

首届“金康万安杯”魅力老爸老妈评选活动

明日举行颁奖典礼

本报讯(记者 刘彩霞)日前,为庆祝“老爸老妈俱乐部”成立一周年,漯河日报社启动首届“金康万安杯”魅力老爸老妈评选活动,为全市年龄50周岁以上、身心健康且具有才艺的老爸老妈们搭建一个展示自己的舞台。

据悉,经过为期近三周的火热报名、初选和微信投票,首届“金康万安杯”魅力老爸老妈评选活动即将接近尾声。工作人员已经对参与活动的每位老爸老妈的微信投票总数进行统计和排名,并逐一通知按时参加颁奖典礼。

此次首届“金康万安

杯”魅力老爸老妈评选活动颁奖典礼,定于10月16日(本周二)下午3时,在位于市区长江路的金康万安老年公寓内多功能会议厅举行。活动得票总数前40名的参与者,将在颁奖晚会上授予“魅力老爸老妈”称号;本活动参与即可获得纪念奖一份;得票总数前40名可获得价值100~500元不等的奖品;前10名将在魅力老爸老妈专栏展示风采。本次活动奖品由漯河市大参林医药有限公司、谢志胜口腔诊所、乐邦家政赞助提供。

届时,除了现场为获奖的老爸老妈们颁奖,多才多艺的老爸老妈们和工作人员

及护理员们还提前精心准备多个歌舞节目。欢迎所有老年人及其子女前来参与颁奖典礼,感受属于老年人的风采和快乐。



想要了解更多活动信息,扫一扫二维码关注老爸老妈俱乐部即可。

如何预防亚硝酸盐中毒

亚硝酸盐广泛存在于我们的生活中,呈白色或淡黄色,易溶于水,无臭、味微咸涩稍苦。亚硝酸盐常常被用作食品添加剂,因为它跟肉可以发生化学反应,使熟肉、卤肉等熟食变得鲜红,色泽诱人,并能抑制梭状芽孢杆菌及肉毒杆菌的生长,从而延长食品的贮存时间。这两大功能,是亚硝酸盐在食品加工和工业中应用广泛的主要原因。

但亚硝酸盐不是食盐,它是一种有毒致癌物质。所以,我国对其用途、用量有严格的卫生标准规定。

值得警惕的是,在日常

生活中,家里的剩饭剩菜、腌制的咸菜中也会有亚硝酸盐产生。部分食物和蔬菜天然含有较高含量的硝酸盐,因细菌、发酵等因素,可转变为亚硝酸盐。比如,在腌制咸菜的过程中,会出现亚硝酸盐含量增高的一段时间,此期间大量食用咸菜就有可能中毒。

亚硝酸盐导致中毒的原理是,它影响了血液中的氧气结合。

看到这里,很多读者可能不敢吃卤味、腌咸菜了,但实际上不必如此。因为现今的人类,已经进化出强大的生化保护机制,可以将

生理状态下出现的高铁血红蛋白恢复成为具有正常功能的血红蛋白。只有当亚硝酸盐的摄入量超过了人体的代谢能力时,才会出现中毒。

除生产企业、食品加工厂要严格按照国家食品添加剂卫生标准使用亚硝酸盐外,人们在生活中也应注意自行防范。比如,新腌制的蔬菜在3天至6天内吃,或在3周以后再吃,避开亚硝酸盐浓度的高峰期;剩饭剩菜注意低温保存,尽量少吃或不吃,食物在变味之前,亚硝酸盐的浓度往往已经升高。

晚综

抑郁不只是心情差

抑郁症不是心情不好那么简单,以下4点能帮我们更好地认识抑郁症。

1.情绪低落不等于抑郁症。每个人都会经历情绪低落,比如被老板责备、被父母催婚等,都会让心情不好。但这种低落的情绪通常可通过转移注意力来缓解,比如看看喜剧电影、吃一顿大餐等,且负面情绪持续的时间一般不会超过几天。而抑郁症所表现出来的情绪低落对生活、工作等有广泛而深刻的影响,有的人甚至无法正常生活,不能通过转移注意力等方式来解决,且持续的时间会超过两周。

2.抑郁不代表性格软弱。抑郁症缺乏躯体疾病那

样的外在表现,因而容易被他人误解,甚至有人认为患抑郁症的人性格软弱、抗压能力差、遇到困难想不开。抑郁症的发病机制是患者脑内某些神经递质失衡、异常,患者由此产生的外在表现就是情绪低落、自卑、精力不济、兴趣和愉快感丧失等。所以,抑郁症有其生物学原因,不一定是性格软弱造成的。

3.看起来快乐的人也可能抑郁。很多时候,看上去快乐真的只是“看上去”而已。有些抑郁症患者很擅长掩饰和压抑自己的抑郁情绪,对外表现为积极、乐观,甚至面带微笑,医学上称之为“微笑型抑郁”。所

以,千万不要以一个人平时的表现来判断其精神状态是否良好。因为有些患者非常擅长掩饰、压抑真实的负面情绪,甚至能骗过自己。

4.和朋友聊天治不了抑郁症。患了抑郁症,和亲友聊天倾诉的作用非常微弱。重度抑郁的患者,在被低落的情绪控制的时候,是没有倾诉欲望的。他们不想见人,不想出门,更不要说主动与他人聊天。轻度抑郁症患者虽然可以向他人倾诉负面感受,却没办法真正听取对方的建议。所以,如果被确诊为抑郁症,就要听从医生的建议,不论是用药还是药物结合心理治疗,都务必要遵从医嘱。

晚综



多练这三招 人老腿不老

人上了岁数,下肢老化会带来很多麻烦,如容易跌倒、行动吃力等。专家推荐以下三招,在家可轻松练习,能在一定程度上延缓下肢衰老。

1.面对桌子站立,把手放在桌面上,脚尖朝外,两脚张开稍比肩宽。保持背部挺直,像坐在椅子上一样下蹲,4秒后起身再重复。开始可以少做一些,以每次做两组、每组20次为目标练习。

2.两手抓住一瓶1.5~2升的矿泉水,脚尖朝外,两脚

张开稍比肩宽,同样挺直背部,像坐在椅子上一样下蹲,注意膝盖位置不要超过脚尖。坚持4秒后起身再重复。以每次做两组、每组20次为目标。

3.站直身体,两手交叠放在脑后,两脚张开与肩同宽,脚尖向前。保持上半身与地板垂直,大步迈出一只脚,使大腿与地面平行,膝盖成90度角,再恢复站立,重复20次后,换一条腿再练习。

据人民网

刷牙常出血是身体在报警

牙龈出血是身体给你的警告。极少数情况可能是血液性疾病所致,绝大多数情况是因为牙龈发炎了。牙龈炎一开始只是轻微的牙龈出血,如果不进行治疗,会进一步出现牙齿松动,甚至脱落,也就是我们经常听说的会导致“老掉牙”的牙周炎。牙周病特别是牙周炎还与一系列的全身疾病相关:如糖尿病、心脑血管疾病、肾脏疾病、早产及低体重儿、骨质疏松、肥胖等。这可能是大家没有意识到的。患有牙周炎时,会影响全身健康。全身因素也会影响牙周组织的健康。

牙周病和糖尿病是一对“难兄难弟”。很多糖尿病人常伴有牙龈红肿出血、牙齿松动,其实这都是牙周炎的典型表现。糖尿病会影响人体的免疫功能以及愈合能力

等,患者容易发生牙周炎,而且其发展速度也会比非糖尿病患者快,血糖控制不佳的患者尤甚。有学者提出,牙周炎也是糖尿病的并发症之一。

对于糖尿病患者来说,更应该重视口腔卫生的控制,定期进行洗牙和必要的龈下刮治,控制牙周炎症。

大量科学研究表明,牙周炎与动脉粥样硬化、心肌梗死和脑中风等多种心脑血管疾病相关。牙周炎患者更容易出现冠状动脉硬化。积极进行牙周治疗能有效降低心脑血管疾病的危险性。存在心脏瓣膜疾病或进行过人工瓣膜置换的患者,当存在牙源性感染或者在进行牙科治疗后有一定概率出现心内膜炎(治疗前可以使用抗生素进行预防),危及生命。

据健康网



贺大参林大药房衡山路店盛大开业

开业前三天进店消费满2元送1个鸡蛋,满4元送2个鸡蛋,多买多送不限量!满50元送50元折扣券,满98元送2kg洗洁精1桶,满288元送调和油1桶!另满38元即可参与幸运大抽奖,千元大奖等您拿!大山楂丸、珍珠明目滴眼液、84消毒液、清凉喉片均1元/盒;马来酸依那普利片1.9元/盒,酒石酸美托洛尔片4.9元/盒,清热解毒口服液5.9元/盒,汤臣倍健保健系列第二件5折再加送赠品1瓶,福牌阿胶买375克送125克装1盒,购大保龙系列任一商品即送同等价值商品。

大参林会员平价药店 欢迎新老顾客光临 广告