



# 2017年度体质检测活动今起报名 千个免费检测名额等您抢

## 将评出“健康之星”并赠送神秘礼品 快打电话预约吧

生活报7日讯(记者于燕)你的身体是否处于亚健康状态,你的血压是否缺乏弹性,长期吸烟的你肺功能如何……由生活报与哈尔滨市体育局主办,哈尔滨国民体质监测中心承办的2017年度国民体质检测活动又开始了,8日起,1000个免费体质检测名额开始接受市民报名,检测优秀者有望获评本年度“健康之星”。

据了解,体质检测不仅能进行体质评估还能检测人体成分,哈尔滨国民体质监测中心的专家告诉记者,从去年参加体质检测活动的市民样本数据看,哈尔滨市70%的市民处于亚健康状态,60%的市民脂率过高,20%的市民血管缺乏弹性,30%的市民缺钙。本次针对哈市市民的体质测试项目主要包括:体质评估,人体成分测试,骨密度测试,动脉硬化测试,亚健康测试等。

生活报记者了解到,与普通体检不同,体质检测是一种提前预防检测,充当着医院“守门员”的角色。体检时,人们处于被动的

位置,而体质检测是主动预防行为,根据“运动处方”进行有针对性的锻炼和饮食改善,从而提高身体素质,防患于未然。

有些市民长期坚持徒步,身体不但没有得到锻炼,反而出现了半月板损伤的状况。你的体质适合什么样的锻炼项目,该如何锻炼?如果不根据自己的体质进行健身,不但达不到预期的效果,还可能适得其反,对身体造成伤害。为使市民正确健身,专家将为参与本次免费体质检测活动的市民开出有针对性的运动处方。

据悉,此次体质检测是哈尔滨市体育局与生活报联合主办的公益活动,全程不收取任何费用。8日起,市民就可拨打电话进行报名,报名采取预约方式,按先后顺序每天检测一百人,共检测十天,额满为止。

此外,今年的体质检测活动新增了肺功能检测,还将在1000个名额中评选出“健康之星”,专家们会根据您的各项指标严格评选,最终获胜者将获赠一份神秘礼品。

### 体质检测主要项目

**体质测试:**主要对肺活量、握力、闭眼单脚站立、反应时、仰卧起坐、俯卧撑、纵跳、坐位体前屈和台阶试验等11个指标进行测量。

**人体成分测试:**了解市民身体的肌肉含量、脂肪重量及其占总体重的百分比(体脂%),发现是否存在过胖等健康风险。

**骨密度测试:**可以看出人体是否存在缺钙或更为严重的骨质疏松问题。

**亚健康检测:**可以发现人体某些潜在的亚健康状态,及时提醒市民消除威胁健康的因素。

**动脉硬化检测:**为每个测试者提供独立的动脉弹性数据,对预防

心脑血管疾病的意义重大。

**报名时间:**5月8日-10日,8:30-11:30 13:30-16:00。

**报名方式:**电话预约报名,额满即止,报名时需提供身份证号。

**报名电话:**8820551, 8820546

**检测地点:**哈尔滨市道外区南极街122号哈尔滨市国民体质监测中心,乘公交车23路、66路、201路、106路到市八区站下车。

**参与须知:**参加测试人员年龄段为20岁-69岁之间,测试时需携带身份证。

**不适宜人群:**孕妇、半年以内进行过手术的市民,以及患有心脏病、高血压、流感、传染病、急性发作性疾病等不宜剧烈运动者。

### 乳饮料不是饮用奶

# 我省开展学生饮用奶专项检查

生活报讯(记者陈明菲)7日,生活报记者从省食药监局获悉,该局将对全省学生饮用奶的生产、配送环节开展专项检查,规范学生饮用奶生产和配送企业的行为和供应秩序,保证学生用奶的质量安全。

据介绍,“学生饮用奶”是指由国家有关部门认定的定点企业生产、符合国家标准、专供中小学生在校园饮用的牛奶制品。专项检查将严格排查原料用乳、生产过程中的添加剂使用、标签标注等存在的问题,严厉打击早用奶、超期奶、假冒奶、劣质奶等违法犯罪行为。各市(地)食药监部门要组织开展集中检查,对生产企业主要检查原料乳验收、生产控制、环境卫生、检验能力等是否能够保障学生饮用奶的质量安全;重点检查企业是否存在违法添加行为;是否存在使用复原乳生产学生饮用奶的情况;是否

存在以乳饮料冒充饮用奶的情况;学生饮用奶的储存、运输是否符合法律规定;标签标注是否符合法律法规的要求。各市(地)局要对检查过程中出现的违法违规问题认真进行核实,一经确认违法,要严格按照相关法律法规从严处罚。

### 如何辨别含乳饮料?

**一看包装。**含乳饮料往往用大号字标注“活性奶”等模糊名称,仔细看才会发现标注旁边有一行小字“含乳饮料”。

**二看配料。**纯牛奶一般不加其他原料,也有少数厂家给纯牛奶加糖。含乳饮料的配料表是按照由高到低的顺序来排列的,第一位是含量最多的水,第二位是白砂糖,第三位才有可能牛奶,之后会是其他添加剂。

# 第一季度迎客超1700万 冰城旅游业开门红

生活报讯(记者刘欣)生活报记者从哈尔滨市旅游委获悉,今年第一季度,哈尔滨市旅游业迎来开门红,累计接待游客1798.6万人次,同比增长9.12%,总收入281.9亿元,同比增长13.75%。

据悉,今年一季度,哈尔滨市接待过夜游客量同比增长10.4%,增幅为近三年最高。在入境旅游市场方面,港澳游客呈现显著上升趋势,接待量同比增长一倍以上。在客源市场方面,以休闲度假为主的中高端游客逐渐成为客源市场主体,散客自助出游占主导地位。抽样调查显示,春节黄金周期间,以互联网为主要信息渠

道的游客比率达65.9%,同比增长22.8个百分点;休闲度假游客比率达47.6%,同比增22个百分点;自助游比率达72.7%,同比增长10.2个百分点。

据抽样调查显示,今冬游客“对冰雪旅游最感兴趣”的比率上升到76.9%,同比增长23.8个百分点。尤其是冰雪大世界成为春晚分会场后,影响力大幅提升,成为今冬国内最火爆的旅游景点。据统计,春节黄金周期间,民航抵达游客量再创历史新高,首次突破20万人次大关,同比增20.8%;铁路部门抵达游客量也创历史新高,达65万人次,同比增长28.6%。

# 东北亚最大农产品集散中心落户香坊

生活报讯(记者李明哲)7日,生活报记者从哈尔滨市香坊区宣传部了解到,近日香坊区多个项目开复工建设,其中包括东北亚最大的农产品集散交易中心哈尔滨朝阳农副产品批发市场、汇智五洲国际动漫文化旅游城项目等。

据悉,哈尔滨朝阳农副产品批发市场项目总投资50亿元,建成后将成为东北亚地区最大的农产品集散、交易中心和国内规模最大、功能最齐全、

最为现代化的销地市场。由五洲国际集团投资40亿元建设的汇智五洲国际动漫文化旅游城项目,是集文化旅游、购物休闲、生态居住等功能于一体的现代都市新城,建成后将成为香坊区长江路新地标。天汇健康小镇,将建成集旅游度假、养生保健、现代农业观光等为一体的特色小镇。紫阳康复养老公寓、颐然养老机构,建成后将为香坊区新增养老床位近千张。

### 我省纪念“5·12”国际护士节庆祝大会召开

# 76名新护士现场被授帽

生活报讯(金瓯 记者宋菲)7日,为纪念第106个“5·12”国际护士节,由省卫计委、哈尔滨医科大学主办,由省卫计委、哈尔滨医科大学、哈医大医院承办的“天使之翼·为爱飞翔——黑龙江省纪念5·12国际护士节庆祝大会”在哈尔滨召开。现场,76名新护士被授帽,正式成为一名护士。现场,南丁格尔奖获得者李秋涛

教授、张桂英护士长、邢彩霞主任和哈尔滨医科大学各附属医院护理部主任共同为新护士佩戴白色燕帽。受邀的3位南丁格尔奖获得者发表感言。同时,省卫计委对2017年黑龙江省优秀护理工作者优先进行隆重表彰,并为荣获省“优秀护士长”及“优秀护士”的获奖代表颁发荣誉证书。

高价回收 0451 范围内手机卡吉祥号 微信号单时更新新增添加 18045011555

- 哈市移动**
- 15845000000 50万 18804510451 50万
  - 13796100001 10万 13804511119 4.5万
  - 15845000002 7万 15046000007 10.7万
  - 1590x010101 2万 13936550009 9千
  - 13804515678 24万 13936698765 1.5万
  - 13644645678 8.9万 13644567777 21万
  - 15045673456 6万 18845157777 23万
  - 13845053456 3.9万 13903610456 7.9千
  - 13936284444 4.7万 13633680777 3.3万
  - 15045110451 9.5千 13946149999 15万
  - 13694628888 低清6百 15246600333 低清2百
  - 13796733111 低清2百 15945951111 低清2百
  - 13504800444 低清1百 13634800000 8万
  - 13946001222 1.6万 13936544000 1.6万
  - 13936288222 2.2万 13904511222 2.5万
  - 13504515000 3万 13904511333 8万
  - 1363367666 4.7万 13936286999 3万
  - 13704800999 4.5万 13504502222 2.2万
  - 13936333383 1.5万 13766855789 9千
  - 13796611199 9千 13945122338 1.5万
  - 13936111115 4.7万 15104688889 1万
  - 1514645556 2.5万 13904514477 1.8万
  - 13936365555 9千 13904513334 1.8万
  - 13613667789 2.2万 13904519494 7.3千
  - 15045067788 6千 1504903557 3千
  - 13936485557 3千 1834508888 3.5千
  - 1363610196 1千 1834539999 3.5千
  - 13936343210 9千 1384507210 1.5千

### 哈市电信

- 18946199999 9千 1808677656 19万
- 18003680001 18万 13394600001 14万
- 13304519998 3千 13384500009 3千
- 15304500007 3.5万 18145000008 3千
- 18145131111 6.6万 18145151111 8千
- 13351602222 6.5万 18045167777 18万
- 1810368888 18万 18045168888 16万
- 18182712345 7.8万 177xx034567 10万
- 17745174567 2.3万 17745604567 2.8万
- 17745166789 3.2万 18045195678 3.5万
- 18904884567 4千 18045090123 8.5千
- 18904511678 2.7万 17304511789 1万
- 18945670789 1.4万 18104517678 7千
- 17304511222 1.5万 17304511333 1.6万
- 17304511444 1.3万 17304511555 2.7万
- 17304511666 2.4万 17304511888 2.8万
- 17304510666 1.8万 17304511999 2.8万
- 1730605111 3.8千 13339314555 1.2万
- 13304611555 2.5万 13339301999 2.3万
- 17745155888 2.9万 17745177888 2.9万
- 17745133777 2.2万 17745117888 1.8万
- 18904615588 6.8千 18904888878 1.4万
- 13304510109 5.5千 18945111101 1万
- 1774518889 1.2万 17745888935 1.2万
- 13351111122 1.5万 1335111100 0.5万
- 18145575757 2.5万 18145585858 2.5万
- 1814568888 2.5万 18104515511 1.2万
- 1335999875 1.5万 1894611118 5千
- 17704511118 2千 1800368667 2.5万
- 17758811118 1.5万 17304511118 9千
- 18004511188 1.2万 17304511119 9千
- 17304511188 6千 17304511189 6千
- 1532668889 4.5千 18904510450 7千
- 1774568888 9千 177xx188188 1万

### 特价电信1千-3千之间

1504500100 1894500559 13304610451 1504519527 17745123177 18946178818

- 哈市联通**
- 13199558888 22万 13104517777 24万
  - 18686888886 5.8万 18645111999 5.8万
  - 17604510451 20万 1854555556 4万
  - 15604514444 6千 1864622666 13万
  - 13115508888 10万 13003000222 9千
  - 1504509999 12万 1500466999 12万
  - 18545570000 3.5万 15663840000 3.2万
  - 15645106789 3.5万 13246435678 1.6万
  - 15645971000 4.1千 1563606222 4.5千
  - 13261608111 5.5千 13234500555 2.5万
  - 185xx88222 1万 13234500666 2.5万
  - 13144500777 2.5万 1854565777 2.8万
  - 15604506888 2.5万 13244567888 3.9万
  - 18604500450 1.9万 17604500450 1.9万
  - 18666777678 7.5千 15636051789 3千
  - 18545888886 9千 1854588888 9千
  - 1566379799 3千 15636177877 2千
  - 18545888845 2千 15645674500 1千

### 哈市座机吉祥号

- 网通座机**
- 829991111 面议 811181111 面议
  - 81113333 5万 81000009 面议
  - 81779899 2.5万 88100007 1.7万
  - 81111111 9万 81666888 3.2万
  - 89550000 2万 86267666 7千
  - 86817777 4.5万 86989888 8.5万
  - 89817777 4万 81623422 4千
  - 81123411 1万 81234222 4千
  - 88111101 1.2万 86822000 4.5千
  - 88873000 8.5千 85952000 4.5千
  - 87817555 5千 88890111 3千
  - 87816555 5千 82039555 4.8千
  - 53644777 8.5千 81613777 8.5千
  - 88859111 9千 55675999 9千
  - 55100999 1.5万 55670999 9千
  - 55212345 呼单 82222221 呼单

- 电信座机**
- 55581234 1.5万 55591234 1.5万
  - 55582345 1.5万 55592345 1.5万
  - 55500001 面议 55551860 9.5千
  - 51572222 3.5万 51835666 7.5千
  - 51818555 7.8万 55543888 9.8千
  - 55555484 7.5万 55554541 9.5千
  - 51999567 6.5千 51999678 6.5千
  - 51999789 7.5万 51888882 1.5万
  - 51750066 2.9万 5187776 6.5千
  - 51882188 4.5万 53997979 4.5千
- 联系电话 0451-51888555 手机 18045011555 13199553888 诚招移动联通电信一手卡商精诚合作**

# 首次命名“胆汁病”的中华医学专家

## ——记胆汁病的命名人与学科带头人、黑龙江省胆汁病专业委员会主任委员、哈尔滨市东方胆病研究所所长高风岩教授

当年,他带着祖传的医术和秘方闯入医疗领域,那时的他还仅仅是一名血气方刚的小青年,治病救人是他最为朴素而单纯的想法。几十载的寒冬酷暑,伴随他在胆病专业领域开启了一个全新的时代。而今天的他,已经不仅仅局限于看病和治病,更是对医药事业的发展有了越发成熟、深刻的认识,并倾力在自己的领域不断地探索、耕耘、尝试。他用自身的经历与实践,演绎着一个医疗工作者神圣的职责与情怀。



### 多项名誉和称号集于一身

高风岩,汉族,出生于1954年,中医临床学博士、教授,主任医师,英联邦国家执业医师,是我国第一批老中医学术继承人,黑龙江省名中医,毕业于吉林省长春中医药大学,先后在黑龙江中医药大学、哈尔滨医科大学、上海东方肝胆病医院、香港大学中华医学研究院、美国诺贝尔医学院研修深造,是中国初级卫生保健专家委员会成员,香港大学中华医学院胆病客座教授。他是美国诺贝尔医学研究院“杰出成就金奖”获得者,曾荣获“五一”劳动奖章和政府特殊津贴。现任哈尔滨市东方胆病研究所

所长、东方胆病中医医院院长,黑龙江省中医药学会副会长、肝胆病专业委员会副主任委员,黑龙江省胆汁病专业委员会主任委员。他出生于中医世家,是我国集中医、西医、医学影像技术为一体的学术继承型胆病专家。自1993年以来先后在国内外发表学术论文40余篇,参编著作4部,专著1部。他继承并发扬了祖国医学治疗胆病的原理和方法,提出了“胆汁病”新病因理论,发明了胆病的保守治疗的新方法——双溶(融)疗法,被誉为国内“胆汁病”治疗第一人!

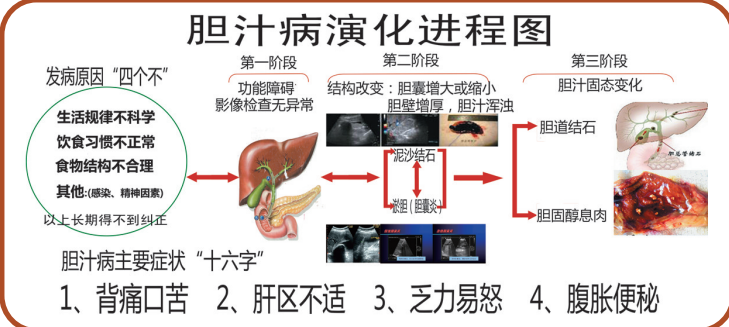


### 首次提出“胆石症新病因”

胆石症是临床最常见的消化系统疾病。近20年统计的统计数字显示,我国发病率在10%以上,而且呈逐年上升趋势。高风岩教授带来的课题组历经20年的辛勤努力,在10万人次流行病学普查和临床效观察的基础上,发现胆石症的成因与以往教科书中描述的胆道慢性感染并非相同意义,证明胆石症的新病因主要是胆汁的病理改变,由此确定了“胆汁病”这一新病名,提出了新的诊治原则和方法,为非手术治疗胆石症开辟了一条新路。

“胆汁病”一词的创立,获得了中外医学界的积极响应。2005年省政府确立了科研项目《胆石症病因学内容和胆道双溶(融)疗法的临床研究》,由东方胆病研究所牵头哈尔滨医科大学、黑龙江省中医药

大学、哈药集团、黑龙江省总工会医院共同参与,经过大量病例临床研究,首次证实了胆石症病因的新变化——胆汁病。高风岩认为,“胆石症”的新病因是生活规律不科学、饮食习惯不正常、食物结构不合理,以及感染、精神压力等不良因素长期刺激反复作用得不到有效纠正,导致胆道系统功能障碍,形成病理性的胆汁。病理性的胆汁又刺激胆囊内壁使囊壁毛糙增厚、弹性下降,进一步影响胆汁循环,造成胆汁过度浓缩、矿物质沉积形成泥沙和块状凝结核(结石)。这类疾病60%以上属内科治疗范畴,病程时间最长可达几十年以上,临床统计发病率约在20%左右,如胆囊炎、胆道结石类、胆囊胆固醇型息肉等。



### 明确“胆汁病”治疗原则

高风岩教授和他的课题组确立的治疗原则是:保护脏器完整性,力求恢复生理功能,达到病因学治愈。具体治疗标准为:1.胆汁病治疗的核心是恢复胆汁质量;2、更新胆汁是治疗胆汁病的首要方法;3、早期泥沙结石可被正常胆汁溶化吸收;4、结石的大小不能作为切除胆囊的指标;5、胆囊功能可直接影响胆汁病的治疗效果;6、大部分胆固醇息肉可通过治疗保留胆囊;7、胆囊萎缩的大小和功能指数,结石的部位和量及并发症程度等条件决定是否选择外科手术。

上述原则弘扬了中华医学博大精深知识内涵、丰富了胆石症病因学内容并且提出了有效的治疗方法,减少了患者因选择治疗或盲目手术带来的痛苦和经济负担,先后多次获得国际国家科技进步奖。人民日报、经济日报、健康报、中国医药报、医院报、中国中医药报、黑龙江电视台、黑龙江人民广播电台、黑龙江日报、黑龙江经济报、



在美国加洲中山医院进行学术研究 在澳门参加国际医学博览会暨肝胆病学领域研讨会