

市妇保院邀请杭州儿童专家开展义诊

本报讯 “六一”儿童节即将到来，为了提升我市儿童健康水平、关注儿童健康成长，市妇保院将于5月31日上午邀请杭州市儿童医院9名专家来院开展义诊活动。

本次义诊活动主题为“宝贝成长、健康相伴”，义诊时间为5月31日上午8:30—11:30。义诊内容主要为儿科健康义诊，含小儿呼吸内科、小儿消化内科、小儿外科、小儿口腔科、小儿眼科、小儿皮肤科、小儿内分泌科、中医儿科、中医适宜技术（中医外治）。来院义诊的孩子无需空腹，义诊免挂号费，当天现场挂号，每位专家限号30名。儿童保健项目，包括免费发育筛查和免费视力筛查，免费发育筛查适用于6月龄—3周岁的婴幼儿，限号20名。发育筛查主要通过

相应月龄儿童应物能、语言能、应人能、粗大运动的筛查项目完成情况与一般正常人群掌握情况进行对比，从而对儿童心理行为发育进行全面系统的评估。免费视力筛查适用于3—7周岁学龄前儿童，限号30名。主要评估小儿远视、近视、散光等儿童视觉发育过程中的常见病。

参与义诊的每位孩

子还将获赠一个防感香囊和一个防蚊香囊。

(通讯员 叶雅玲)



医共体助力农村老人免费体检

本报讯 从5月25日开始，市中西医结合医院医共体牵头医院联合大慈岩分院启动新农合农民免费体检工作，为60岁以上老年人、特别是困难家庭老年人进行免费健康体检，

打通了老年健康服务的“最后一公里”，助力健康扶贫和“健康建德”事业发展。

体检现场，体检对象按照流程先测量体温，再领取体检表。除大慈岩分院为老年人提供的

血常规、肝肾功能、心电图、腹部B超、中医体质辨识、健康评估、家庭医生签约等项目的免费服务外，牵头医院还为老年人提供了其他的附加免费服务，如眼科、甲状腺B超、乳腺B超检查等。针对老年人的常见病和多发病，体检医生现场进行了健康指导。

农民健康体检是一项民生工程，是为了更好地保障百姓健康，做到有问题早发现、有疾病早治疗、未病先预防，市中西医结合医院医共体以百姓需求为导向，认真实施这项惠民政策，合理安排医护人员投身到维护百姓健康工作中去，让百姓得到更大的实惠。

(通讯员 王志芳)



健康小知识 (三十八)

保持正常体重，避免超重与肥胖。

BMI 体质指数，即体重（公斤）除以身高（米）的平方。这是一个健康风险的指标，与体内脂肪总量密切相关，成人 BMI 指数为 18.5—23.9 时属正常。

体重过高和过低都是影响健康的因素。超重可增加患高血压、脑卒中、心脏病、癌症、糖尿病的风险；肥胖者易患骨关节炎、脂肪肝、胆石症、痛风、内分泌紊乱、心理障碍等多种疾患。体重过低影响未成年人身体和智力的发育，影响成年人体质，还与免疫力低下、月经不调或闭经、骨质疏松、贫血、抑郁等病症有关。

要注意“吃动两平衡”，即保持进食量和运动量的平衡，维持健康体重。

典型误区

一、能吃是福，多吃是赚。

随着生活水平提高，不再需要为温饱问题而担心，怎么吃出健康才是我们需要关心的。暴饮暴食不仅给胃肠带来巨大负担，而且能量摄入过多容易造成肥胖，增加许多疾病的风险。还有的人习惯“扫盘子”，在吃饱后看到还剩余一些饭菜，出于不浪费的考虑而将其勉强吃掉。这些都是不健康的饮食方式。

二、以瘦为美，刻意减少进食。

体重过重对健康不利，同样，体重过低也容易罹患各种疾病，出现营养不良、免疫力低下、胃肠功能紊乱、贫血等。尤其是不正确的减肥，还可能导致女性月经不调和闭经，甚至引起神经性厌食，严重者可导致死亡。

三、开着车到健身房锻炼。

这种看起来“时尚”的行为，是不是有点多此一举呢？身体运动包括日常生活、工作、出行和体育锻炼等各种消耗体力的活动，因此，走路、跳舞、骑车、打球或者打扫房间等都是有效的，而且不拘泥在一车一室有限空间内，还能呼吸到新鲜空气，何乐而不为呢？

禁止非法活动



停止不文明行为



将文明风尚进行到底



加快建设美好家园步伐



弘扬文明新风，建设美好家园

