



下课后,许多居民围住张少英教授(右二)进行一对一咨询。 本报记者 徐延春 摄

# “保健知识,今天真学了不少”

## 在昨天的社区大讲堂上,数十位居民学到了冬季养生保健知识

本报11月25日讯(记者 殷亚楠 实习生 桑付鱼 焦守广) 25日,本报社区大讲堂来到历下区西巷社区。在短短一个多小时的讲座中,健康咨询专家为社区居民送去了丰富的冬季养生保健知识。

25日下午,许多居民早早地就来到西巷社区居委会三楼会议室等候讲座的开始。其中,不少人还是看到报上的讲座消息后,专门骑车从很远的地方赶来的。

此次讲座主题是“中老年人冬季如何养生保健”。主讲人张少英教授从医近五十年,具有丰富的临床经验,曾到美国、英国、希腊、南非等国家进行多年的医学考察及学术交流。讲座期间,居民们全都仔细聆听,有不少居民还带了本子和笔,不停地记着笔记。

“合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡”,讲座中,张教授反复强调这16个字,并逐一给居民讲解具体道理和科学做法。深入浅出的比喻,丰富的实例运用等,都让居民们听得入迷。活动结束后,许多居民久久不愿离去,有的居民就自己的实际情况向张教授进行了咨询。一位居民激动地说:“专家讲得太好了!保健知识今天真学了不少!希望以后能多办这样的讲座,多来给我们讲讲!”

今后,社区大讲堂将陆续走进各个社区,就大家普遍关注的、与生活息息相关的话题邀请有关专家,用通俗易懂的语言为居民讲解。如果您有什么课题方面的建议,也可以拨打我们的热线电话96706126告诉我们。

### ◎讲堂笔记

#### 注意心脑血管疾病的预警信号

张少英说,冬季中老年人易突发心脑血管疾病,所以大家要注意一些心脑血管疾病的预警小信号:一是以正常速度体力劳动、爬山、上楼梯时,出现心慌气短、心悸的现象;二是心绞痛,在胸骨中下部,常感到针扎、火燎似的突然疼痛;三是左胳膊等处出现放射状疼痛,非胳膊和肩膀连接尖端的肩周炎疼痛。如果有这些症状,就可能患有冠心病等疾病,需要及时到医院进一步检查治疗。

#### 烟龄十几年的不要突然戒烟

在大家熟识的健康要诀中,有一条就是戒烟

限酒。但是张少英告诉大家,烟龄在15年以上的烟民不能轻易戒烟,因为他们体内的烟碱已被破坏,要靠外来烟草里的烟碱来补充。所以,有十几年烟龄的人,突然戒烟不仅难以戒掉,反而会影响身体健康,出现食欲不振、注意力不集中、记忆力减退等症状。

#### 锻炼身体不要在日出之前

晨练深受老年人喜爱,那么晨练好不好呢?张少英表示,绿色植物要通过光合作用制造氧气,而日出之前,人和植物一晚上代谢的二氧化碳含量在一天内算是比较高的,这时出去锻炼,呼吸不到新鲜空气。所以,建议老年人有时间的話,冬季出门锻炼不要过早,最好放在日出后。而且,冬季、春季老人应该多晒晒太阳。 本报记者 殷亚楠 实习生 桑付鱼 焦守广

**理财投资**  
打造理财平台第一媒体  
24小时广告热线:  
67885618/28/38  
正规渠道 济南人经营 安全可靠

**中兴贷款**  
咨询、房产贷款、公积金  
增信、大小额贷款、信用担保  
88908889 88906669  
承接疑难 最快当日放

**中投贷款**  
咨询、房产贷款、公积金  
增信、大小额贷款、信用担保  
88291118 88291116  
承接疑难 最快当日放

**德诚投资咨询**  
无抵押 无担保  
超低息 当日放款  
88169300 88914668

**财顺贷款咨询**  
专办个人、工商  
免抵押5-300万  
银行低息-过件收费  
电话:13853139565

**超低贷款咨询**  
无抵押、无担保  
15853191222

**快速放款**  
保证个人身份证证件贷款  
1-5万 超低利息 当日放款  
13583157800 15726173178

**汇诚** 无抵押无担保 低息  
解放路正时代广场(中心医对首)  
咨询 81120222 15054122666

**鸿鑫贷款咨询**  
小额应急 车房质押 证件抵押 当日放款  
87939168 15863156667 地址:经二路

**鑫意投资咨询**  
闲钱理财 上门服务  
★房产汽车贷款 ★个人证件小额应急  
★带还各类银行贷款★手续简便 即时放款  
免费业务电话:4000009877  
电话:86565196解放桥

**项目贷款** 咨询  
·小额无抵押(最高十万以上)  
·车房余价抵押贷款(当日放款)24小时  
东部:85907758 西部:55503396, 13685315678

**丰达资产** 咨询  
全省办理无抵押小额贷款  
汽车、房产等不动产抵押贷款  
各类资产托管、企业融资  
各类负债收购  
厂房及货物抵押贷款  
闲钱理财(收益高)  
电话:0531-86011628  
86011629 18769761222

**新发展** New Development  
抵押贷款 应急借款 还款抵押  
二次借贷 短期垫资 闲钱增收  
专做大额资金借贷业务咨询 欢迎同行有偿送单  
电话:61317000 / 61317555  
地址:花园路海蔚大厦2308室

18年专业投融资服务企业 与目标企业财团紧密携手  
**海外投资中心**  
4006681786 咨询  
投融资项目:房地产/在建工程/矿业/农业/养殖业/酒店/新能源/中小企业上市等。  
大额资金直投 www.hwtzxx.com  
中心郑重承诺:未办理成功前 不收任何费用

**汇通** 小额无抵押咨询  
车房抵押 三孔桥嘉汇环球广场三单元723  
66864777 13405317666  
全国免费热线:4000776668

热烈祝贺“东方正捷”荣获2010年金融服务卓越品牌奖  
**东方正捷** 咨询  
低息(2%月)  
·房产汽车贷款·贷款到期垫资  
·个人银行贷款·抵押房再贷款  
电话:83530551/0552 当日放款  
24小时热线:13065016378  
地址:东环国际广场A座2502室

济南市房管局考试先进单位 备案号:0135  
**领裕投资** 注重信誉  
佳品牌  
●低息短期应急、代还银行贷款  
●房屋抵押贷款,最高可达100%  
●抵押中房屋再贷款  
●专业办理中小企业贷款  
●汽车贷款、汇票贴现咨询  
电话:87901280 87901259  
地址:经四路288号恒昌大厦13层1315、1319

★★★★ 打造山东投融资咨询公司第一品牌 ★★★★★  
**聚仁**  
●抵押中房屋再贷款  
●代还银行循环贷款  
●各类银行贷款  
●车房抵押贷款  
●小额信贷贷款  
●购房合同贷款  
●车房余价贷款  
●闲钱理财增值  
总部电话:89006003 89006205 15966890629 钱裕联盟

**圣丰投资**  
1.信用贷款、无抵押、无担保、2.房产、车、各类有价证券质押贷款  
3.房产、二次抵押贷款、全款贷款、4.房屋抵押贷款、房屋再贷款、车房抵押贷款  
5.承兑汇票贴现、银行承兑、还款过桥、过桥  
正规经营 当日放款 真正全市最低价  
Tel:66685797、15550065557 地址:杆石桥

**企业信用贷款** 咨询  
★中小企业短期无抵押贷款  
★专做房产购房合同贷款  
★额度最高500万  
★当日放款无需抵押担保  
★无需贷前费用★欢迎同行有偿送单  
电话:15589959939 0531-69956988  
0531-69959988  
地址:济南市花园路168号融基大厦801室