

麦凯乐哈尔滨总店8周年庆狂欢开场

首日上演爱传万家助残送温暖活动

生活报讯(记者沈丽娟)30日9时,麦凯乐哈尔滨总店8周年庆暨爱传万家助残捐赠仪式拉开序幕。在捐赠仪式上,麦凯乐哈尔滨总店有关负责人为哈市道里区残疾人艺术团现场捐赠1万元,并将本次店庆促销的部分款项捐赠给哈市道里区残联,助力残疾人保障事业。

在捐赠仪式现场,残疾人艺术团表演了轮椅太极、男女声独唱、陶笛独奏、诗朗诵等节目,赢得现场消费者阵阵掌声。麦凯乐哈尔滨总店有关负责人表示:“麦凯乐哈尔滨总店从无到有,销售额连续五年突破10亿元。今后麦凯乐将扎根冰城、服务冰城、回报冰城。本次店庆,我们不仅给消费者提供质优价廉的商品,还将为残疾人朋友送一份温暖。”

据了解,麦凯乐哈尔滨总店每年店庆都是一场全城的狂欢,店庆首日还没开门营业,就已有数百人在门口排队等候入场。9时30分

开门后,麦凯乐哈尔滨总店一层中厅、地下一层超市内就已人头攒动。部分消费者表示,麦凯乐哈尔滨总店店庆促销力度很大,一定要赶早来店里淘实惠,来晚了好东西都被抢没了。

本次店庆,从8月30日至9月17日,麦凯乐哈尔滨总店国际精品至高满1000送100,国际化化妆品17倍积分,黄金至高每克减50,铂金至高每克减40元,特供皮草3880元起,男装至高9折+35倍积分,超轻羽绒服低至199元,家居厨电秒杀1折抢购。即日起至9月3日,预存2000元赠100元店庆礼金;8月30日至9月3日在麦凯乐哈尔滨总店1F刷卡行借记卡,消费满2000立减100;8月30日至9月3日,3公里以内使用滴滴快车至麦凯乐哈尔滨总店仅需1元。



百元特号钞限量兑换茅台镇原浆酒

生活报讯 原价1188元的茅台镇原浆酒(53度,6瓶)或赤霞珠干红葡萄酒(窖藏,6瓶一箱),现只需任意位置有三位相同号、顺子号或AABB号、ABAB号的百元钞一张(举例:111,234,876,3355,1818……)即可兑换。活动吸引了众多消费者,一次兑换10箱

以上的人不在少数。数量有限,请提前电话预定,兑完为止。不能到场的读者可以通过电话兑换,邮局送货上门。
兑换电话:0451-57781700/57781711
本报唯一指定兑换地点:生活报医药超市(南岗区通达街151号与清明四道街交口)

老江南春餐厅 免费教做锅包肉

孟薇薇
近日,生活报联合老江南春餐厅,开展第三季免费教你当大厨做老菜活动。活动期间,每个周六和周日14时-16时,来老江南春餐厅,大厨现场免费教你做家宴拿手菜和东北特色家常菜,如干烧大金昌鱼、锅包肉、香辣南美虾、番茄里脊、烧肉黄豆角、家常油

饼、葱油饼等。为了保证质量,每天限5人以内,自带主料,餐厅免费提供配料。想参加的读者请编辑手机短信:免费教做菜报名+姓名+菜名+联系方式,发送至13946042603,会有专人与你联系,商定学菜时间。本活动谢绝专业厨师学习观摩。



易感冒易疲劳 提高免疫力才是关键

每个人身体里都有一个24小时的免费医生,那就是你的免疫系统,也就是人体的健康自愈机能。免疫系统无时无刻不在发挥平衡机体健康的功能,但是免疫力下降时,我们的身体就很容易受到疾病的侵袭。由于生活方式和饮食结构的变化,现代人的身体免疫力也遭受着挑战。

美国免疫科学研究专家海伦博士表示,我们的身体都会受到疾病的侵袭,当你的身体出现以下症状时就说明你的免疫力下降了,需要提高自身免疫力。天气稍有变化,或在冷热交替的空调环境下,极容易打喷嚏患感冒,而且要经历很长时间才好,还容易反复发作。适当次数的感冒会提升人体的抵抗力,但如果一年感冒超过3次,你就要注意了,这可能意味着你的免疫力下降了。还有不少人



读者健康咨询微信群

盛德体检健康科普专栏

老人腿“抽筋”多数原因不缺钙

“腰酸、背痛、腿抽筋……补钙呀!”这句广告语,顺口溜不知误导了多少朴素憨实的平民百姓和患病群体。

所谓腿“抽筋”就是小腿后侧腓肠肌发生了持续性的收缩痉挛,引起剧烈疼痛。缺钙的确可以引起腿抽筋,但大多数老年人的腿“抽筋”与缺钙无关。

一、哪些疾病会因低钙引起腿“抽筋”
一是低钙血症,二是骨质疏松症。
1、低钙血症——当血钙<2.2mmol/L时称低钙血症。低钙血症从发病机制上讲有三大主因:①甲状腺功能减退;②V-D代谢障碍;③肾衰竭。可见低钙血症在临床上是一个较为严重和相对少见的疾病。低钙血症的症状与血钙下降的程度并不完全一

致(与血钙降低速度有关),实际上慢性低钙血症并不出现腿抽筋。
2、骨质疏松症——是以骨量减少(以碱性磷酸钙为主的无机质)和骨微结构破坏为特征的代谢性疾病。骨质疏松的缺钙,真实情况是“骨头里缺钙,血中不缺钙”。诊断骨质疏松症要用骨密度(BMD)测量仪而非抽血化验血钙。骨质疏松症的临床表现:①位置不固定的全身(不同程度)的骨痛,个别伴有下肢肌肉痉挛(抽筋);②驼背变矮;③骨折。
二、哪些原因会引起老人腿抽筋
1、某些器质性疾病会引起老人腿抽筋
①下肢动脉硬化闭塞症:这是引起

老人腿抽筋的最常见的原因。起因于大、中动脉病变(内膜出现硬化斑块、中膜变性或钙化)逐渐发展至远侧主干的狭窄,导致慢性缺血。临床表现为肢端冷感、苍白、小腿肌肉群疼痛。另一个典型表现是间歇性跛行,经超声多普勒或动脉造影可明确诊断。
②腰椎间盘突出症:腿抽筋的发生率在七成左右。另外,脊柱进行性变(如骨质增生)因脊神经根受压和脊神经根内血流量下降,也可发生腿抽筋。
2、寒冷刺激和过度疲劳
这也是一个常见的原因。中老年人血管都存在不同程度的血管硬化,弹性下降和管腔狭窄严重影响四肢的血液供应,特别是小腿离心脏较远,其供血受到的影响更为严重。当下肢受冷或运动量过大时(如游泳,长时间行走或登山等)小腿供血不足就会加重,从而导致小腿血管、肌肉收缩痉挛,引起抽筋。同时,受凉会引起局部肌肉的兴奋性增高,过度疲劳会使肌肉大量积聚乳酸,均会引起腿抽筋。
3、其他原因
药物会引起腿抽筋(如:阿奇霉素),营养不良也会引起肌肉痉挛,尤其是V-B1缺乏时容易引起“抽筋”。
所以一旦发现腿“抽筋”,应该去医院或体检中心做一个全面的基础性检查,因病施治而不是盲目补钙。

盛德体检中心:哈尔滨南岗区汉水路190号
健康咨询电话:0451-87006913

塞罕坝

牢记使命 艰苦创业 绿色发展
半个多世纪,三代人耕耘。
沙地变林海,荒原成绿洲。
寒来暑往,
塞罕坝机械林场的森林覆盖率
已达80%。
栽种树木按一米株距排开,
可绕地球赤道1.2圈。

