

齐鲁晚报联合毓璜顶医院共同举办的营养健康课走进毓璜顶小学

不吃早饭有啥危害?听专家咋说

本报11月7日讯(记者 孙淑玉 通讯员 李成修 马瑾)不吃早饭和肥胖有关系?11月4日早,烟台毓璜顶医院临床营养科专家走进毓璜顶小学,为1100余名师生送去了一堂生动的营养健康课。当听说不吃早饭易患胆结石、肥胖和心脏病时,同学们都目瞪口呆连称以后要好好吃早饭。

以一组连环提问入手,烟台毓璜顶医院临床营养科医生冯艳,对毓璜顶小学同学们吃早饭的情况做了调查。结果发现,早上吃早饭且注意搭配牛奶和鸡蛋的孩子为数并不多。牛奶摄入到底有多重要?冯艳从日本“一杯牛奶强壮一个民族”的实例入手,提醒同学们每天要保证300毫升-500毫升奶量。冯艳说,有数据表明保持充

足的牛奶摄入,不仅能帮处于成长期的孩子长高,还有利于女孩保持纤细的小腿。

不吃早饭到底能诱发哪些疾病?当听说长期不吃早饭会导致胆结石,进而引发胆囊炎,情况严重需要手术治疗时,孩子们发出了阵阵惊呼。肥胖也是不吃早饭的后果之一,冯艳解释说,儿童肥胖很常见,由此还会引发儿童糖尿病、高血压、睡眠呼吸暂停、儿童心脏病等,严重时会影响孩子的智力发育,导致性早熟等一系列问题。

不仅如此,长期不吃早餐不但会引起全天能量和营养素摄入不足。一般到上午的九、十点钟就会出现饥肠辘辘的现象,这在严重影响孩子们学习效率的同时,也会造成肠内壁过度摩擦,损伤肠黏膜,导致消

化系统的疾病,进而引起营养不良,直接会导致全身的免疫力降低,机体的抵抗力就会大大下降。

综上,冯艳提醒同学们养成健康饮食习惯的关键。一日三餐要做到定时定量,细嚼慢咽,不挑食、不偏食。合理选择零食,挑选天然新鲜、营养丰富的食物作为零食,如奶制品、坚果、水果蔬菜类零食,避免选择油炸食品和膨化食品。

健康知识讲座结束后,毓璜顶小学三年级二班的同学们还进行了以“感恩”为主题的演讲,获得同学和家长的一致好评。三年级二班班主任臧娜娜接受采访时称,此次活动与学校系列讲座“爸爸妈妈开讲啦”相结合,邀请毓璜顶医院的专家到校园进行医疗科普知识讲



座,让师生受益良多,相信必然会对孩子们的健康饮食习惯养成形成好的助力,也希望以后这样的活动能多开展,让更多人受益。

此次活动是齐鲁晚报·齐鲁壹点联合烟台毓璜顶医院、

毓璜顶小学共同举办。此类大型公益活动是由本报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学校及企事业单位开展相关知识讲座,为更多的人带去实用有效的医疗健康知识。

新安男科医院治前列腺增生有名,省外人都来求医

烟台新安男科医院拥有德国钽激光进口设备,全省仅2台,与常用的前列腺电切相比,创伤更小,几乎无痛,出血微乎其微,效果更好……而且由“烟威地区微创大咖”付成军教授(主任医师)亲自操作,达到了目前前列腺增生微创手术所能达到的新高度。不仅烟台周围地区的前列腺增生患者来就医,就

连省外的一些患者也都慕名而来。昨日,一位河南濮阳的黄先生带着自己的老父亲不远千里来到烟台新安男科医院求医。用他的话说:烟台新安男科医院技术好、专家好,治疗效果好,很有名,即使再远也值得。

评价这么高,德国钽激光技术究竟好在哪里?德国钽激光前列腺增生手术采用的是剝

剔的方式,将增生组织一块一块地切除,而不是像常用的电切术那样一片一片往下刮,既大大减少了切割刀数,也极大地减少了出血量,一般一例手术的出血量不超过10ml。

另外,钽激光在组织中的穿透深度仅0.3毫米,仅为电切的1/3,这意味着,热损伤深度更小,远远小于目前最常用的前列腺汽化电

切手术。不会出现严重的组织水肿、坏死,后发腐肉形成的刺激症状等不良反应。

付教授最为人称道的是他的泌尿外科微创手术,手术技艺高超。特别是他采用德国钽激光手术系统做的前列腺增生微创手术,更是“烟台一绝”,代表着前列腺增生微创手术的更高水平。他做的手术,手术时间

更短,创伤更小,几乎不出血,而且切除前列腺增生组织更多。特别是贴近前列腺包层包膜的增生组织,只有付教授这样的大腕才有能力去切,因为贴近包膜处的增生组织需要极其高超的技术和切除水平,否则容易损伤包膜。许多前列腺增生患者千方百计地请他做手术,才放心。预约电话:2996666。

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

上海宝鑫物流

烟台—上海—杭州—宁波

电话:13062714188、0535-6851219

地址:烟台市芝罘区冰轮路20号海兴物流园7-9栋

装饰建材
●专业电水暖安装15553515679

开锁服务

医疗门诊

●专治蛇盘疮及后遗症13287999268

征婚

王大姐专业征婚19年

会员万人,成功率高,保成。电话:6150345
地址:大海阳立交桥桥下往北10米路东

李大姐专业征婚交友

女,45,本,离,165,财务,车房全,年轻美丽。
女,52,丧,164,退,车房全,品貌兼优。6257804

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/?540d88bb44c14a6aae392ed89f29d357; http://www.qingsuanchongzu.com/

投资贷款

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

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

高价收购各种品牌二手车

15853503356

超高价收二手车

18660599999

宝通开锁换锁(五区)

更换超B级、C级锁芯6701110

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

家政服务

●仁康保洁承接大厦日常保洁6802114

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

商业信息

吉房出售

烟台十里洋房小区,滨海东路与农大路口南,140平米,3室2厅2卫,2楼,距海1公里,电梯多层,花园洋房,绿化好,公摊小,环保装修。17305452079

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

烟台最高价收车

专业评估 上门看车
13506455522

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

货运物流

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

招聘信息

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

高薪诚聘护士

支农里社区医院诚聘护士5名,档案管理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。

快速放款

当场放款 1-30万房产质押
15552213877

敏祥车行高价收车

15653512080

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)

瑞祥搬家 6342200
空调安装、维修、充气

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

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

处理多种锅炉及制造设备

13505358061