



食补药补不如睡眠来补 健博会上“睡眠健康绿色干预项目”成为焦点

记者 张姝

本报讯 第二届浙江国际健康产业博览会(健博会)20日在杭拉开帷幕。为期三天的健博会由浙江省卫生和计划生育委员会、浙江省发展和改革委员会、浙江省经济和信息化委员会共同主办,吸引了江南养生文化村、英特药业、华东医药、医惠科技、中国人寿、美年大健康等省内外知名企业,更有来自美澳英日韩等企业组团参加。

江南养生文化村的展位以水墨山水为主调,木质雕窗为辅饰,展现了中式风骨之下的山水江南。现场还有中医脉诊、专业评估、秋季养生茶等健康服务,生动展示了养生村未来的生活缩影。

昨天上午10点,江南养生文化村在健博会6号馆专题举办了“江南·睡眠健康绿色干预项目”发布会。

《笠翁文集》有记载:养生之诀,当以睡眠居先。睡能还精,睡能养气,睡能健脾益胃,睡能坚骨强筋。人的一生中,有三分之一的时间都是在睡眠

中度过的,所以睡得好,对于生理和心理健康,都很重要。

江南养生文化村整合传统中医药“治未病”手段和现代健康管理科学体系,联合中国中医科学院临床所及浙江省中医学学会等权威机构,携手业内专家团队,全力打造“江南·睡眠健康绿色干预系统”。通过“精准检测”、“系统评估”和“全面干预”三大方面,为客人定制个性化睡眠管理方案,从环境、医疗、饮食、运动、心理、生活习惯六大方面帮助客户养成良好的睡眠习惯,并达到改善客户睡眠质量的目的。

“我一直以为年纪大就该睡得少哦,原来这个观念是不对的。”

“是不是经常觉得越睡越困,这其实也是一种病症哦!”

“哎呀,这个要真能解决我的睡眠问题就太好了,你们11月5日开园我就来体验。”一位四五十岁的女士在听到工作人员的介绍后喜出望外:“顺道可以去旅游啊,江南养生文化村在中国最美县桐庐,那里是浙江省首个健康小镇——桐庐富春山健康城。”

……

一说到困扰大多数人的睡眠问题,前来参观的市民都打开了话匣子。

据世界卫生组织不完全统计:全世界范围内约有1/3的人存在睡眠问题,其中,中国包括失眠在内的各类睡眠问题人群占比约达38.2%。睡眠问题已成为威胁人类生命健康的隐形杀手。无论年轻或年长,睡眠问题对人体机能的损伤普遍存在,例如情绪波动大、免疫力降低、焦虑抑郁,甚至诱发各类慢性病的出现。

浙江省名中医、中国睡眠研究会中医专业委员会副主委张永华教授说:“良好的睡眠是最好的免疫调节剂,现在免疫力的下降很少和营养、疲劳有关,单纯进补毫无意义。食补药补不如睡眠来补!”

“江南·睡眠健康绿色干预项目”以失眠患者或自觉睡眠质量不好,有提高睡眠质量需求的个体或群体为目标,以精准检测、系统评估、全面干预形成服务流程,并辅以“健康促进信息系统”,为客户定制个性化睡眠管理方案。

“海智计划”带来聪明脑袋 科技文化卫生统统下乡 省科协与景宁县结对帮扶合作全面开始了

记者 翁丹妮

本报讯 浙江省科学技术协会与景宁畲族自治县,昨天在景宁文化小剧场进行全面结对帮扶合作签约仪式暨“科学+”特别活动。

“十三五”期间,浙江省科协将加大对景宁对口帮扶力度,围绕景宁实际和需求,积极助推科技人才资源向景宁倾斜,推进景宁科学技术事业发展、促进经济结构调整、加快产业转型

升级取得更大的成绩。

省科协还会加大对县科协的科普资源创作配送力度,每年组织有关科技人员,开展“科技、文化、卫生三下乡”活动。未来,省科协也会一如既往地扶持建设具有民族特色的中学科技馆和社区科普场所,加强流动科技馆和科普大篷车的巡回展览,切实做好少数民族聚集区和畲族群众的科普宣传工作。

浙江省科协同时利用和发挥“海智计划”中建立的国际组织渠道,根据

需要,引进世界先进技术和高端人才,充分发挥海外华人科学家的作用,为景宁发展服务,促进景宁科技与经济发展的跃升和跨越。

昨天的现场,除了签约仪式,还有一场“科学+”特别活动。

上海同济大学生命科学与技术学院教授薛雷,采用脱口秀的形式,揭示了生命基因的奥秘。未来,能够通过基因判断自己在哪个年龄段容易罹患某种疾病,从而提前预防。

想减肥,到底该如何吃?

浙医二院营养科主任

下周一做讲座

还将送出30本《营养知识读本》

记者 王真 通讯员 方序 鲁青

本报讯 天气冷了,胃口大起来,减肥的问题又被摆上日程。到底什么样的减肥方式更健康更有效?

下周一,浙江大学医学院附属第二医院营养科将在医院国际保健中心成立“中华医学会健康管理学分会非药物干预体重管理示范基地”。当天14:00-15:30,营养科主任张片红将做“营养与体重管理”讲座,教大家如何健康而有效地减肥,还将送出他主编的30本《营养知识读本》。

张片红主任说,不少肥胖的人,营养状况不好,体内维生素和矿物质不足。需要通过有针对性地吃,来降低能量摄入。防治肥胖,在食物选择上要优先选择低脂食物、高膳食纤维食物、低血糖指数/血糖负荷食物。他在《营养知识读本》里把可以多吃、应该少吃和不建议吃的食物分成绿、黄和红色食物,方便大家选择。

“不少人减肥不吃主食。但是从营养学的角度来讲,不吃谷类主食减肥是不可取的。谷类中的淀粉是复杂的碳水化合物,有维持血糖水平的作用,防止进食后血糖升高太快,不至于很快出现低血糖。而低血糖会导致饥饿感,使得吃的东西越来越多。”张主任说。

一些人在努力减肥,另一些人却偏偏不长肉。“和肥胖一样,消瘦也是一种疾病。”张主任说,对于消瘦个体,营养干预是关键,但还需要运动、行为和心理等综合干预。肌肉减少的原因之一是运动量减少,特别是老年人的适度运动,不仅有利于骨骼健康,对体重、肌肉的保持也非常重要。消瘦个体的运动不是耐力运动,而是抗阻力、练肌肉的运动,如练习哑铃、小区的器械运动等。

《幸福联盟》个人征婚专版

想爱，那就大胆去追！

女:杭籍,1986年,未婚,高1.58米,46KG,杭州高校讲师,文静端庄,有修养,父母退休。觅身高1.70米以上,条件相当,生活稳定,无不良嗜好,阳光健康,人品好,在杭及周边有稳定收入的男士为伴。联系电话:13362931682、15397583114

女:原籍平湖,1987年生,1.62米,50公斤,本科,聪明贤惠,温柔灵活,典型江南知性女子,企业部门经理,收入不菲。觅:77到87年之间,1.68米以上,80公斤以内,身体健康,有正当职业、专科以上,勤奋好学之男士为友,非诚勿扰。联系方式:yueqishu@126.com

男:1956年生,离异,公务员处级干部刚退休,大专学历,五官端正,子成家立业,独居,有房有车,身高1.74米,70公斤。要求女方年龄50-57岁,有一定的经济能力,大专以上,身材五官较好,无负担,机关事业单位佳。联系:18757135926

哪里有真爱,何时遇知音 你若是纯情君伴赤子心。

诸暨男:1942年生,高1.68米,重133斤,丧偶,退休,子女已成家。无不良嗜好,爱旅游、书画、太极、唱歌、体健显年轻。性格随和开朗。寻60岁左右,真心相爱的有缘女士共度夕阳。拒婚介要真心。电话0575-87725706

女:杭籍,44岁,离异有女,专科,身高1.56米,58KG,清雅大方,气质佳。诚觅杭州户口,55周岁以内,身体健康,工作稳定,生活习性良好,性格爱好相投,有房有车之单身男士为伴,短信联系:13336111840,非诚勿扰。

女:杭州人55岁,离异身高1.60米有房有车品正貌美贤惠居家,儿子已成家独立独居,觅65岁以下身高1.70米以上人品正脾气好有稳定收入生活条件好身心健康,文化素质高的男士为伴侣有意者请拨打电话:18258462649,非诚勿扰!

诚心找老伴:男:杭州人,75岁,1.65米,丧偶,一人独居,织布厂退休,健康,勤劳,不显老,老K麻将都不会不爱好,寻找65-68岁左右无牵挂,诚意相伴要有共同语言、会体贴的女伴一起共度晚年生活,地区不限,诚意来电:13735454564请勿游戏

女:杭籍,47周岁,未婚,大专,公司管理,身高1.60米,体重56公斤,端庄文静有修养,欲找学历相当性格脾气好有稳定工作的杭籍男士为伴,有意者请联系电话或短信:15067191748(下午5点后打),不符者请不要打扰。

女:1984年生,未婚,身高1.55米。身材匀称,皮肤白,本科,公务员。爱好看电影,看书。父母教师退休。定居杭州,已购房。希望对方:身高1.68米以上。身材适中。本科,工作稳定,有房。有共同兴趣,爱好更佳。联系电话:13989473937



幸福联盟等你来加入!

扫一扫二维码成为我们的会员

个人征婚彩色专版下期于11月26日推出,敬请期待……