

珍视生命 享受清洁空气

悟道中医

中医是世界上最实用最接地气的医学(二)

中医理论大道至简

我们常把“儒释道”视为中国传统... 实际上道文化才是中国传统... 道文化是中华文明最早的哲学...

中医与道文化同源同本,是中国传统... 文化的具体实践和载体。中医简单来说... 是人类生存生活的经验总结...

中医最基本的理论是阴阳五行,是中... 国最朴素的哲学思想。为了便于说明和... 理解,我们把中医比喻成一个家庭...

首先,中医之家的“父母”(阴阳)是一

家的根本和基础,如果父母相处平和,其... 子女团结互爱,家庭必然和谐。对于人体... 来说阴阳平衡,五脏功能和谐,气血津液... 运行正常,身体就健康...

进一步分析,我们把阴阳(父母)看成... 构建人体的根本。那么,五行(兄弟姐妹)... 可以是脏腑、经络、气、血、津液等生理... 构成要素...

人体健康最基础的条件是阴阳平衡,五... 脏功能协调,经络运行通畅,气、血、津... 液充盈。外在表现是吃得香,睡得稳,二... 便通畅,面色红润,精力充沛,心情舒畅...

人生病就像家庭出现了矛盾。首先是... 人的阴阳失去平衡,对于家庭来说就是... 父母关系不和;再就是五行关系失和,对... 于家庭来说就是兄弟姐妹有矛盾...

现代中医理论深奥玄妙,如果我们去学... 习一些传统文化,更能感悟中医理论的大... 道至简的魅力。

同样,我们还可以通过其他方法来认... 识中医,比如中医有“天人合一”“形神... 合一”的说法,是对人体健康的表述。

人们常说眼睛是心灵的窗... 户,然而随着年华的逝去,眼睛... 很容易被病魔侵袭。对于老年... 人来说,健康的晚年生活离不... 开健康的视力...

目前尚未有治愈白内障... 的药物。白内障到了明显影响... 视力时如不做手术,就会因白... 内障膨胀继发性青光眼...

随着近年来健康宣教... 的普及,很多老年人都对白... 内障比较熟悉,但对另外一... 个“视力杀手”——青光... 眼很容易被大家所忽视...

市中医医院协办 电话:0393-4416620 网址:www.pyszyy.com

营养学家警告素食饮食不利于大脑健康

提倡环保的素食风潮对保护地球... 无益处,但日前有营养学家指出,素食... 为主的饮食可能会对大脑健康至... 关重要的营养物质胆碱的摄入。

营养学家呼吁,医疗保健专业人... 士和消费者应认识到富含胆碱... 的饮食的重要性。如果没有... 达到建议摄入量就需要通过... 饮食或补充剂获得...

来自咨询机构“营养观察”的... 埃玛·德比希尔博士在新一期《英国... 医学杂志·营养、预防与健康》... 期刊上发表文章指出...

胆碱主要来自牛肉、鸡蛋、乳... 制品、鱼和鸡肉等,另外,从坚果、... 豆类和西蓝花等十字花科蔬菜... 中也能获得少量胆碱。

目前,一些提倡限制全脂牛奶和... 动物蛋白摄入的饮食指南可能会... 影响对胆碱的摄入。

德比希尔说,美国医学研究... 院自1998年起建议女性和男性... 每日胆碱最低摄入量分别应... 达到425毫克和550毫克...

欧盟食品安全局也在2016... 年发布了胆碱的最低建议摄入... 量。然而在北美、澳大利亚和... 欧洲一些国家的膳食调查结... 果显示,人们日常胆碱摄入... 量仍低于建议标准。

摄入麸质可降低患糖尿病风险

中国科学院上海生命科学研究... 院(营养与健康院)科研人员,新... 近揭示了麸质摄入与II型糖尿... 病患病风险之间的关系...

麸质是小麦、大麦和黑麦胚乳... 中主要贮藏的蛋白质。日常食... 品所吃的面筋就是面粉经过反... 复水洗后剩余的麸质。一般认... 为,无麸质饮食有益健康,特... 别是对控制体重有好处,但... 这种观点缺乏证据。

为研究麸质摄入对人体健康... 的潜在影响,研究人员检验了... 人群中典型麸质摄入量(2~12... 克/天)与II型糖尿病之间的... 关系。通过分析3次大规模前... 瞻性队列研究中的数据,研究... 人员发现,麸质摄入量最多... 的人比摄入量最少的人患II... 型糖尿病的风险低13%。

专家指出,对没有麸质过敏... 反应的人群来说,刻意回避日... 常膳食中的麸质对预防II型... 糖尿病没有明显好处,反而... 会导致谷物纤维和其他有益... 于健康的营养物质摄入量降... 低。

注意结构安全和甲醛超标 儿童家具 销售 记者9月7日从江苏省市场监督管理局获悉,近期一项儿童家具产品质量监督抽查结果显示,结构安全和甲醛超标等问题较为突出,应引起消费者重视。

市中心血站

开展“迎国庆 庆中秋 爱心满龙都”系列无偿献血活动

为庆祝祖国70年华诞,感谢... 广大无偿献血者的无私奉献,近... 日,市中心血站开展“迎国庆... 庆中秋 爱心满龙都”系列... 无偿献血活动。

秋“爱心满龙都”系列无偿... 献血宣传活动。活动方案如下:

活动主题

“迎国庆 庆中秋 爱心满... 龙都”

活动目的

热烈庆祝新中国成立70周... 年,感谢那些无私奉献出... 自己血液和爱心的英雄... 们,提高广大群众对无... 偿献血的知晓率,鼓... 励更多人加入无... 偿献血的行列。

活动时间

庆中秋送月饼活动:9月2... 日至9月12日;

迎国庆赠水杯活动

9月13日至10月15日。

活动方式

1.庆中秋送月饼活动期间,凡... 参加无偿献血者除赠送正... 常礼品外,再加赠定制... 无偿献血爱心月饼一... 盒。

2.迎国庆赠水杯活动期间,凡... 参加无偿献血者除赠送正... 常礼品外,再加赠定制... 建国70周年水杯一... 个。

献血地点

Table with columns: 时间, 地点, 电话. Includes locations like 市中心血站, 法院献血屋, 丹尼斯献血屋, etc.

招聘销售精英 寻找与众不同的你,这就是你的平台 不限专业、学历,热爱营销岗位,形象良好,抗压能力强,有团队精神...

无偿献血新去处:丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋(京开大道与胜利路交叉口西北角)

开放时间:9:00—15:30 捐血热线:8991000 8918000

中共濮阳市委门户网站—濮阳网室内空气检测治理中心

治理项目:清除甲醛、苯、氨、TVOC 业务范围:新建学校、医院、宾馆、饭店、办公室、会议室等公共场所及家庭新居

地址:濮阳日报社大门北侧20米 电话:0393-8917869 手机:15083295960 翟经理(微信同号) 需要改变的家装认知误区

误区一:新房放一下就没事了。这是典型的治标不治本的方法。有害气体潜伏期很长,甲苯、二甲苯的潜伏期在1年以上,危害最大的甲醛的潜伏期能达3~15年。

误区二:无刺激性气味就无污染。其实,那些闻不到的有害气体足以让你不知不觉中毒。甲醛超标3倍以下时闻不到刺激性气味,闻到刺激性气味时已超标4至8倍以上。

误区三:使用合格材料就环保。事实上,达标的环保材料只是在不含有害物质,只是在限量范围内。如果在一间房内大量使用同一种材料,由于累加效应,也可能导致室内空气质量不符合要求,甚至严重超标。

误区四:放些绿植就能除甲醛。这种认知大错特错。绿植的确对某些有害气体有吸收作用,但作用非常有限。而植物的光合作用只在白天,夜晚时它跟人体一样是吸入氧气呼出二氧化碳,对人体同样有害。

误区五:掩盖味道就能根除污染。“装修后用芳香剂、柚子皮、茶叶、醋等弄就行了”。这种做法只是用其他的气味来掩盖室内刺激气味,等于自欺欺人。

误区六:基础装修,检测合格就环保。装修公司检测合格就安全了吗?其实不然!业主不能保证自己另外购置的家具和软装都是环保的,定做的墙体柜、橱柜、吊顶及电视柜、床垫、窗帘等都是有害气体含量超标的重要源头。

误区七:室内甲醛不超标就等于环保。很多装修业主对环保理解仅限于甲醛,而甲醛只是污染气体的一种,还有苯、二甲苯等气体污染。