

查查心肺功能 测测身体柔韧度

百余居民昨免费测体质

本报9月20日讯(记者赵恩霖)20日,本报联合历下区体育局举办的免费体质监测活动,在该局二楼活动室举行。历下区百余居民按照年龄、性别不同,免费进行了17至19项指标检测,获得了自己的健康运动指导方案。

9月20日上午9点刚过,历下区体育局二楼就人头攒动。活动室里,各类体质指标检测仪器前围满了市民。在

台阶试验区域,三位居民一组伴随着仪器发出的“滴滴”节奏音,一起原地上下台阶,3分钟的台阶试验进程刚过半,一些市民已经开始喘粗气了。除了身高、体重和三围等基本检测外,免费体质监测还包括心肺功能、血压、皮褶厚度、身体柔韧性、平衡性及反应速度等项目的检测。“有些中年人,虽然上了年纪但平时坚持锻炼,比一些年轻人的肺活量

都大。”工作人员说。

根据各项检测及电脑数据分析后得出的健康指导,历下区体育局的工作人员表示,现在很多人都缺乏体育锻炼,有些年轻人的体质状况还不如中年人。今年54岁的张女士平时经常骑自行车和游泳锻炼,工作人员说很多年轻人的数据都赶不上她。

据历下区体育局局长邵慧介绍,本次国民体质监测活

动是时隔五年后的又一次大范围活动,历下区的体质监测从8月底开始,将于10月底结束,按照国家标准对辖区内3-6周岁幼儿、20-59周岁成年人、60-69周岁老年人三个年龄段,72个年龄组群体,共2200多名居民进行问卷调查和体质监测。所有监测数据将上报上级体育部门进行汇总分析,完善相关数据库,为全民健身提供科学依据。

体质虚弱, 都是肥胖惹的祸

本报记者 赵恩霖

经过17到19项不等的各项检测,进行体质检测的居民手中的数据登录书背后的各项指标数值就被填满,接着就可到电脑前由专人录入这些指标数据,电脑系统将据此给出体质状况评价以及运动处方。

20日,在机关工作的市民小郭,也来到历下区体育局进行体质检测。当工作人员录入他的检测数据时,不由得说道,“这个指标可不怎么好。”结果,小郭的运动处方打印出来后,正常本该展开反映各项体质状况的多边形,被小郭的实际数据“扭曲”,而且他的报告比多人的

两张多出了一页纸。“他这是专门针对肥胖的处方。”工作人员解释道。小郭说,平时坐办公室,很少参加体育锻炼,20日的室内温度并不高,可站在电脑边的小郭却大汗淋漓,衣服都湿透了,“肥胖导致体质虚弱,你可得加强锻炼呀,还不到三十呢。”工作人员叮嘱道。

相比小郭,与他同来检测的同事小庞则好了很多,在录入指标数据时,工作人员就说他的体质状况肯定是优秀,出了结果还真是如此。历下区体育局的工作人员表示,现在很多人的饮食不科学,加之缺乏锻炼,肥胖成为越来越常见的问题,对健康的影响也不小。



一位市民在肺活量测试仪器前,工作人员指导她正确吹气。 记者 赵恩霖 摄

有人找失主,有人来冒领

一个钱包考验两种人格

本报96706热线消息(记者 尉伟 实习生 牛耘)9月19日下午,68岁的李大爷在经二纬六附近捡到一个钱包。还没等老人开口,一名小伙就上前“认领”。可当李大爷向巡逻的民警求助时,小伙又转身离去。

9月19日下午1时许,经二纬六附近一公交站牌处,68岁的李大爷等车时发现站牌旁的垃圾桶下,有一只钱包。“谢谢您,这是我的钱包。”李大爷刚俯身捡起,一名小伙就上前“认领”。“不可能啊?”李大爷在此站了十多分钟,这名小伙刚到约两分钟,“有这么巧?”

心生疑窦的李大爷没有立即将钱包交给小伙,而是向巡逻至此的槐荫巡警二中队的民警报警求助。就在老人向民警介绍情况的时候,刚刚还要“认领”钱包的那名小伙却悄然离去,不见踪影。原来李大爷捡拾钱包时,恰巧被他看到。于是,小伙企图上前冒领却被细心的李大爷识破。

经过检查,民警发现钱包内有身份证、银行卡、存折、上网卡、发票等物品。根据身份证上的信息,民警找到了失主张女士并将钱包归还。(线索提供者 吕先生)

一老人死出租屋内 两天后才被人发现

本报9月20日讯(记者 王若松 李啸洋)19日下午两点五十六分,住在白马山村64岁的刘丙柱在出租屋,被房东发现死在出租屋里,屋子里堆满了捡来的破烂,法医鉴定排除了他杀的可能。

死者刘丙柱是泰安市满庄镇满庄南村人,已经在济南十多年了。半年前他身一人来到白马山村,遇见从济南铁路局内退的职工张广利。看他这么大了年纪了,又没老婆孩子怪可怜的,张广利就答应让他暂时住在这里了。

住过来不久,张广利就发现,刘丙柱的生活作息很

不规律,通常是白天在家睡大觉,晚上快天黑了才出门去捡破烂,半夜三更才回来,为此,不少周围邻居都很有意见。

不光邻居,提起他派出所的民警也都不陌生,一位民警告诉记者,“我们所因为他喝酒闹事都出过好几次警了,每次都是酒后大吵大闹,邻居被吵得睡不好,就打110报警。”

通过张广利提供的线索,济南市白马山派出所与泰安满庄镇派出所取得联系后,很快找到了死者的家属。9月20日上午,死者的妹妹、侄子和外甥一起来到白马山村,并为死者办理了后事。

秋老虎引发过敏性鼻炎不可怠慢

科学诊断——按龄施治

时下已进入秋季,打喷嚏、鼻塞、流鼻涕的人越来越多,这可能是过敏性鼻炎在作祟,季节变化是过敏性鼻炎发作的一大诱因,作为人体的“气象台”,鼻子肩负呼吸、嗅觉、共鸣等几大功能。笔者在四五六医院耳鼻喉中心看到,来看诊的过敏性鼻炎患者排起了长队,“过敏性鼻炎比秋老虎可怕嘛”,为此,本栏目邀请四五六医院耳鼻喉中心特邀专家杨全兵副主任谈谈过敏性鼻炎的健康常识及防治。

问:什么是过敏性鼻炎?

杨答:一天中打3-5个喷嚏,即表明可能得了过敏性鼻炎,过敏性鼻炎又称变态反应性鼻炎,它是一种吸入外界过敏性抗原而引起以鼻痒、鼻塞、打喷嚏、流清涕、眼睛发痒等为主要症状的疾病;最常见的吸入性变应原如花粉、真菌、屋尘螨、动物皮屑、秋季空气干燥、空气中的尘埃以及气候冷热等刺激是过敏性鼻炎发病主要原因,过敏性鼻炎长期不治,往往会诱发鼻窦炎、鼻蛆、慢性咽喉炎、渗出性中耳炎、哮喘等。

问:过敏性鼻炎有那些危害?

杨答:过敏性鼻炎——不同年龄段的鼻炎患者危害各有不同,中老年患者影响睡眠、工作效率降低,司机出事故障高于他人,诱发高血压;睡眠呼吸暂停综合症等;生活质量低下;患者十分苦恼。

儿童患者由于无法表达,经常表现为揉鼻子、做鬼脸、青眼圈等,还会让孩子变“丑”,鼻孔外翻,鼻梁塌陷,影响孩子正常发育。

青少年患者会使记忆力减退、智力下降,学习能力下降。

特别提醒:鼻炎患者切忌乱用药

到目前为止,还没有药物能有效的治疗过敏性鼻炎,有的药物只是对症状有所缓

解;治标不治本,近期的“超级病菌”给人类滥用药物再次敲响了警钟,它强大的耐药性,让现时的抗生素无计可施,由病菌引发的疾病曾经不是人类的致命威胁,但这是抗生素滥用之前的事情了,正是由于药物的滥用,使病菌迅速适应了抗生素的环境,各种超级病菌相继诞生,所以,找到一种健康和科学的疗法,成为许多人对疾病的新共识。

问:最理想治疗过敏性鼻炎的方法

杨答:传统治疗过敏性鼻炎的方法有四类:一是药物治疗,如抗组胺药、激素、滴鼻液等,可在短时间内缓解症状,长期使用会导致药物性鼻炎等全身症状,中老年还可引起高血压;二是脱敏疗法,是过敏原脱敏试验;一般用皮肤试验,过敏原诊断明确后还可应用这种过敏原进行脱敏治疗,疗程长,疗效不确切;三是激光:微波治疗,通过高温烧灼水肿鼻甲,来改善通气,对鼻甲表面黏膜损伤大,没有解决过敏性鼻炎的根本问题;四是手术治疗:效果较好,但创伤大,出血多,且术后要填塞鼻腔,病人较痛苦。

杨主任表示,目前国际上最先进的疗法——内镜微创下进行筛前神经阻断术已在临床临床推广。直接对鼻腔内翼管神经和筛前神经进行同时阻断,筛前神经阻断术降低副交感神经的兴奋性,可保持局部黏膜组织结构的安全性;手术后有效率达93%。该手术优势:一是安全无痛,治疗时产生温度只有40℃左右,患者几乎没有感觉;二是治疗时间短,只有几分钟;治疗不影响工作生活,三是绿色康复治疗;术中无出血,术后不需要填塞,是目前最为理想的治疗过敏性鼻炎的好方法。

问:如果还有疑难想了解该怎么办?

杨答:可以直接拨打我们医院工作电话:0531-87115888,也可以登录www.456bh.com或者直接到天桥区无影山路25号解放军456医院(原空军医院)耳鼻喉诊疗中心当面咨询。

品质章光 秀发飞扬 章光101 全球三大美发品牌

特邀权威毛发专家 齐聚山东免费诊发

活动日期:2010年9月22日-29日

VIP尊享

山东咨询热线 0531-86988101

济南活动日期

9月22-23号	济南路店 85866101	七店 82028101
平阴店 87589101	解放路店 88558101	花园店 88898101
9月24-25号	石店 81256101	经七路店 87907101
玉函路店 82068101	西店 83236101	燕店 87888101
济南路店 87186101	9月26-27号	9月28-29号
华龙路店 88326101	长清店 87228101	济阳店 84246101

★ 免费检测、咨询、制定止脱生发方案
★ 免费体验三天(检测产品均送试用装)
★ 买套装产品就送超值大礼(详情请见店内海报)

以上各店均有售,以店内为准