

健康提醒

警惕：夏天对颈椎的七种伤害

据专家介绍，夏季因颈椎病就诊的年轻人、都市白领居多。

那么，夏季哪些生活习惯会成为上班族颈椎病发作的主要诱因呢？

1.温度高，睡眠中翻身次数增多，导致落枕。我们应尽量保持室内温度不能太热，另外给枕头增加一个草席套也是非常有用的。

2.天气燥热，心情烦躁，诱发颈椎病。研究表明，多愁善感、脾气暴躁的人易患神经衰弱，神经衰弱会影响骨关节及肌肉休息，长此以往，颈肩部容易疼痛。夏天我们一定要注意保持健康、快乐、平和的心情。

3.空调温度过低或猛吹电风扇，颈部受凉，诱发颈椎病。颈椎病和受凉有很大关系。夏天在办公室里，空调温度一般开得很低，特别是穿吊带装的女性，颈背肌肉很容易受寒，诱发颈椎病。

4.天气炎热，外出减少，在家上网、看电视的时间增多，导致颈椎病。专家建议不妨多安排一些就地取材的“运动”，比如仰卧起坐、擦擦窗户、远眺等，充分运动颈部、背部肌肉，保持颈部血液畅通。

5.日长夜短，夜生活丰富，睡眠减少诱发颈椎病。

6.夏日易犯困，不良的午休姿势伤害颈椎。我们常看到一些上班族在座位上歪着脑袋就睡着了，殊不知，这样睡觉给颈椎带来的伤害非常大。专家提醒大家，午休或在车上睡觉时：第一，不提倡趴在前面的椅背睡觉，可采取向后仰躺的姿势稍事休息；第二，一定要为颈椎找到依托点，比如在颈部后面垫一件卷裹的衣服或带上U型颈舒枕等。

7.冷水冲凉，诱发颈椎病。

最后，专家提醒大家“冬病夏治”：夏天天气炎热，人体血液循环加快、关节韧带肌肉变舒展，正是治疗颈椎病的最佳时机。因此，对以上提到的各种可控外因进行防范，坚持养成科学的生活、工作习惯，是可以预防颈椎病发生的。

(群尧)



营养课堂

日本小学生的“微笑餐桌”



如何跟讨厌吃蔬菜的小学生作战，让他们吃得更健康愉快？日本政府有办法。他们将每年的6月定为“食育月”，并推出了“微笑餐桌”，学校已成为推动食育的关键场所。

东京千駄谷小学，致力于食育3年多，除了将食育纳入各科教学外，还结合社区及家庭，从日常生活及各方面向孩子传达“食”的重要性。他们的营养午餐，随餐会附加学校营养师撰写的“趣味菜单”，包括当天所使用的季节食物、营养知识、营养分析、烹调的技巧等，还会设计与食物相关的知识问答题。

在一年三次的“午餐自己选”活动中，会提供两种不同

的主菜，如上海炒面、泡菜炒饭，供孩子选择喜欢的口味。而“咬咬菜单”则以有益牙齿的食物为主，让习惯柔软食物的孩子练习咀嚼；每个月还有“生日午餐”，当月小寿星可以享有特制的甜点，和同学一起在午餐时间庆祝生日。

学生还可以自己亲手种植水稻及蔬菜。菜园按年级分配，孩子可以种西红柿、马铃薯、茄子等，收获成为午餐料理，还可以与家人分享。校方还举办“营养午餐试吃会”，父母通过品尝食物增加饮食方面的知识，也学习到健康均衡的食谱，以便回家做给孩子品尝。

为了让孩子吃得更健康

愉快，日本饮食生活服务中心给出了三点建议：1.父母和孩子共同学习，应尽可能地多和孩子一起吃饭，分享当天发生的事情，使用餐成为愉快的时光。2.拉近“吃”和“做”的距离。母子一起买菜，让孩子多观察、多问问题，了解不同食物的种类、产地、价格等，做饭时也要让他们来帮忙。3.一日三餐要有规律。早餐一定要吃好，下午的加餐以香蕉、牛奶、酸奶等有营养的食物为主，避免太油腻或热量高的食物。再晚也应在晚8时前吃晚餐，菜色选择容易消化的蔬菜、鱼、豆腐等，以免影响孩子睡眠。(种林)



哪家复方丹参片最好？ 白云山 优质优价

近日，国家发改委发出通知，对278种中成药内科学用药的零售价格进行了调整，这是国家发改委近年来出台的规模最大的一次中成药价格调整方案，主要是临床上使用较多和份额较大的中成药内科学用药，共涉及1000多个具体剂型规格药品，调整后的价格已于3月15日正式执行。

同时，对少数质量和信誉好的企业，允许执行优质优价。国家发改委希望在降低价格、减轻群众医药费负担的同时，通过价格杠杆引导和鼓励中药生产企业逐步提高产品的内在质量。国家发改委[2007]312号文公布了278种中成药内科学用药最高零售价格的通知。在这一文件中同时也公布了根据行业协会组织专家的论证推荐结果，确定白云山复方丹参片为优质优价产品。

白云山复方丹参片是全国唯一拥有防治老年痴呆专利和缓释技术研究成果的药物，主要中药材来源于GAP基地，从而使药品质量从源头上得到保证。全国首家采用“国际高通量药物筛选技术”，使10种丹参有效成分科学配比，从而使疗效更明显，成为心脑血管病患者的首选良药。由于白云山复方丹参片的疗程费用最低，更适用于慢性心脑血管疾病的长期预防和治疗。在服务上，白云山和黄中药斥资8000万元，与当地药店联手，在全国推出6600家“永不过期”的药店，凡购买白云山和黄中药，均可以旧换新，这意味着白云山和黄中药将“永不过期”。(广高)

白癜风患者应少吃西红柿、橙子

富含维生素C的食物如西红柿、橙子等会加重白癜风患者的病情，患者应少吃。白癜风患者治疗时往往重“外”不用“内”，忽视口服药。外用药物固然重要，但内部调理也不可忽视，否则表面改善后又迅速复发。采用局部移植也是不可取的，根本上没有得到治疗，移植后反而延误病情。专家认为，只要规范治疗，从增加色素和调整内分泌、提高免疫力入手是可以摆脱白癜风的。

咨询电话：3976644 3322774

易嘉·奥莱购物中心
EIKGA OUTLETS SHOPPING CENTRE

12000平方米大型现代精品百货
个性时尚集约化购物中心

独立产权商铺正在认购!

BUY 50000元

抵 20000元

7月25日前，VIP客户交纳5000元定金，签订销售合同抵20000元购房款。(详情请参见销售中心公示海报)

高收益——年投资回报超过10%
一次投资10来万，一生月收入过千元

低总价——3万元超低总价商铺限量发售
投资3万元，鹤壁新区当老板

零风险——5年后可原价回购
发展商回购政策使投资人投资真正零风险

很自由——特殊政策可让投资人自由转换投资/自营方式
独立产权式商铺，投资/自营两相宜

认购热线：
3382666
3382999

项目地址：
兴鹤大街与淇河路交汇处

开发商：鹤壁市易嘉置业有限公司 全程策划运营管理：北京时代经纬商业管理有限公司 网址：www.epochbo.com