

养生,这些误区要远离

随着人们观念的变化,如今越来越多的人重视养生,平时也时刻遵循着一些养生准则,可是你知道吗,可能有些养生准则并不是正确的,如果不注意,踏进了养生误区,养生不成,反而有损健康。记者盘点了日常生活中经常出现的误区,不妨对照一下。

误区一:鱼吃得越多越好

鱼的脂肪中含有不饱和脂肪酸,具有抗动脉粥样硬化的作用,故对防治心脑血管疾病和增强记忆,保护视力,消除炎症颇有益处。但食鱼并非多多益善,鱼的脂肪酸中含有20碳五烯酸,它能有效地抑制血小板的凝聚作用,长期过量食鱼,可使血小板凝集性降低而引起各种自发性出血,如皮下紫癜、脑溢血等。爱斯基摩人以食鱼为主,有人发现尽管他们几乎没有人患冠心病、脑血栓症,但脑出血却成了他们的重要死亡原因。

误区二:用沸水冲茶

许多人以为凉水冲不开茶,可是并不是说必定要用沸水冲茶,因为用沸腾的开水泡茶,会损坏茶叶中的许多营养物质,还会溶出过多鞣酸和芳香物质,使茶有苦涩味,降低了滋补保健的效果。泡茶的水温通常应在80℃左右,冬天可适当高一些。

误区三:打太极拳配音乐

太极拳作为一项传统的拳术,与气功有共同之处,讲究的

是“以意行气,以气运身”,“打拳心为主”,在练习时,应当做到意识高度集中,呼吸匀细顺畅,更重要的是要做到心静,如此才能达到强身祛病的效果。

真正全身心地去打太极拳,不仅对身体大有益处,更重要的是能让人心平气和,心静如水,它同样利于人的心理健康。如果以音乐来配合打拳,人们练习时,招式动作上会不由自主地主动迎合音乐的韵律,心态上就不可能做到无视一切。所以建议打太极拳莫配音乐。

误区四:口香糖能健齿

吃了口香糖不漱口,其糖分同样会在口腔中发酵产酸,腐蚀牙齿,形成龋齿。另外,口香糖中含有橡胶增塑剂,硫化促进剂和防老化剂等添加物,这些都有一定的毒性。增塑剂的代谢产物为苯酚,毒性较强,在消化道吸收入血后,可危害人体健康。

误区五:每天喝8大杯水

多喝水没错,但过量喝水就会影响健康,每天8大杯水符合正常人的补水量,但由于每个人所需要的水都不相同,并

不是人人都适用“每天喝8大杯水”。喝多了水,会对肾脏造成负担,易让肾脏功能衰竭,易影响到肾脏的健康。同时,太多的水会稀释体内的电解质,从而导致电解质不平衡的危险。

其实,很多人只注意喝水的量,却忽略了在日常饮食中也会摄取水分。如每餐吃的食物,每天吃的水果,每天喝的饮料都带有水分,三餐也至少占了500毫升的水。所以,每天喝的水一定要低于1600到1950毫升,否则就会造成饮水过量。

误区六:多晒太阳

太阳中的紫外线会使皮下脂肪中的7-脱氢胆固醇转化为维生素D,促进人体对钙的吸收,避免出现佝偻病和骨质疏松症。由于生理上的这种需要,夏季时每天让脸和手在阳光下暴露10分钟就可以了,冬天在室外散步半小时也就能补足体内维生素D的需要量。过度晒太阳不仅会使皮肤过早衰老和干皱,还会造成白内障和皮肤癌,对健康造成很大的损害。

误区七:多吃醋有好处

醋能增进食欲,开胃健脾,保护蔬菜中的维生素C,并能促进胃肠对维生素C的吸收。在降血压、预防流感上也有一定的效果。于是有人认为吃醋有很多好处,而过量吃醋,甚至干脆喝醋。殊不知,这会灼伤食道,腐蚀粘膜,损伤脾胃,还会软化骨质,加重骨质疏松。

误区八:饮酒能御寒

酒精在体内燃烧所产生的热量是极小的,酒后有暖烘烘的感觉是因为酒精能刺激血管扩张,加快新陈代谢,给人一种增加了热量的假象,此时体内散热加快,如果真正供给热量的糖、脂肪和蛋白质供应不上,就进入寒冷的环境中工作或锻炼,极易发生伤风、感冒,招至疾病。进行冬泳的人更不能在入水前饮酒,否则会很危险。在寒冷的环境中工作或锻炼的人应多吃含糖、脂肪和蛋白质的食物来增加热量。

记者 普秀丽



山东首例超微自体脂肪隆胸手术开放直播

5月31日上午,山东首例超微自体脂肪隆胸直播媒体发布会于卫康整形二楼会议厅隆重举行,会后举行了一场运用超微自体脂肪技术隆胸的现场演示会。此举动,向社会各界媒体人士展示出卫康整形的超高手术水准和雄厚技术实力。

在一片热烈的掌声中,来自卫康整形的教授专家和各界媒体来宾相继就座。同时发布会在卫康整形李芳院长的致辞中正式开始。卫康整形业务院长张玉涛教授详细而系统的向到场的媒体人士讲解了保证脂肪移植安全的五大要素及超微自体脂肪隆胸的优势。“我们拥有教授级的医师,麻醉师,最

为先进的德国水动力吸脂机以及训练有素的医护团队,以此来保证手术过程的安全。”

会上,张玉涛教授重点介绍了此次超微自体脂肪隆胸手术在技术上的精进。即在脂肪的提纯技术中将脂肪分为软、中、硬三部分,进行不同部位的注射和填充,以此保证手术安全及术后的恢复效果,同时在吸脂、注射脂肪的过程中保证每个步骤轻柔操作,减少损伤,保证手术无创。

手术现场演示会上,卫康整形业务院长张玉涛教授运用超微自体脂肪隆胸技术,用过硬的技术完美的诠释了手术的全部过程。经过4小时,手术终于结

束,这短暂的时间,却成就了卫康整形第二届丰胸大使卫兰的梦想,她终于蜕变成最完美,最自信的魅力女性。

此次超微自体脂肪隆胸媒体发布会及现场演示会的成功,标志着卫康整形把胸部整形又一次推向新的高峰。作为山东省首例超微自体脂肪隆胸的现场演示,说明卫康整形是一个兼具实力与胆量的整形机构。十年蜕变,精益求精,睿智进取。正是这份自信与努力使卫康整形在各界媒体的见证下造就出又一例“美丽使者”,向社会各界爱美人土宣扬最自信的姿态。

记者 普秀丽



专家涂平

7月11日将来临沂

北京大学第一医院的涂平教授,中国医学科学院皮肤病医院的孙建方教授在我国皮肤病学界被称为“北涂南孙”的两大泰斗级顶尖专家,在国内和国际上享有较高盛誉。受临沂市皮肤病医院邀请,涂平教授将于7月11日到该院坐诊一天,请有需求的患者到时来临沂市皮肤病医院咨询、就诊。就诊实行预约挂号,按报名顺序安排就诊,联系专家:隋连金,13895396068,刘忠艳,13791528609。

据了解,涂平是主任医师,医学博士,国际、国内著名皮肤病专家,北京大学皮肤性病系主任,北京大学第一医院皮肤性病科主任、教授,博士研究生导师,中华医学会皮肤科学会皮肤组织病理学组组长。他长期从事皮肤科临床工作,特别是对疑难、重症皮肤病、皮肤肿瘤和皮肤激光美容有着深入的临床研究。同时,他还长期从事皮肤科临床,特别是皮肤组织病理诊断、皮肤肿瘤和皮肤激光美容的临床研究。

涂平教授还为很多全国的患者解除了疑难病困扰。其中一名50多岁的男性患者来到北大一院皮肤科,向涂平教授求助。患者称他因难治的银屑病被困扰了五六年,刚开始得病时,他到小医疗机构治疗,医生用了激素和免疫制剂,虽然当时的效果很好,可是没多久银屑病又复发了,结果因为用过激素,变得更难治。患者全身红斑,脱皮,四处求医,都不见好转。后来,他听说涂平教授,就抱着一丝希望慕名求医。涂平教授给他开了中西医联合治疗的口服药以及一些外用药物,综合治疗了6周,病人的病情完全控制住了,红斑消失,银屑病的症状也没有了,他对涂平教授非常感激。

刘婷 孙琦

注销公告
根据《公司法》及有关规定,山东百福泰卫生用品有限公司,法定代表人:顾嘉源(营业执照注册号:37122228004329)经股东会研究决定已向公司登记机关申请注销登记,公司已成立清算组,清算组成员:顾嘉源、顾嘉义、张清,清算组负责人:顾嘉源,请债权债务关系人自本公告之日起45日内向企业清算组申报债权债务,特此公告。
山东百福泰卫生用品有限公司
2015年6月2日

注销公告
平邑县鸿祥置业有限公司,注册号37132622801110,按照《公司法》和公司章程规定,决议注销公司,注销文号:〔2015〕第1000037号,即日起成立清算组对公司进行清算,请公司债权人自本公告之日起45日内,依法向公司清算组申报债权,特此公告。
平邑县鸿祥置业有限公司
2015年6月1日

注销公告
根据《公司法》及有关规定,郯城县恒信皮革制品有限公司,法人:徐勤豹,营业执照注册号:371322200001383,拟向登记机关申请注销登记,请债权债务关系人自公告之日起45日内,依法向我公司申报债权,债务清算,特此公告。
郯城县恒信皮革制品有限公司
2015年6月2日

遗失声明

地址:金雀山路六号新闻大厦16楼
电话:13792407750

- 山东蓬智置业有限公司营业执照(工商注册号:37130022802888)正、副本丢失,声明作废
- 平邑县卞桥镇邱家崖村70号,刘宗山,驾驶证丢失,证号:372830196905280831声明作废
- 临沭县龙湾饭店,投资人姓名:张龙涛,营业执照正副本丢失,注册号:371329300009979,声明作废
- 颜勇,车号鲁Q-0A160,登记证号LQ-MJR0139,气瓶编号35182054,气瓶电子标签丢失,声明作废
- 刘庆柱,身份证:132926198009275810丢失,声明作废
- 临沂市顺驰运输有限公司,鲁Q9899W、鲁QW9802行驶证丢失,声明作废
- 蒙阴县李爱法衣产品销售店公章丢失,声明作废
- 李涛,公司法人章,章号:3713390009586丢失,声明作废
- 临沂市通旺运输有限公司,鲁QD1187道路运输证丢失,声明作废
- 临沂永庆车业有限公司法定代表人:刘勺高,营业执照正副本注册号371312228008830,税务登记证正副本证号临经开国371312660153272;组织机构代码证正副本及IC卡代码66015327-2;临沂市商业银行开发区支行开户许可证核准号J4730001586202编

- 号4510-00785141及公司章、财务章、合同章、法人私章一并丢失,声明作废
- 临沂市顺驰运输有限公司,鲁QAD68挂,营运证,行驶证因丢失,现声明作废
- 平邑县金港装饰材料经营部,税务登记证正本(鲁税临字37132619791215371XQ0)丢失,声明作废
- 崔程祥,二代身份证37282919541222003X于2015年5月15号丢失,声明作废
- 李静,身份证371312199301095726丢失,声明作废
- 郯城山石新型墙体材料有限公司,组织机构代码证正副本丢失,组织机构代码:57166650-0,声明作废
- 经营者:李会付,个体工商户营业执照(注册号:371324300005794)正、副本一并丢失,声明作废
- 张洪宝特种设备作业人员证371302198305163450丢失,声明作废
- 徐明力,个体工商户营业执照正副本(注册号:371312300004685),税务登记证正副本(税号372801196607065736Q0)丢失,声明作废
- 临沂市宏祥汽车运输有限公司,鲁QB9711二级维护卡丢失,声明作废
- 临沂市顺路运输有限公司鲁QB6116二级维护卡丢失,声明作废
- 临沂市蓝海物流有限公司鲁QRF23挂营运证丢失,声明作废
- 临沂博爱汽车运输有限公司鲁Qw6802鲁Q5489w鲁Q7165A鲁Qbb89挂鲁Q378A挂鲁QBA76挂营运证二级维护卡一并挂失
- 李鑫,驾驶证372822197711068319丢失,声明作废
- 刘景帅,驾驶证丢失,证号

- 371327198507275730,声明作废
- 刘真真身份证371302199204260440丢失,声明作废
- 姜开学,营业执照正、副本丢失,注册号371301600499081声明作废
- 张曙光,个体工商户营业执照副本丢失,注册号371322600165335声明作废
- 临沂市罗庄区委玉坤眼镜店、双月店,营业执照副本丢失,注册号371330300003509声明作废
- 颜廷付驾驶证37132219880203273X丢失,声明作废
- 临沂万兴饲料有限公司,开户许可证丢失,核准号:J4730002560102声明作废
- 郁友金身份证:371322199510040417丢失,声明作废
- 李茂亮,营业执照正、副本丢失,注册号371327600241212声明作废
- 季忠富,身份证371327195610211512丢失,声明作废
- 莒南县中发基础工程施工有限公司 营业执照副本丢失,注册号3713272800982声明作废
- 临沂高新技术产业开发区军诚化工有限公司,公章、财务章及滕凤云法人章一并丢失,声明作废
- 临沂亿林鸿泰混凝土有限公司组织机构代码证正、副本丢失,代码证号056200132声明作废
- 中国电信股份有限公司平邑汉网路营业厅营业执照正、副本丢失,注册号:371300100001946声明作废
- 薛连海身份证(号码:371321198204124515)丢失,声明作废
- 房绍文身份证:372801197602212834丢失,声明作废

- 声明作废
- 临沂市兰山区杰亿模板厂,郑子青,营业执照副本丢失,注册号371302600137681声明作废
- 刘丰源,身份证371302199711280411丢失,声明作废
- 李德强,交强险标志丢失,保单号21130500105150003798声明作废
- 父亲王征,母亲吴静之女王姝桢于2012年6月17日在平邑县人民医院出生,出生医学证明丢失,编号L370758951声明作废
- 李庆涛,工商营业执照正本丢失,注册号371326600194309声明作废
- 李德强,交强险标志丢失,保单号21130500105150003798声明作废
- 王秀娟,平邑县凤青针织内衣经营部,工商营业执照正、副本丢失,注册号371326600400023声明作废
- 皮现念,驾驶证371322198709160411丢失,声明作废
- 姚勇,驾驶证371322198608260413丢失,声明作废
- 李桂林遗失临沂建华汽车销售服务有限公司开具的机动车销售统一发票,发票代码137131425306发票号码00371895声明作废
- 安勤报,驾驶证371322198305046911丢失,声明作废
- 临沂市奥翔运输有限公司:鲁QR812挂营运证挂失
- 鲁QU1826,投保人被保险人:周东杰,保单号:PDZA201537130000028392,丢失,声明作废
- 马成峰,驾驶证证号371322198503218331,档案号372800102797丢失,声明作废