

139 307 58 436 报眉广告 139 307 58 436 大呼噜危害大--治疗首选阻鼾器

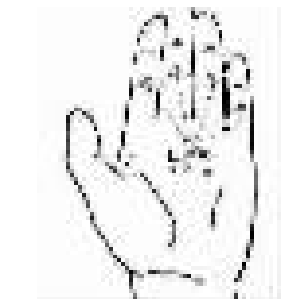
大呼噜会引发高血压、糖尿病、心脑血管疾病、猝死等。沧州市二医院口腔颌面外科引进新技术新设备,根据每位患者不同情况量身定制阻鼾器治疗大呼噜,由于不开刀、无创伤、舒适、费用低、疗效可靠等优点,获得打鼾者的好评,成为大呼噜的首选治疗方案。 门诊三楼口腔颌面外科门诊 主任:孙桂芳 电话:2078943

过节,当心孩子吃撑了

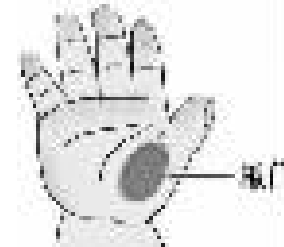
家长可自学推拿手法帮宝宝缓解积食



清胃经 胃经:位于拇指掌面近掌端第一节,向指根方向直推为清,称清胃经。



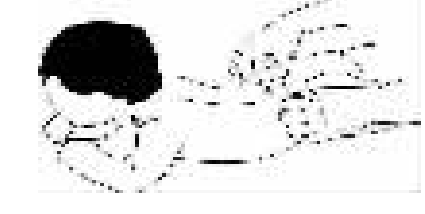
拍四缝 消食导滞,祛痰化积。用指甲掐图中穴位即可。



揉板门 用拇指指腹在图中所示位置按揉,可以健脾和胃,消食化滞。



运内八卦 用拇指或中指腹做顺时针方向运转,称运内八卦。



捏脊 两手沿脊柱两旁,由下而上连续地提捏肌层,边捏边向前推进,自尾骶部开始,一直捏到项枕部为止。

春节,如何饮酒不伤身

本报讯(记者 郭红)春节期间走亲访友、朋友聚会,大家难免喝上几杯。而对于追求健康的人来说,喝酒总是令人发愁、喝吧,伤身;不喝,伤感情。有既能喝酒又不伤身的好办法吗?记者采访了沧州中西医结合医院中医健康保健中心医生侯献兵,请他为读者介绍几种喝酒的方法。

据侯献兵介绍,市民可以尝试下列5种方法: 1.喝酒前可以饮用牛奶和酸奶。因为牛奶和酸奶可以保护胃黏膜,有利于黏膜的新陈代谢

和恢复,用他们来解酒,餐前饮用效果会更好些。

2.饮酒时宜多以豆腐类菜肴作下酒菜,其中的大豆磷脂含有兴奋心脏的作用,所以喝酒醉之后又喝浓茶,会进一步加重心脏负担,尤其对于心脏功能欠佳的人来说,后果不堪设想。酒后饮浓茶,浓茶中的茶碱可以促使肾脏发挥利尿作用,促进来不及

分解的乙醇过早地进入肾脏。乙醇对肾脏有较大的刺激性,能对肾功能造成损害,这也是不能喝浓茶的原因。酒后宜喝些淡茶,因为淡茶中的茶碱含量低,不会加重心脏的负担,而且也有利尿作用,帮助新陈代谢,有助于酒精排泄。

4.中药药茶解酒。中药葛花、枳椇子等具有很好的解酒保肝作用。沧州中西医结合医院中医健康保健中心有将多种中药打粉制作成的药茶包,方便饮用,口感也非常好,对于长期酗酒的朋友,是解酒必备之良品。

5.中医调理。传统中医疗法可明显缓解头痛、头晕、反胃、发热等酒后不适。喝酒的朋友最担心的恐怕就是酒后的各种难受,头痛、头晕、反胃、呕吐、发热……中医刮痧、针灸等传统疗法可以疏通经络,改善新陈代谢,促进肝肾排泄等,所以对多种酒后不适均有很好的调节作用,不必再强忍酒后的难受。 侯献兵提醒读者:上述几个方法只是减少酒对身体的伤害,并不能完全阻止这种伤害。因此,市民饮酒还是适量为好。

如何烹调留住维生素

维生素是维护人体健康必不可少的一类营养素,它们在调节身体代谢、维护正常生理功能中起着重要作用,广泛存在于各种食物中,如粮食、蔬菜、肉类等。然而,和矿物质相比,维生素的性质比较不稳定,在加工、烹调过程中容易被破坏,尤其是维生素C和B族维生素,对热、氧气、碱等非常敏感。如何烹调能留住维生素呢?让我们一起来听听营养专家的解读吧。

淘米不要用力搓 蒸米饭时,要减少淘米次数,不要用力搓洗,否则可能造成B族维生素等水溶性营养素的流失。淘米过程中不需要流水冲洗,在盆里用

手搅动着清洗1遍—2遍,除去较为明显的灰尘,再用轻轻搓洗一遍即可。

焯菜时加点盐 蔬菜焯烫过程中,其中的水溶性营养成分,如维生素C、B族维生素等会流失到锅里。但如果在沸水中加入1%的食盐,使之接近生理盐水的浓度,蔬菜就处在细胞内外浓度相对平衡的环境中,其可溶性成分扩散到水中的速度就会减慢。不过加盐切记不能太多,大半锅水加小半勺即可。

炒菜晚放盐 研究发现,炒菜时早加盐会使蔬菜中维生素C的损失量高于晚放盐。这是因为炒菜先放盐,会让食材出水带

走维生素C。事实上,水带走的不仅仅是维生素C,还有其他水溶性维生素,包括叶酸、维生素B1、维生素B2等。在细胞当中,它们得到一定程度的保护,传热较慢,损失较小。一旦跑到汤汁里,它们会直接受到高热,并失去其他细胞成分的保护,损失会明显增大。

适当加醋 北京朝阳中西医结合急诊抢救中心临床营养科主任荀晓露指出,烹调菜肴时适当加点醋,不但使菜肴好吃,而且可以防止维生素遭到破坏。除了叶酸外,大多数维生素C对酸相对稳定,因此,在炒土豆、豆芽等富含維生素C的菜时可

健康微观点

多吃黑加仑有益健康

黑加仑富含多种营养物质,对人体健康具有很大益处,它所富含的维生素C、磷、镁、钾、钙、花青素、酚类物质等有延缓衰老、通路排毒等功效。研究证明,黑加仑可以有效预防痛风、贫血、水肿、关节炎、风湿病、口腔和咽喉疾病、咳嗽等。

——搜狐健康

上班族需要一天三杯茶

上午一杯绿茶——刺激中枢神经,振奋精力,抵抗紧张压力;中午一杯菊花茶——明目清肝、解郁,对解决“上班族”眼睛干涩疲惫很有功效;晚上一杯决明子茶——清热、明目、补脑髓、益筋骨,对治疗便秘很有成效。

——新浪健康

孕妇晒太阳 胎儿脑健康

医学专家试验证据表明,孕妇因缺少阳光照射而造成维生素D缺乏,会影响胎儿的大脑发育,胎儿出生前与婴儿出生后同样需要充足的阳光照射,以获得维生素D。所以医学研究人员得出结论:孕妇晒太阳,胎儿脑健康。

——健康时报

牙齿不是越白越好

事实上,牙齿的颜色是由表面的釉质和内层的本质决定的,健康的牙齿本身就是淡黄色的。因此,牙齿的自然美观最重要,应与唇型、口型、面型及肤色相协调,并不是越白越好。

——搜狐健康

观五官知健康

1.脸色潮红:心脏有问题;2.脸上长斑:妇科疾病;3.眼白泛黄:肝胆有毛病;4.眼睛泛白:小心贫血;5.眼皮浮肿:水分代谢不畅;6.唇色过红:易上火;7.唇色苍白:贫血;8.舌赤红:积热过多;9.舌苍白:身体虚弱;10.舌头发紫:血液过稠;11.牙龈红肿:胃炎或疲劳。

——生命时报

6款食物有助瘦身

1.鳄梨:增加饱腹感,减少食量;2.大豆:有益心脏健康,消除便秘;3.黄瓜:美容护肤、美体;4.芦笋:促进肠道蠕动,预防大肠癌;5.豆芽:延缓饥饿感,减少皮下脂肪,预防癌症;6.圆白菜:排毒、抗氧化、美肤。

——养生频道

辣椒的功效

1.开胃消食;2.暖胃驱寒;3.促进血液循环;4.肌肤美容,辣椒能促进体内激素分泌,改善皮肤状况;5.降血脂减肥,辣椒素能加速脂肪分解;6.止痛散寒;7.抵抗癌症,辣椒素能加速癌细胞死亡;8.保护心脏;9.降低血压;10.对糖尿病有利。

——健康时报



新闻热线:3155679 邮箱:xyzguoh@126.com

广告 声明 通知 公告 拍卖 挂失 开通在线办理 在线支付 来电上门

广告热线 2048231 3061515

微信号:czwbgg 微信:13930758496



声明

沧州市运河区友情汽车施救队不慎将税务登记证正本丢失,证号:冀洽联税运河字13090319610317002401,声明作废。

注销清算公告

沧州仁爱药房有限公司(统一社会信用代码:91130903MA07TWDNXX)经2018年2月11日出资人决定解散公司,现已成立清算组,请有关债权人自本公告之日起45日内向本公司清算组申报债权。

清算组组长:岳蕊 联系电话:18331781517 联系地址:沧州市新华区解放东路裕城世家11号楼 沧州仁爱药房有限公司清算组

沧州市国家公共文化示范区创建办公室征集视频拍摄编辑合作单位

基于沧州市创建国家公共文化服务体系示范区工作需要,示范区创建办公室面向社会征询视频拍摄制作合作单位,报名条件:

- 1.在工商部门正式登记注册的无不良记录的法人单位; 2.运用高清设备拍摄过包括市级及以上级别的大型纪录片经验(需证明); 因时间紧急有意参与合作的单位于2018年2月14日下午18点之前电话报名至示范区创建办公室。联系人:王经 联系电话:0317-2097810 18932779799

一个新书包、一套百科全书、一盏台灯……团组织帮他们“圆梦” 1965名孩子实现春节“小小心愿”

本报讯(记者 迟琳)“没想到我的愿望这么快就实现了!”11日,拿着期盼已久的学习用品,14岁的小颖(化名)高兴地说。我市各级团组织开展的2018年“圆梦小小心愿”活动,至今已帮1965名贫困孩子圆梦。

一件新衣服、一个新书包、一套百科全书、一盏台灯……这些普通孩子司空见惯的东西,却是很多贫困家庭少年儿童难以实现的心愿。去年,团市委助力做好精准扶贫、精准脱贫工作,组织各级团委向学习、生活中有实际困难的青少年征集小小心愿,让他们在全社会的爱心帮助下实现新年愿望,度过一个温暖、快乐的春节。

刚买的抵押车一夜间不翼而飞……

消失的汽车

本报记者 何晓玲

没有登记证书 维权成了难题

最近,市民姬先生被一辆车搞得心烦意乱。去年12月1日,他花72000元从山东潍坊买回一辆抵押车。去年12月11日,他将车停在家附近的停车场。第二天,姬先生却发现:车不翼而飞了。后面发生的事,更是让姬先生如哑巴吃黄连,有苦说不出。

刚买的汽车一夜间消失了

去年,姬先生想买一辆车。他听朋友说,抵押车便宜,质量一般也没啥问题,于是动了心。

去年11月,姬先生在网上联系到一家江苏的抵押车公司,相中了一款丰田凯美瑞汽车。“一开始我也不太放心,但是对方一再跟我保证,这车没问题。”姬先生说。去年12月1日,姬先生和朋友来到这辆车所在地——山东潍坊。看过车后,他与对方签订了质押股权转让协议,以72000元的价格把车买了回来。

回到沧州后,姬先生换了车锁,重新收拾了一下车。没想到,还没新鲜几天,车就不见了!

“去年12月11日,我把车停在一个停车场,第二天下午再去开车,发现车没了!”姬先生说。他询问停车场门卫才知道,当天晚上,几个外地人来到停车场,把车拖走了。姬先生这才意识到,自己上当了。

姬先生再与那家江苏公司的人联系,对方或是搪塞他或是干脆不理他。“我上网一查才知道,抵押车有很多隐患。他们应该是在车上装了定位系统,找到车又偷着把车弄走了。”

河北省拍卖总行有限公司拍卖公告

受委托,定于2018年2月28日10时利用“中国拍卖行业协会网络拍卖平台”(网址:https://paimai.caai123.org.cn/)拍卖废旧物资及旧机动车一批。 报名要求为:1.物资类:中国移动通信集团河北有限公司2017年度报废物资项目入围的供应商,交纳竞买保证金1万元;2.机动车类:持有有效身份证,交纳竞买保证金(车辆1万元;多辆3万元);以到账为准,办理竞买手续。 交纳保证金汇款账户:河北省拍卖总行有限公司 账号:64312010201889 开户行:河北银行槐南路支行 公司地址:石家庄市体育南大街316号 展示时间:2018年2月26日、27日 展示地点:沧州市浮阳北大道审计局东北辰仓库(废旧物资) 沧州市运河区北京路与吉林大道交叉口移动公司(机动车) 咨询电话:0311-88636627 13785109078

活动开展后,各级团委在摸底、核实的基础上,对6至14周岁的农民工子女、留守儿童、孤儿儿童、贫困儿童开展“小小心愿”征集。他们统一设计、制作心愿卡,发放到家庭困难的青少年手中,由孩子们填写他们春节最希望拥有的学习、生活用品或其他春节礼物。然后,团市委通过微信、微

博等平台向社会发出爱心认领“小小心愿”倡议并招募“青年爱心使者”。

活动得到了社会各界的积极响应。“沧州好人”典型代表李二辉是献县本地人,现在新疆工作,他认领了10个“小小心愿”,捐出了自己的2000元奖金,并为孩子们购置了书包、文具等用品。

他说:“我虽然远在外地,但愿意为家乡、为孩子们多做点事。”

据悉,我市“圆梦小小心愿”活动已连续开展7年,累计帮助9000余名孩子圆梦,发放物资价值140余万元。

初中期末考题就是身边事儿 这张试卷透着浓浓“黄骅味儿”

本报讯(通讯员 魏亚楠 记者 代苗苗)在日前结束的黄骅市初中期末考试中,九年级思想品德试题涉及不少黄骅当地的热点事件,浓浓的“黄骅味儿”一下子拉近了试卷与考生的距离。

69岁的老船长刘洪华跳海勇救落水渔民,75岁的卖糕老人曹春蓝捡到万余元钱寒风中苦等失主,黄骅烈士的女儿黄彬彩参

在一道关于黄骅市共青团征

集贫困儿童新年心愿的材料分析题中,出题人还出考生产“留守”,鼓励孩子们献出爱心,帮助贫困小伙伴。

“这样的考题注重活学活用,脱离死记硬背。”“‘黄骅味儿’””题目是我们身边的事,贴近实际,答起来很亲切,很自豪。”……当地师生纷纷为这份试卷竖起大拇指。

据王刚介绍,“刷脸取款”使用的摄像头都是全新安装的专用摄像头。它使用红外活体检测技术,通俗点说就是不单单是面部识别,关键是活体检测,能防止他人用照片或面具等方式取款的事情发生。除此之外,识别后需要输入手机号或身份证号,取款时还有密码控制,为“刷脸取款”上了多重保险。

王刚说,这套系统与公安联网核查系统连在一起,根据用户办卡(新)时预留的身份证信息进行识别。经测试,“刷脸取款”的成功率在80%以上。“一些人面貌变化较大,和身份证上的照片差别大,在这种情况下,‘刷脸取款’有可能不成功。”王刚说。

魏志广 房建群 摄

记者采访了从事二手车经营的李先生。他说,抵押车和正规二手车最大的区别在于:正规二手车可以正常办理过户,而抵押车不可以。

李先生说,在实际生活中,有的车主会将车辆多次抵押给银行或贷款公司。每次抵押,车上通常都会被安装定位系统。“有的抵押车上的定位器可以达到二三十个,都藏在很隐蔽的地方,不易被发现。姬先生遇到的这种情况,应该是对方跟着定位器找到了车辆。”

“一人参军,全家光荣。”日前,泊头市人武部联合民政局、文广新局等部门,向军属开展了送喜报、悬挂“光荣军属”牌、张贴春节对联、送慰问品等活动。

魏志广 房建群 摄

“一人参军,全家光荣。”日前,泊头市人武部联合民政局、文广新局等部门,向军属开展了送喜报、悬挂“光荣军属”牌、张贴春节对联、送慰问品等活动。

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

劳务派遣服务

沧州天诚人力资源服务有限公司为沧州地区各机关事业单位、民营企业、上市公司、股份公司、建筑工程公司、外地公司驻沧办事处或分公司提供编外人员挂靠、临时工挂靠、社保代交、代理招聘、劳务派遣、劳务外包、物业管理、保洁等专业周到服务,本公司现有合作企业300余家,派遣外包员工达两万余人。 欢迎来人来电咨询0317-8977233 17803175858刘经理 地址:沧州高新区河北工业大学科技园3号楼1317

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

魏志广 房建群 摄

刊登广告须知

服务信息 服务信息

服务信息 服务信息

服务信息 服务信息

服务信息 服务信息

服务信息 服务信息

服务信息 服务信息