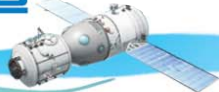


乡见

“烟台与神十”特别报道



1997年5月,王亚平(前排左四)高中毕业照。见习记者 韩逸 翻拍

400米				800米			
名次	姓名	单位	成绩	名次	姓名	单位	成绩
一	王亚平	一中	1'11"1	一	王亚平	一中	2'54"2
二	高军	职专	1'37"	二	高军	职专	2'59"6
三	陈丽娟	二中	1'47"6	三	王美娜	格中	3'19"9
四	任淑丽	格	1'55"5	四	高桂华	成专	3'14"1

1500米				3000米			
名次	姓名	单位	成绩	名次	姓名	单位	成绩
一	吕		5'55"6	一	鹿理杰	二职	13'13"6
二	吴		6'10"2	二	惠晓霄	二职	13'13"9
三	文		6'30"8		吴国华	格中	13'30"8
四			9'15"5		王月芳	职专	13'39"5

1997年王亚平参加福山区中小学运动会时的成绩。

曾经的“嫦娥”

她是一名土生土长的烟台女孩,曾经的梦想是成为一名医生或律师。

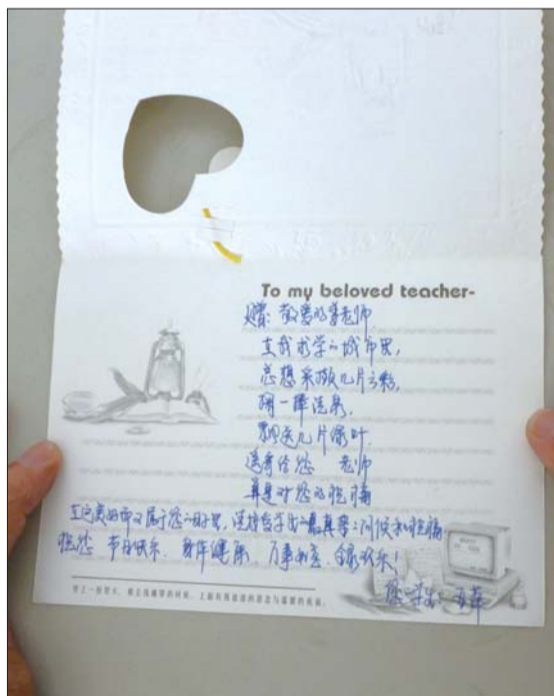
然而1997年的那个夏天,从福山一中毕业的她被长春飞行学院招收为女飞行员,命运从此改变。

她就是烟台姑娘王亚平。从小就有运动天赋的她,从小学、初中到高中都是校运动队成员。

上小学时,王亚平也是学校的风云人物,仪仗队、演讲比赛、文艺比赛,她都积极参加。

1997年,王亚平参加福山区中小学运动会时,400米和800米都名列第一。高中时偶然机遇下,她考入长春飞行学院,从此与蓝天结下了不解之缘。

2013年6月11日17时38分,随着神舟十号的发射,王亚平将带着自己的梦想遨游太空。



从高中毕业后,王亚平不忘恩师,经常寄给姜守林(福山一中体育组组长)贺卡表达祝福。



王亚平身着戎装与同学在一起。福山一中提供

福田体检
FUTIAN CHECKUP
只为健康

睡眠不足易致心肌梗塞

主持人:于建立

嘉宾:王建利 院长

调查显示,我国每年死于急性心肌梗死的人数已经超过了百万,而其中中青年患者人越来越多,专家呼吁大家,特别是中青年朋友,一定要重视对于心脏的保护工作,避免意外的出现。

专家指出,中国心脑血管疾病的发病率死亡率却逐年急剧增加,特别是中青年人群增长迅速的原因,与

现代生活方式有着密切的关系。其危险因素包括高胆固醇、吸烟、糖尿病、高血压、腹型肥胖、缺乏运动、饮食缺少蔬菜水果、精神紧张、大量饮酒等,此外睡眠不足也是一个重要的原因。

睡眠不足易致心肌梗塞

专家表示,工作超长时间而没有足够的睡眠是心脏最大的杀手,连续睡眠不到5小时会诱发急性心肌梗。以往也有类似研究发现睡眠少者,比睡眠充沛者,较易发生心肌梗塞,

显示睡眠时间与心肌梗塞确实息息相关,每天睡眠七小时是最佳选择。

在一次关于心肌梗塞的调查中,专家发现追踪前三天的每天睡眠时间不到五小时,由于睡眠可使心跳减慢、血压降低,睡不够会加重心脏工作负担,心脏血管可能受损,易生血栓,一旦造成左、右双侧冠状动脉堵塞,老化的血管更容易损坏,因此提高心肌梗塞的风险,建议大家每天应睡足七个小时,

有助预防心肌梗塞。

职场人士需注意心肌梗塞

除了睡眠之外,调查还显示,心肌梗塞与工作压力有着密切的关系,中青年因为长期处于紧张的工作和竞争压力下,生活、饮食不正常,经常处于疲劳状态,容易出现代谢性疾病,这些都是导致心脏意外的最大隐患,心源性猝死可能一触即发。

因此,专家也提醒各位职场人士,保证充足的睡眠,定期检查血糖、血压和胆固醇,一旦出现胸

痛、胸闷尤其在劳累、运动后加重的情况,要及时就医。此外,也最好每天保证运动半小时以上,可以预防高血压、冠心病;远离高脂、高盐饮食,以清淡饮食为主,在医生的指导下戒烟,因为吸烟可引起冠状动脉痉挛,容易诱发心绞痛甚至心梗等心脏危事件。

健康热线: 6872222