

2013年8月
农历七月初七

13

第2066期 星期二

中国最具影响力
专业报品牌
全国十佳卫生报

湖南日报报业集团主管主办

大众卫生报

国内统一刊号CN43-0036 http://hunan.voc.com.cn 全国邮发代号41-26

服务读者 健康大众

长沙星灿
结石病专科医院
高薪诚聘

住院部外科执业医师 2名
要求有泌尿或普外工作经验
电话:0731-88142880
13207319966
长沙岳麓区桐梓坡西路161号

第九套广播体操 现代化气息浓郁

全民健身日带来“最炫健身风”

本报讯(记者王璐 实习生张睿文 潘翡翠)8月8日,由湖南省体育局、湖南省直属机关工会委员会主办的“全民健身日,我爱广播操”第九届广播体操表演大赛在长沙贺龙体育中心举行。奥运冠军龚智超和世界冠军伍湘梅带领着来自湖南日报报业集团、省水利厅等35个省直单位的700余名职工表演第九套广播体操,分享健身的快乐。

来自湖南食品药品职业学院的26岁的吴小姐是广播体操推广大使的一员,她说,以前在学生时代还时常锻炼,上班后就变得不怎么爱动了。这套广播体操给了她一次“运动”的机会。而且通过近1个月的练习,她不仅收获了健身的乐趣,还增加了与同事之间的感情。她表示,这套广播体操的运动量还是蛮大的,练习一遍就出了一身汗。她回去后要教妈妈学会这套广播体操,让妈妈也坚持健身。

13岁的陈睿思是这次广播体操推广大使中特殊的一员,她是家庭参赛队的。因为妈妈要参加这次比赛,她和爸爸就一起陪妈妈“上阵”。每天放学后,陈睿思不再跑出去找同学玩,而是乖乖在家和爸爸妈妈一起练习广播体操,每天练习半个小时或1个小时。“挺简单的,

3岁内儿童将享 中医饮食调养指导

本报讯(叶龙杰)国家卫计委、国家中医药管理局日前联合印发《中医药健康管理服务规范》,要求今年在基本公共卫生服务项目中增加中医药健康管理服务项目,每年为老年人提供中医药健康管理服务,同时在儿童不同月龄段对家长进行中医药健康指导。

根据要求,开展老年人中医药健康管理服务的乡镇卫生院、村卫生室和社区卫生服务中心(站)每年应为老年人提供1次中医药健康管理服务,在中医体质辨识的基础上对不同体质老人从情志调摄、饮食调养、起居调摄、运动保健、穴位保健等方面进行相应的中医药保健指导;对辖区内居住的0-36月龄儿童,应向家长提供儿童中医饮食调养、起居活动指导,并在儿童6月龄、12月龄时给家长传授摩腹和捏脊方法,在18月龄、24月龄时传授按揉迎香穴、足三里穴的方法,在30月龄、36月龄时传授按揉四神聪穴的方法。

而且,每天和爸爸妈妈在一起也很开心。”

在主席台领操的龚智超表示,其实健身运动并不需要花费很多时间,只要将它放进每天的日程表,闲暇时花5分钟做做广播体操,就能达到健身的目的。

据了解,从1951年新中国第一套成人广播操颁布开始,迄今为止中国已先后颁布了九套成人广播体操。湖南体育科学研究所副研究员张毓芬介绍道,第

九套成人广播体操比之前的广播体操运动量更大,能够让群众得到更好的锻炼。第九套广播体操现代化气息浓郁,运动量大,能起到很好的健身效果,而且没有场地、器材的限制,对于现在很多的上班族而言,是一个不错的选择。在工作休息之余,练练广播体操,不仅有利于舒缓压力,还能调剂情绪,放松自我。张毓芬强调,练习广播体操,想要达到良好的健身效果,就必须持之以恒。

湖湘名医

湘潭市第一人民医院 协办
地址:湘潭市岳塘区书院路100号
网址:www.xtsyyy.com
电话:0731-58669005 58669248

博士研究生导师,现任湖南省中医药研究院附属医院党委书记、附属肿瘤研究所所长。2006年获国务院政府特殊津贴。近10年完成的国家及省厅级科研课题中经鉴定居国内领先水平10项,获省部级、厅科技进步及优秀成果奖22项次。

中医肿瘤专家 朱克俭



》》》详见今日本报03版通讯《中医抗癌 事半功倍》

精彩导读

输血美容
不可取! 06

流食减肥
丢健康 13

乳房护理
曲线美 15

同学聚会
忘“情结” 16

今夏长沙 120 有效出警 1.6万余次

本报讯(通讯员汤雪)长沙市120医疗急救中心8月7日发布接警数据显示,从5月5日立夏至当日(立秋),120有效出警高达16416次,急救病种排名前5位的分别为车祸、外伤、晕厥、摔伤、心脑血管疾病。专家提醒,立秋后暑气未消,“秋老虎”接踵而来,防暑降温不可掉以轻心。

据统计,今年夏季车祸、外伤高居120急救前列,分别为3560次、3009次,主要集中在1时到4时、11时到13时、17时到22时3个时段,酒后开车、疲劳驾驶、警觉性降低等是导致车祸高发的主要原因。另外,不少年轻人在晚上喜欢聚在一起喝冰啤酒解暑,酒后情绪失控极易因小事引发争斗。

“现在立秋了,夏季余温还在持续,有冠心病、高血压、高血脂症、动脉硬化等疾病的市民,要尤为注意。”长沙市中心医院急诊科医师曾昭提醒,中老年人应避免过长的睡眠,因为长时间睡眠的后期阶段,脑部血流速度减慢,容易造成脑血栓形成,适当早起可有效避免血栓形成。

健身非游戏
不能太随意 详见12版

设个健身闹钟
走路上班去 详见16版

本报社址:长沙市芙蓉中路一段469号新闻大酒店30楼 社长:徐勇 执行总编辑:涂新山 广告经营许可证:430000400167号

版式设计:胡雪文 新闻热线:0731-84326251 订报热线:0731-84326226 广告热线:0731-84326448 传真:0731-84326211 全年订价:96元 零售价:1.00元 印刷:湖南日报印务中心