

喝骨头汤给娃补钙?听专家咋说

齐鲁晚报·齐鲁壹点联合毓璜顶医院发起健康中国行大型公益活动



本报5月28日讯(记者 孙淑玉 实习生 吴静 通讯员 李成修 李凌峰 刘明鑫) 健康中国,营养先行,值“全民营养周”第一个五年之际,齐鲁晚报·齐鲁壹点联合烟台毓璜顶医院临床营养科专家走进烟台大学附属中学小学部四年级五班,向学生们普及营养健康知识,培养学生良好的饮食

习惯,开展了一堂精彩纷呈的营养健康知识讲座。

中小學生處於成長期的關鍵階段，大腦和身體活動頻繁，思維能力活躍、敏捷，是長身體和長知識的重要時期，飲食質量如果得不到保證，就會嚴重影響中小學生的體質健康，合理的飲食和營養以及建立科學的飲食營養價值觀，有助於提高學生們的身體素質和學習效率。

烟台毓璜顶医院营养科主任宋新娜在讲座开始后深入浅出地分析了各种食品的营养成分,告诉学生们合理摄入食物才能保证身体营养健康所需,而要想实现健康饮食,应以食用谷类

食物为主,注重粗细搭配,还应保证“餐餐有蔬菜、天天有水果”。同时适量食用豆制品、海鱼既可以补充优质蛋白质促进生长发育,又可以降低慢性非传染性疾病的发病风险。

宋新娜提醒,有适合多食用的食物,就有应该少食用的食物,高油、高糖、高盐的食物都应该减少食用。饮食能量过高,超过身体的消耗会导致超重肥胖,而肥胖使心血管疾病、2型糖尿病、痛风以及多种癌症的风险增加,严重地威胁身体健康。酷暑已至,宋新娜医生提醒同学们应该足量饮水,不要等到口渴再饮水,每一个课间

都需要喝100-200毫升的水,尽量少饮用含糖饮料。

中小學生正處於生長發育期，中小學生補鈣是非常重要的事，鈣是骨骼、牙齒的重要成分。宋新娜提醒家長不要偏信補鈣良品——骨頭湯，因為骨頭湯含鈣量微乎其微，現如今最佳的補鈣膳食是奶製品、綠色葉菜、豆製品等，最好做到天天喝奶。除了食物補充營養，學生們的體育鍛煉也非常重要，每天應該保持一定時間量的運動，合理安排關節柔韌性活動、軀幹和四肢大肌肉群的抗阻力訓練、身體平衡和協調性練習等，強壯骨骼，保持能量。

平衡。

讲座现场,宋新娜丰富的专业知识、通俗易懂的语言、精彩的案例分析吸引了在场同学,学生们纷纷举手向宋新娜医生提问,宋新娜医生一一作答,现场气氛热烈。

此次活动由齐鲁晚报·齐鲁壹点联合毓璜顶医院、烟台大学附属中学小学部共同举办。此类大型公益活动是由齐鲁晚报·齐鲁壹点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中小学及企事业单位开展相关知识讲座,为更多人送去实用有效的医疗健康知识。

男子无证驾驶被查

罚款千元加行政拘留

本报5月28日讯(记者 范华栋 通讯员 吴清旭) 5月24日上午10时许,烟台高速交警支队莱山大队执勤民警在辖区烟台收费站执勤时,经大队指挥室预警一辆涉嫌逾期未检验违法行为的小型轿车,民警立即组织对车辆进行拦截。10分钟后,民警通过视频监控发现该车车辆在收费站内迟迟不肯上前交费,这是怎么回事?

当车辆驶入收费站时民警立即对该车进行检查,之前

民警隐约看见主驾跟副驾在车内有换位置的行为。当民警要求坐在副驾的男子出示驾驶证,行驶证时,该男子声称忘记携带驾驶证并质问民警“为何要副驾出示驾驶证”,当民警质问该男子是否与主驾女子互换位置时,该男子称他们并没有换位置。民警立即通过台手与大队指挥室取得联系,要求调出该车辆的高速行驶卡口照片。经查询,照片显示当时主驾驶位置正是该男

在事实面前,男子承认了自己因2018年醉酒驾驶机动车驾驶证被吊销,并表示车辆是自己的车,一路上由副驾驶的女同事驾驶,因为女同事身体不适且自己抱有侥幸心理就驾驶车辆开了一段距离。

民警对其无证驾驶的违法行为进行严厉的批评教育,民警对该男子无证驾驶的违法行为处以1000元罚款,并处罚5日以下行政拘留处罚。

高速上错过出口掉头逆行 一男子被罚200元记12分

本报5月28日讯(记者 范华栋 通讯员 信飞) 5月26日,烟台一名驾驶员由于错过了高速出口,进而在高速上掉头逆行,这一幕正好被巡逻民警发现,其危险的驾驶行为被抓了个现行。

当日早上5时许,烟台高速交警蓬莱大队民警巡逻至荣乌高速218km处,发现一辆轿车从应急车道逆行迎面驶来,情况十分危险,民警立即拉响警报,准备拦停该车辆,

而在两车相距不到100米时,轿车突然左转至出口匝道,准备驶出高速,民警随即驾车向前追赶,在收费站出口将逆行车辆拦停。

经询问,轿车驾驶员赵某本想在蓬莱西收费站下高速,但因为大意错过出口,情急之下便直接在高速上掉头逆行。民警对其违法行为进行了严厉批评教育,并根据相关规定给予其罚款200元,驾驶证记12分的处罚。



挂失 启事 公告 拍卖

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



分类广告

上海宝鑫物流

烟台一 杭州 宁波 专线

电话: 13062714188 0535-6851219
地址: 烟台市芝罘区北平路20号海兴物流园7-9号

租售福山区福海路商业网点房

大、小型卖场、办公室、仓库等。

电话: 2132169 2132179

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/?540d88b44c14a6aae392ed89f29d357>;
<http://www.qingsuanchongzu.com/>。

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 1-30万房产易贷放款 信誉贷汽车质押快银行有贷款可二次贷款

15552213877

车辆信息

收金杯、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

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

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)

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

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**

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

装饰建材

●专业水电暖安装 15553515679

开锁服务

医疗门诊

●专治蛇盘疮及后遗症 13287999268

皮屑排毒疗法治牛皮癣

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

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

遗失声明

●莱阳大通运输有限公司的道路运输证丢失, 鲁交运管烟字: 370682908830号, 车辆号牌: 鲁FAB561(黄), 现予以声明作废。

●迟世平的道路运输证丢失, 营运证号: 370682314233号, 车辆号牌鲁YC2550(黄), 现予以声明作废。

●莱阳市天时物流有限公司的道路运输证丢失, 鲁交运管烟字: 370682214264号, 车辆号牌: 鲁YC7096(黄); 鲁交运管烟字: 370682317196号, 车辆号牌: 鲁YD716挂(黄), 现予以声明作废。

●烟台开发区乐优优洗化咨询中心, 王继清, 工商营业执照正本(注册号: 370635600195521), 税务营业执照正本(纳税人识别号: 37061119700309425F1)丢失, 声明作废。

●孔令宽, 鹿丹丹遗失烟台市福山区阳光新业花园49号楼2单元1003户购房收据一张, 号码23706129120100055639, 金额132247.00元整, 开票日期2013年12月16日, 声明作废。

莱阳恒源木业有限公司 减资公告

莱阳恒源木业有限公司(统一社会信用代码 91370682684838348D)经股东大会决定减少注册资本, 由原捌佰万元整减少到捌万元整, 请相关债权债务债权人自本公告之日起45日内向本公司清算做申报债权。特此公告。