

2018·5·3 星期四 本版主编 姜明 编辑于晶 版式于海军

一年多胸闷乏力

男子查4次心脏CT没毛病 最后发现是运动不足

没吃一粒药 一剂“运动处方”症状消失了

生活报讯 (记者霍营) 最近一年多时间,哈市的孙先生总感觉身体乏力,可他到医院做了各项检查,都没发现任何问题。上周,孙先生在哈医大一院群力院区的心脏康复科通过专业的心肺功能测试,终于找到病根。原来,由于工作压力大加运动不足,他的心肺功能已经受损。医生为孙先生开具了个性化的“运动处方”,经过一个月调整,他的心脏功能得到明显改善,乏力等症状全消失了。

**男子胸口像压了巨石
做4次心脏CT没查出病因**

今年37岁的孙先生是一家企业的高管,平时工作繁忙压力很大,经常加班。最近一年多,他总是感觉身体没劲,胸口像有一块巨石压着喘不过气。经过检查,孙先生的心电图、心脏彩超都没问题,他不放心又做了4次心脏CT,结果还是正常。查不到原因,但是不适症状一直存在,孙先生甚至吃了管心脏病的药也不见好,这让他十分崩溃。

近日,孙先生来到哈医大一院群

力院区心脏康复科,陈桂英主任为他做了心肺功能测试,结果显示,虽然孙先生的心脏没有器质性的问题,但是他的心肺功能已经出现损伤的迹象,只是目前正处于代偿期,还未发展到疾病的阶段。

陈主任为孙先生量身制定了“运动处方”,一个月的时间里,孙先生没吃一粒药,在医生指导下科学运动,困扰他一年多的心脏不适的症状竟然消失了,身体也感觉比以前有力气了。

男子每天喝3瓶可乐 喝肿大脚趾

医生:果糖摄入过量容易导致痛风发作

生活报讯 (记者霍营) 经常喝啤酒吃海鲜容易导致痛风,但是你知道饮料喝多了也容易导致痛风发作吗?哈市的张先生便是如此。

张先生今年34岁,5年前他在一次饮酒后右脚大拇指突然出现红肿热痛,被诊断为痛风。这些年,张先生在饮食上十分注意,但痛风仍然发作五六次。上周,张先生在家连续喝了3罐可乐,右脚的趾关节又开始肿痛,他来到哈市第一医院内分泌二病房,徐滨华主任得知张先生每天喝三四瓶饮料便告诉他:“你的血尿酸水平控制不佳、痛风反复发作,与喝饮料有关。”

徐主任解释说,痛风的病理基础是高尿酸血症。其中,果糖是尿酸增高的一个“帮

凶”。徐滨华主任提醒,痛风患者日常生活中,饮食上除了要注意饮食清淡、多喝水外,还要注意少吃“果糖食品”。

“果糖食品”包括哪些?

任何甜饮料:市面上销售的各种甜饮料,是果糖最丰富的来源之一;

水果:苹果、香蕉、梨、芒果、荔枝、哈密瓜、西瓜、甜瓜等都是果糖含量很高的水果。柑橘、桃、李、杏等含蔗糖较多,分解代谢后将有一半转化成果糖,也要注意。

糕点:甜甜圈、饼干、蛋糕、布朗尼、馅饼等都是高果糖的食物。

各种糖浆:玉米糖浆、玉米甜味剂等,这些糖浆都含有高果糖。

口弦琴 奏响黑河岸边的民族团结



民委命名的全国民族团结进步创建活动示范区(单位),总人口19.2万,其中少数民族人口1.94万。

**民族中学:
不让一个少数民族学生辍学**

4月23日,生活报记者走进硬件设施齐备的黑河市民族中学。学校现有少数民族学生228人,占学生总数的11%。学校对少数民族学生免收住宿费,并为困难少数民族学生提供伙食补贴。黑河市民族中学陈校长告诉记者:“学校自2009年成立以来,没发生过少数民族学生辍学的情况。”

“为了让少数民族孩子与汉族孩子增加了解、融洽相处,学校编写了《民族

理论常识》教材,还开展了少数民族语言、民族体育等课程。2011年,学校被黑龙江省民委命名为民族团结进步创建活动示范单位。”陈校长说。

**非物质文化遗产:
袍皮技艺传承人多了起来**

第二天,记者来到爱辉区新生鄂伦春族乡新生村,遇见了鄂伦春族袍皮技艺传承人——72岁的葛长云大娘。

“小时候,冬天上山狩猎很冷,看着家人穿着袍皮衣帽既耐寒又好看,我就学习制作。这一做,就做到了现在。”葛长云大娘说,现在有10余个人在学这门手艺,将来她还会把这门手艺传授给更多的人,让这门技艺发扬光大。

文/摄 生活报记者 袁成亮
4月的爱辉天空瓦蓝,欢声笑语。悠扬的口弦琴声、精美温暖的袍皮制衣,让拥有25个少数民族聚居的爱辉城区洋溢出独特的北疆风情。爱辉区是国家



**原始部落游:
感受口弦琴下的鄂伦春风情**

随后,记者一行来到该乡博奥勒原始部落民族文化广场,感受原生态鄂伦春族的狩猎、嫁娶等民族风情,还聆听了鄂伦春族少女现场演奏的口弦琴。

全国人大代表、黑龙江省黑河市爱辉区新生鄂伦春族乡乡长张慧告诉记者,目前鄂伦春族在全国仅有8000多人,我省占了47%,而新生鄂伦春族乡拥有鄂伦春族人原始的自然生态环境,同时传承古伦木沓节、袍皮手工技艺、口弦琴等国

家和省市区13项非遗传承保护项目。

据生活报讯 (记者袁成亮)

乘坐

57、58、82路区间车直达

老年公寓

**高端养老
找润福**

医养结合
哈市北区中源大道与江都街交汇处
乘车:47路润福站下车
咨询 88303333
电话 88305555

广通达老年公寓

环境好,电梯,24小时热水,独立卫浴,有线电视,宾馆式双人间,三人间,营养配餐床位800元起,招能工,半自理,自理老人。

南岗区汉阳街39号
15776272608

群力幸福老年公寓

专业护理自理、半自理,不能自理的瘫痪老人,价格优惠。地址:宝石花苑12号楼一层单元101
13796828836

德福老年公寓

招自理老人、半自理、全护理老人
道里区新阳路福民街71号
18245135998、82698871

夕阳情休养所

体自理,舒适老人。(哈市松花江小区E3栋
133604526123)

吉祥福老年公寓

收自理、半自理老人,服务好,环境好,饮食营养丰富,大众化消费,订房2单间。
15004698118

如意老年公寓

招自理、半自理老人,有专业护理员
营养配餐,有专业护理员
15245137015

慈善老年公寓

价位低,免费试住三天,康复器材,低收入者减免费用
13163673190

一元居家养老

招自理半自理失能老人

皇馨老人每月2000元吃住玩奢

照的,区市场监管部门将依据相关法律法规进行立案查处,对涉及伪造证件的将移送公安机关进行处罚。

需办理业务:

1. 有营业执照和食品经营许可证(含小经营的):请查看食品经营许可证是否包含网络经营,如未包含的,请到辖区市场监督管理所进行变更。

2. 有营业执照但未取得食品经营许可证(含小经营的):请立即停止食品生产经营行为,到辖区市场监督管理所办理食品经营许可证后才可营业。

3. 无证无照或伪造营业执照和食品经营许可证的(含小经营):请立即停止违法行为,依法依规到辖区市场监督管理所进行申办或主体业态变更,逾期未办理网络经营增项和未办理证照的,区市场监管部门将依据相关法律法规进行立案查处,对涉及伪造证件的将移送公安机关进行处罚。

据平房区市场监督管理局王大

力介绍,按照哈市食品药品监督管理局《关于进一步加强网络餐饮服务食品安全专项检查的通知》的要求,依据《网络餐饮服务食品安全管理办法》的有关规定,入网餐饮服务提供者(即在网络第三方平台进行餐饮外卖的单位)按照要求,于5月30日前到各自辖区市场监督管理所进行申办或主体业态变更,逾期未办理网络经营增项和未办理证

照的,区市场监管部门将依据相关法

律法规进行立案查处,对涉及伪造

证件的将移送公安机关进行处罚。

照的,区市场监管部门将依据相关法

律