

你的健康知识过硬吗? 快来闯关抢礼品! 公民健康素养知识竞赛第二期重磅来袭!

◆洪俊睿

上期公民健康素养知识竞赛一经推出,吸引了众多会员火热报名关注,答题电话络绎不绝,但不少粉丝表示6道题目有点少,“回答得不过瘾”。会员中心决定重磅推出第二期活动,上次没赶上的亲,快快来打电话答题闯关赢礼品吧!

(一)活动参与

1. 活动参与者可通过拨打新民健康会员热线 021-33190919 参与答题;
2. 活动答案将在下一期的内容中公布,本期参与者在6月7日前打进热线电话答题准确就有机会获得健康礼品;
3. 请参赛者正确、完整提供个人信息,个人信息不完整、不真实者(以身份证为准)取消获奖资格。

(二)奖项设置

- 一等奖 5名,奖品为经络养生油一瓶;
- 二等奖 20名,奖品为家庭急救包一套;
- 三等奖 50名,奖品为足浴泡腾片一瓶。

有奖问答题

1. 脉搏的快慢受年龄、性别、运动和情绪等因素的影响,成人正常脉搏一般为____次/分。
A. 40~60次/分 B. 60~100次/分 C. 100~120次/分
2. 中国营养学会推荐,正常成人每日饮水量是?
A. 1000ml B. 1200ml C. 1500ml D. 2000ml
3. 高血压患者要想保持平稳

的血压,建议做到以下哪几方面?

- A. 长期坚持服药 B. 合理用药 C. 按医嘱服药 D. 以上都是

4. 艾滋病、乙肝和丙肝的传播途径不包括:

- A. 性接触传播 B. 血液传播 C. 母婴传播 D. 食物传播

5. 体检能够及时帮助人们认识到自身健康的隐患,建议成年人应多久进行一次体检?

- A. 1年 B. 2年 C. 3年 D. 4年

6. 中国营养学会建议成人每天的食盐使用量应不超过多少?

- A. 6克 B. 8克 C. 10克 D. 12克

■ 现将第一期公民健康素养知识竞赛答案公布如下:
1.C 2.A 3.A 4.D 5.D 6.B

[健康跟我走]

摘桃、赏鹿、嬉水、采蜜…… 今夏去哪儿玩? 你说了算!

◆吴瑞莲

炎热的夏天,难得的暑假,你想好今年夏天去哪儿玩了吗?假如你觉得当下旅行社提供的旅游线路还不够创新,不合你意,何不来看看新民健康会员服务中心为你准备的今夏四条养生线路?

如果你对行程有其他“点子”,并还想获得额外的养生贴士,那就赶紧拨打会员热线021-33190919告诉我们吧!

行程由你定,游法听你说。中心将综合来电建议,为会员“绘制”今夏避暑养生地图。别怪没告诉你,人多组团更优惠哦!



▲奉化水蜜桃

奉化:

摘桃尝鲜,补气养人

俗话说“桃子养人”,人们也常将桃子和长寿联系在一起,而事实上,桃子确实是一种营养价值很高的水果。据介绍,水蜜桃蛋白质含量比苹果、葡萄多1倍,比梨多7倍,铁的含量比苹果多3倍,比梨多5倍,这就决定了水蜜桃在补益气血、养阴生津上更为优越。

然而桃子的含水量很高,稍加碰撞或挤压便容易受创,不耐储藏。因此,为求优质、新鲜、正宗的水蜜桃,每年奉化都会迎来不少“采摘控”。

据了解,奉化水蜜桃有“琼浆玉露,瑶池珍品”之美誉,在奉化已有500多年历史。因其果型美观、肉质细软、汁多味甜、香气浓郁、皮薄易剥、入口即溶使人回味无穷的独特品质,而驰名海内外,奉化更

是被誉为“中国水蜜桃之乡”。对于“采摘控”们来说,夏季和三五好友一起体验采摘游也不失为一大乐趣。

海宁:

赏鹿采茸,尽享养生盛宴

梅花鹿的全身都是宝,我国自古就有“鹿身百宝”之说。鹿血、鹿角、鹿心、鹿筋、鹿尾、鹿鞭都有很高的药用价值,是滋补强身的珍品。鹿肉还是低脂肪、低胆固醇、高蛋白的高级食品,对人体健康大有益处。

今夏,你想亲眼见见梅花鹿,和他们嬉戏吗?想亲身体验鹿茸收获的过程吗?想购得最新鲜正宗的鹿产品吗?享用鹿禄全盛的养生鹿宴吗?那就一起出发去海宁和田龙农庄吧!那里不仅有3000多平方米的梅花鹿野外散放区,现场鲜鹿茸的现切现泡加工演示,而且还有种类齐全的鹿制养生产品,包括鹿舌、鹿肉串、鹿排、鹿茸酒等鹿特色菜肴,再加上绿树成荫,河流清澈,杨柳湿地的自然环境和垂钓、棋牌等休闲娱乐设施,可谓是生态休闲、滋补养生一举两得的好去处!

嵊泗:

奔赴离岛,享受慢生活

说起碧海离岛,也许不少人都会想到比东极岛更东的嵊泗——蓝天、白云,PM2.5常年低于50……这些都是嵊泗的标签。远离了城市的喧嚣,人们可以在那儿就着美景



▲海宁鹿



▲江山蜂蜜

品海鲜,尽情享受慢节奏的生活。

嵊泗不仅有着清新宜人的空气,还有第一手的海鲜。作为中国贻贝之乡,嵊泗县海域环境优美,水质肥沃,饵料丰富,温度适中,利于海洋生物栖息,为嵊泗贻贝提供优良的生长环境,被农业部划为一类贝类生产区,嵊泗所产贻贝具有个大、鲜嫩、肉肥、出肉率高、营养丰富、无污染等特点,为海鲜中的佳品。说到这里,吃货们是否早已按捺不住了?

江山:

走进大自然,当一回蜂农

来到江山的人都要回答一个问题,爱江山还是爱美人?在浙西边陲,景色秀丽的江郎山拔地如笋,传说是江氏三兄弟登巅化石而成,故而得名江郎山。

江郎山下的清漾村,是一个以姓氏文化为特色的古村落。在清漾村旁,有一条充满历史沧桑的古驿道傍村而过,这就是史上著名的仙霞古道,又称浙闽官路。崇山峻岭之中,古道如一条巨蟒,上下盘旋,左右蜿蜒,直抵数十公里外的浙闽交界处仙霞关。

仙霞关也是赫赫有名,史称“东南锁钥”、“入闽咽喉”,与剑门关、函谷关、雁门关、山海关并称为中国五大雄关。

除了拥有这些秀美山水外,江山还有着“中国蜂蜜之乡”之称,是我国最大的养蜂市之一,蜂文化已成为其特色支柱产业之一。如果你热爱自然,喜欢动植物,崇尚低碳环保和简单的生活方式,那就和我们一起走进养蜂人的世界,增长蜜蜂文化的基本知识,体验一把当蜂农的感觉吧!



如果你想成为新民健康会员;想拥有一个能给你健康指导的医生朋友;想与专家面对面交流解惑;想在就医寻药时获得最及时的帮助;想足不出户了解最新最快的养老信息,那就赶快加入新民健康会员服务吧!新民健康会员服务秉承为会员提供优质服务的理念,做你最贴心的健康顾问。
现在,就请拨打热线电话:021-33190919,或者发送短信至13918564706。



▲嵊泗贻贝