

健康是本钱 计划最关键

本报记者 马媛媛

踏入新的一年，在计划工作与生活的同时，也最好做一个健康计划。健康是工作和生活的本钱，新的一年，你制定出适合自己的健康计划了吗？我们特邀潍坊各大医院的专家为大家作一份健康规划。

戒烟限酒

职场男性远离“三高”

“三高”问题在职场男性中越来越凸显出来。作为家里顶梁柱，中青年男人最需关注健康。而现今社会交际方式，烟和酒成为越来越多职场男性工作应酬的必备品，不少人因此伤了身体。

潍坊市第二人民医院心内科专家介绍，职场男性平时生活压力大，工作相对劳累，易产生焦虑、紧张、睡眠不好等情况，加上平日应酬饭局多，膳食不合理、生活不规律、免疫力下降。高血脂、高血压、心血管等疾病很容易入侵。

【健康计划】

专家建议，这些人最好在新的一年把烟戒掉，尽量避免或少喝酒。饮酒时要掌握度，一定要在自己适合范围内饮用，避免出现头晕、恶心、呕吐等急性酒精中毒症状；喝酒前可以先吃一些高脂肪、高蛋白质食品。

调整作息

女性应重视妇科检查

如今，职场中的女性也面临着工作、家庭的各种压力，健康问题没像中青年男人那么严重，但也要合理规划。

“多数职场女性身体状况都处‘亚健康’，面对工作和生活双重压力，女性朋友易受宫颈、子宫内膜、卵巢等生殖器官疾病的困扰。”潍坊市人民医院产前诊断科张主任说，很多女性们常常为了保持良好的身材，刻意节食减肥，服用各种激素减肥药。长此以往，身体被搞垮。尤其是一些未婚未育的女性，长期的亚健康将不利于下一代的健康。

【健康计划】

张主任建议，这些女性要给自己制定一张综合系统的计划表，不要经常熬夜，要保证充足睡眠；在饮食方面，早饭一定要吃，不挑食、偏食；每周要抽出时间给自己安排不少于3次，每次半个小时的锻炼计划，同时做一些放松心情的事情，比如看书、购物等，保持乐观向上的心态。“最关键是定期体检，特别是妇科检查，千万不能忽视体内隐患。”

合理饮食

给孩子制订一个健康食谱

有一些家长误认为孩子吃得越多，孩子身体就越健康。而现在很多洋快餐成为孩子零食的首选，薯片、可乐、炸鸡，不少家长还把去肯德基、麦当劳吃一顿当做对孩子的奖励。由于家长在对儿童的饮食健康观念上的不科学，导致青少年健康存在诸多不良因素和隐患。其中，青少年和儿童肥胖就是现在家里小孩普遍存在的健康隐患。

【健康计划】

潍坊市妇幼保健院儿科专家提醒，预防家里小孩出现超重和肥胖，应该做到让青少年儿童摄入营养均衡，对脂肪、淀粉的摄入量要做到相应控制。

“饮食一定要健康，少吃快餐，膳食均衡，多吃粗粮、豆制品、蔬菜等；最实际有效的方法是从食物中剔除肥肉、油炸食品、洋快餐、蛋糕、含糖碳酸饮料、冰淇淋、奶油等高脂肪、高能量和高血糖指数食物。”专家建议，要让家里小孩多运动，运动中既可达到消耗能量的作用，通过运动使他们能量增加，对他们的身体发育、骨骼成长十分有利，从而避免出现肥胖。



二零一三癸巳年
春节生活服务手册
健康篇

B12

齐鲁晚报·今日潍坊

2013年2月6日 星期三
编辑：马媛媛 组版：郭晓妮

坚持服药治疗
老人预防心脑血管疾病

每年冬天，越来越多的心脑血管老年患者住进医院。潍坊市第二人民医院心内科专家介绍，当今社会，心脑血管疾病已成为“第一杀手”，尤其是一些老年人，心脑血管的问题更不能忽视。随着人们生活习惯改变，此病有逐步上升趋势。而糖尿病等慢性疾病，也在随时危害着老年人的健康。如何让家里老人能安度晚年，成了每个家庭成员最大心愿。

【健康计划】

潍坊市第二人民医院急诊科宋建华主任建议，老年朋友要想预防心脑血管疾病，主要是要保持健康的生活方式。即日起，戒掉香烟，限制每天的饮酒量；其次，饮食最好少盐，每天控制摄入量；如果已习惯大鱼大肉，最好改变饮食习惯，以低脂、低胆固醇为宜。

对于糖尿病患者，主食以粗粮混合为宜高纤维饮食能使血糖吸收缓慢，最好少食多餐(每日至少5次)。“老年人一旦患上疾病，就要坚持服药和治疗。老年人也要进行体育锻炼，但要量力而行，最好选择慢跑、太极拳等。”宋建华主任建议。



让未来感动你和我

未来，有无限可能

我们始终相信唯有关爱、承诺、感动

才能让我们看清楚通往未来的道路

关爱你 承诺你 感动你



关爱、承诺、感动，让我们陪你一起回家。东风悦达起亚2月推出“安全护航”服务，除常规检查（2月1日-2月24日）之外，2月8日至2月16日，开通400-799-0000“安全护航”热线，为回家途中的你提供紧急救援、平安到达、快速修复等多项服务。

潍坊华瑞汽车销售有限公司

销售热线：8110001 售后热线：8111222

地址：潍坊市奎文区潍州路418号

（金宝乐园南行2公里路西瑞星雪佛兰新店北邻）

潍坊众盛汽车销售有限公司

销售热线：7363299 售后热线：7363123

地址：潍坊市寒亭区通亭街699号

百大绿洲东临（坊央路交叉口西北角）

广潍驾校 诚信高效

驾校简介

广潍驾校隶属于潍坊地区最大的汽车销售服务龙头企业——山东广潍集团有限公司，位于广潍汽车文化博览园内，周边环境优美，交通便利。可培训大型客车（A1）、大型货车（B2）、和小型轿车（C1）。学校坚持“诚信经营，服务社会；一站式收费，阳光式教学”原则开展业务，希望学员在驾校学车期间能够高高兴兴学车，开开心心拿证。驾校注重驾驶员素质教育，弘扬安全教育新理念，树立特色品牌，追求卓越，科学发展，以最优质的服务，合理的收费，为社会培训一流的驾驶人。



特色教学

1、建有科目二分考场。各考试科目齐全，科目二考试可以在驾校本部完成，考试快，方便、及格率高。

2、建设规范标准的训练场地。各考试科目科目齐全、标准。

3、一站式收费，学习期间无任何其他费用。

4、考试快、拿证快，理论及格后即可上车训练，及格率高。

5、阳光式教学，严禁吃喝、拿、要、卡、借。

6、设立VIP学员，专车专人陪练，随到随练，真正实现独立驾车的梦想。

地址：潍州路南首广潍汽车文化博览园内，乘坐2路、60路公交车可直达

电话：8566688 8567788 8566655