂金
眼科	陈媛	杨莹	张枫	王胜军	杨超	孙晓波	卢红娥
感染科	王铁军	芦书田	李树廷	高汇波	常晓华	孟蔚	左凯
干部保健一科	樊玉洁	赵瑞云	寇勇	薛春才	徐金元	郭娟	樊玉洁
干部保健二科	王英华	宗立庚	张秀洲	许道营	姜凤琴	刘爱国	张玲玲
精神卫生中心	宋树元	高勇	王俊	李会波	刘冬青	李从梅	任泽华

(表格由记者张牟幸子 李婷婷整理 李亚茹制)

滨州泓瑞公司
董事长李晓伟先生
携公司全体员工祝全市人民
新春快乐 万事如意

EC7 欧洲标准高性能中级轿车

EC7-RV 欧尚潮流生活车

帝豪
EMGRAND
开创新格局

滨州市泓瑞汽车销售有限公司

地址: 山东省滨州市滨城区滨北办事处205国道与永莘路交汇处东南角(泓瑞汽车城)

销售电话: 0543-5086789

沾化东顺帝豪直营店 0543-2277878

无棣宝捷15725433539

惠民分公司 0543-5300830

GEELY | 快乐人生 吉利相伴

帝豪品牌旗下车型 EC8 EC7 EC7-RV

驾驭梦想 提前实现
龙卡购车分期付
驾驭梦想 提前实现

最令人兴奋的事情莫过于置身于自己新车的方向盘前。中国建设银行龙卡购车分期付,0利息、免担保、免抵押,不仅让您免除高额贷款利息的负担,更享受分期还款的轻松,助你驾驭梦想提前实现,尽享精彩车生活。

详情请咨询中国建设银行龙卡信用卡分期付款服务专线
400-820-0008或登录www.ccb.com查询



中国建设银行
China Construction Bank