

青岛试点中医养生服务

55岁以上市民将获个性养生指导

本报3月16日讯(记者 刘玉彩) 免费帮市民辨别体质,并给予养生指导。16日,记者从青岛市卫生局获悉,今年起,青岛将中医养生指导纳入新增公共卫生服务项目,5月起,在七区试点对55岁以上市民进行个性养生指导。

根据计划,今年5月至9月,青岛将在各试点区对55岁以上常住居民开展中医体质量化辨识

与调养指导,要按就近划片、确保质量的原则,划定一定片区的居民在指定的服务机构免费接受中医体质量化辨识与调养指导服务,要求起码60%以上居民受益。

据了解,中医体质共分为9种基本类型:平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质,每种体质有其独自的特征。中医体质量

化辨识在具体操作时让受检者在服务机构相关人员的指导下,面对面心平气和地准确回答《中医体质分类与判定表》中9个表格的全部问题,回答完毕后由服务机构工作人员对每一问题按5级评分,计算出原始分及转化分,依据分数判定出受检者相应的体质类型。判定标准将平和体质确定为正常体质,将其他8种体质确定为偏颇体质,并对判定结果进行量化分级,平和

体质分为“是”、“基本是”、“否”三级,偏颇体质分为“是”、“倾向是”、“否”三级。

据青岛市卫生局介绍,每个人的体质是不同的,每种体质的调养方式也不相同。在体质量化辨识的基础上,应给予相应的调养指导方法。每种体质都有其相对应的环境起居调养方法、体育运动锻炼方法、精神调适方法、饮食调理方

法、药物调养方法,服务机构人员在接受相关培训的基础上可据此对受检者进行个性化调养设计,采取优化的、有针对性的调养干预措施,面对面制定出个性化的调养指导方案,通过讲解分析,让受检者采取主动措施,以完全平和体质为目标,实现从偏颇体质或倾向体质向完全平和体质的逐步转变,达到预防疾病、延年益寿的目的。

小解说员

为了让学生更好地了解本土民俗文化,四流南路第一小学成立了志愿讲解团,每周六到青岛民俗馆为参观者进行讲解。通过讲解,同学们不仅学习了民俗文化知识,而且还加深了对家乡的热爱之情。图为四流南路一小的志愿讲解员在为同学们讲解。

本报记者 杨宁 摄影报道



董家口港区防波堤将提前完工

本报3月16日讯(记者 赵波) 16日,记者从青岛董家口港区开发建设指挥部了解到,目前青岛市董家口港区西防波堤工程主体已经完工,这是董家口港区首个实现主体完工的海上重大基础设施,该工程有望提前半年竣工,完工后将为45个码头提供防风浪作用。

据了解,董家口港区所处海域面向外海,受南向和东南向风浪影响较大,防波堤的建设可以大大减少波浪等对港区的影响,改善船舶泊稳条件。根据《规划》,董家口港区防波堤分成东防波堤和西防波堤两段,总长6373.6米,总投资超过15亿元。西防波堤工程于2009年12月16日开工建设,项目合同工期2年。

30名小学生跨级留学初中

体验一日初中生活,称紧张有趣



小学生在生物试验室通过显微镜看血液标本。 王笑 摄

本报3月16日讯(记者 王笑) 小学六年级学生走进初中课堂,与初一学生一同上课,提前适应初中生活。16日,在青岛57中,青岛福林小学的30名小学生进行了“一日初中生”体验活动,称课程紧张,但生活丰富有趣,没想到差距那么大。

16日早上7点,挂着“跨级留学生证”,来自福林小学的30名六年级学生背着书包走进了青岛57中的校园,要同这个学校的初中学生一起,过一天初中生活。上午10点,在青岛57中初一六班的教室里,5名小学六年级的学生分散地插坐在初一学生中间,同他们一道上起了初中英语课。来自福林小

学六年级二班的李国瑞认真地盯着黑板,并跟着老师大声念起单词。下课后,李国瑞告诉记者,就英语课内容本身,他觉得还算轻松,唯一与小学班上不一样的,初中同学不再是老师写一句,学生在本上抄一句,而是要学着自己做笔记。

下午,这30名小学生又被带进初中化学及生物实验室,“摆弄”起各种各样的实验仪器。他们首先学习了显微镜的基本使用与操作,然后使用显微镜来观察人体血液细胞标本。之后这些小学生们又在化学实验室亲自动手做起酚酞与碱性物质相互作用的化学实验。

一日体验结束,福林小学六年级一班的张琪称,初中生活要比小学生活丰富有趣,学的东西也更加深入。采访中,还有多名小学生表示,初中生早上7点就上学,课程安排也很满,比起小学生活要紧张许多。没想到初中生活与小学生活差距还那么大。

青岛福林小学副校长焦巧红说,让小学六年级学生提前到初中学校进行体验,是学校探索初小衔接的一个新模式。通过小学生的亲身感受,可以更好地了解初中学习模式,从而做好心理准备,更快地适应初中生活。

春日欢乐,用心放飞喜悦

春季服务月正活力恭迎 2011年3月16日—4月15日

春季深度「免费」检测,到店有礼。
机油、轮胎等「超值礼遇」,亦在同期恭迎。

东风本田汽车有限公司

客服热线: 800-800-9999 / 400-980-8822
www.dongfenghonda.com.cn 电话: 400-666-6666

青岛福林店 地址: 崂山区龙山路13号 销售热线: 88915588/5599 售后服务: 88915595

青岛基泰店 地址: 重庆南路196号 销售热线: 84888888/6666 售后服务: 84888999

● 请到店领取前台接待及销售人员 ● 基泰店领取保养和维修工单2张