

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,预付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刷工行借记卡,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,如干烧大金香鱼、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。

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

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

平常总觉得没精神、提不起劲,稍微活动就觉得累了,去医院检查也检查不出什么,怎么休息都还是觉得累,其实这也是免疫力下降的征兆,也是身体在向你发出警告了。

免疫力下降,是不是食疗一下就可以?海伦提醒切忌乱补。除了利用高效免疫营养粉外,合适的运动方案也可以帮助我们保持免疫平衡。首先,在运动类型上,选择有氧运动(慢跑)和耐力运动为主,力量运动为辅;其次,应选择个人喜欢又能终生坚持下去的运动,如散步、骑自行车等;第三,运动强度要保持在中小强度、相当于最大心率的60%-70%(最大心率=220-你的年龄);最后,在运动时间上,应坚持每天30-60分钟或每周150分钟以上,养成习惯。
据《新快报》



读者健康咨询微信群

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。

