

# 积极面对肾病 共享精彩人生

## 世界肾脏日 市一医院开展健康讲座及义诊

本报讯 昨日是第16个世界肾脏日,当天上午,市一医院在新时代文明实践中心开展肾病公益义诊活动,面向肾脏病友及市民举办肾病系列医学科普知识讲座。

为了提高对慢性肾脏疾病及早期检测和预防对延缓慢性肾脏病重要性的认识,从2006年起,国际上将每年3月的第二个星期四定为“世界肾脏日”。今年的主题为“积极面对肾病,共享精彩人生”,围绕这一主题,市一医院心血管内科、肾内科和内分泌专科邀请了浙大二院专家团队,一同给全市肾科病友开展了公益健康义诊活动。

市一医院负责人表示,肾脏病人的日常饮食非常重要,平时要注意补充优质蛋白质,鸡、鸭、鱼、肉、鸡蛋等都可以吃,但含磷高的坚果类食品,如瓜子、花生之类的要少吃。肾脏疾病的治疗是综合性的,义诊过程中医生会向肾脏病人普及一些生活常识、保健知识,让病人有所注意,使肾脏病能够得到

良好控制,从而拥有较高的生活质量。

肾内科医生提醒市民,不健康的饮食和不规律的生活方式是加速肾脏疾病进展的最大原因,选择积极健康的生活方式是预防和延缓肾脏疾病进展必不可少的

条件。每个人都应该主动关注自己的肾脏健康,通过早期筛查就可以了解自身肾脏情况。对于高血压、糖尿病患者这类高危人群而言,更要及早预防,并定期对肾功能进行检查。

(记者 邓林)



健康建德

## 惊蛰时节如何正确养生

惊蛰是二十四节气中的第三个节气,春雷乍动、气温回暖、万物复苏,生机勃勃。但由于尚有“倒春寒”,仍不可掉以轻心,此时节气养生尤为重要。

### 夜卧早起去“春困”

惊蛰时节,人们常感到困乏无力,昏沉欲睡,早上醒来比任何一个节气都迟,这就是民间常说的“春困”,是人体生理功能随季节变化而出现的一种正常生理现象。

春季常说“夜卧早起”,古时的“夜卧”其实是指天黑不久便睡觉,大约是现代的晚上7点—8点左右,所以“夜卧早起”是提醒人们早睡早起。此外,充足的睡眠也是养肝血最好的方式。

### 谨遵“春捂法则”

“春捂秋冻”是长期以来的养生经验总结。“春捂”是指春季尽可能迟地卸减冬装,“捂”住身体的热气,以保证阳气生发的

体内环境。春季阳气刚升而未盛,气候“乍暖还寒”,特别是“倒春寒”期间,人体必须具备应对这种变化不测气候的能力——阳气。

当气温骤降时,人们特别是老年人应注意添衣保暖,重点要注意手、脸(口与鼻部)、双膝的保暖,因为这些部位对寒冷刺激特别敏感。

### 多吃健脾益肺食物

要多吃一些健脾益肺的食物,即含维生素、微量元素丰富且易于消化的食物,如兔肉、鱼肉、蛋类等肉类,山药、茼蒿、韭菜、油菜、小白菜、豌豆苗等蔬菜,以及橙子、草莓、甘蔗、柚子等水果。

### 适当进行户外运动

春季经常参加户外运动,如打太极拳、八段锦、健身操、放风筝、爬山等有氧户外活动,能有效增强机体免疫力和抗病能力,有利于抵抗“倒春寒”的侵袭,并为全年减少呼吸系统等疾病的

发生打下基础。但是早春时节锻炼“必待日光”,即必须选择太阳出来或气温较高的时段,尽量避免早晚气温低或者雨雪之时锻炼。

### 适当开窗,保持卫生

要注意保持居室和周围环境的清洁卫生。气温较低时,夜晚居室当门窗紧闭,以防睡梦中被寒风所袭。但不可整天关门闭户,白天需适时开窗通风换气(尽量在气温较高的时段,每天1—2次,每次30分钟左右),保持室内空气新鲜和阳光充足,这样各种病菌就失去了孳生的条件。

### 调节情绪,喜怒有节

人们经过漫长冬季的郁积,在春天生发之时,情志也处于一种开放宣达、生发疏泄的状态,情绪易变,易被激惹,精神疾患较多。因此春季要尽量处于宽松舒缓、气畅神和、恬愉旷达的环境,保持心胸开阔、乐观愉快的精神状态。

## 浙江广播电视大学建德分校2021年春季学历教育招生简章

浙江广播电视大学建德分校始建于1979年,隶属于教育部直属高校——国家开放大学(原中央广播电视大学)办学体系,是建德市内唯一一所国民教育系列的公办成人高校。学校座落于美丽的新安江畔,校园占地5909平方米,建筑面积5050平方米,建有较为完备的现代远程教育开放教育支持体系。现有在职在编教职工25名,外聘兼职教师十余名,大专、本科在读生800余人。是一所集学历教育、教师培训和社区教育于一体的现代开放教育综合体。为建德经济建设和社会发展培养中专、大专和本科毕业生近万人。

读电大 学知识  
拿文凭 交朋友

院校	层次	专业	报名携带资料	收费标准	学制	学习期限
国家开放大学	专科	行政管理	身份证原件及复印件 毕业证原件及复印件 1寸蓝底照片2份	1.78学分毕业,110元/学分 2.录取建档费200元/生 3.教材费1200元	2年	2.5年—8年
	本科	行政管理	身份证原件及复印件 毕业证原件及复印件 电子注册备案表 一寸蓝底照片2张以及 同版电子照片	1.71学分毕业,110元/学分 2.录取建档费200元/生 3.教材费1200元		
福建师范大学	本科	心理学	身份证原件及复印件 毕业证书原件及复印件 电子注册备案表 一寸蓝底照片2张以及 同版电子照片	1.83学分毕业,100元/学分。 2.照片采集费30元。 3.教材费600元。	2.5年	2.5年—4.5年
		小学教育				
		学前教育				
		汉语言文学				
		法学				
		视觉传达设计				
		旅游管理				
		计算机科学与技术				
		经济学				
		金融学				
大连理工大学	本科	财务管理	1.81学分毕业,110元/学分。 2.照片采集费30元。 3.教材费600元。	2.5年	2.5年—4年	
		电子信息工程				
		英语				
		数学与应用数学				
		化学等				
		水利水电工程				
		电气工程及其自动化				
土木工程						
船舶与海洋工程						
机械设计制造及其自动化						
建筑环境与能源应用工程等						

报名地点:建德市新安江街道电大88号浙江电大建德分校招生报名(咨询)处(校门右侧)。咨询热线:64722899 64721306 64714448

## 桥南晚辅导, 家长没烦恼!

位于桥南新二中斜对面(卫校旁)的一超教育桥南校区,是一所专门从事1~9年级学生家庭作业辅导,周末文化课学科提升的培训学校,师资优,责任心强,教学辅导因人而异,因材施教,个性化设计辅导方法,学生进步,家长满意。校区环境良好,安静整洁,是提升学业,培训学习兴趣的好地方。

欢迎广大中小學生前来报名

地址:桥南三和路35号后院。

报名热线:0571-58306300

课程咨询:15857189527 包老师

15869188155 周老师