



免费体检进芦塘 街坊大赞“有着数”

周末假日 High 太晚 身体容易元气大伤

7月5日,罗村卫计办在芦塘社区举办“创建健康村村民体检”活动,现场气氛热烈,过百名社区居民有序进行免费体检。不少街坊表示,政府和社区搞这类活动,让他们都很受益。

当天上午8点,罗村医院体检组早就来到芦塘社区,为体检活动做准备。活动一开始,大批等候多时的街坊就迫不及待排队体检,以老年人居多。据介绍,活动设置了身高体重测试、视力测试、量血压、中医体质辨识、糖尿病检测等项目,力求全方位检查居民的身体状况。

对于此次活动,不少芦塘居民都表示深受裨益。叶伯表示,希望社区今后能多办这类活动,让大家受惠。“虽然平时我都很关注自己的健康,但有些问题和情况,毕竟体检才能及时发现。”叶伯向笔者展示他的体检结果,各项指标都相对正常,他说已经算满意了。

据了解,为进一步巩固“卫生



甘少常(左二)向街坊了解身体状况。

村”和“健康村”创建成果,今年罗村社会管理处启动五星健康村建设工程,力争把辖区内部分健康村由“四星”提升为“五星”,而本次体检活动便是建设五星健康村工程实施的项目之一。芦塘社区目前创建文明村居的工作如火如荼,此次与建设五星健康村相结合,大大提升了芦塘社区居民的生活质量。“今年我们选择芦塘作为示范单位,希望借创建契机,将它

由四星健康村提升至五星级,同时今后我们将以点带面,逐步在社区、厂企、家庭方面推广普及,让更多社区达到五星健康村标准。”罗村社会管理处党委委员、副主任甘少常表示,希望通过创建活动,让广大群众树立健康意识,身心都受益。

撰文/杨世聪

见习生 傅铭恩

摄影/见习生 傅铭恩

通讯员 李启镜

美国一项研究发现,如果每到周末假日,睡觉时间就延后,很容易就会产生心脏病,整体健康也会比较差。

假日晚睡 心脏病风险上升11%

这项研究成果已发表于《睡眠》医学期刊(Sleep)。研究显示,周末假日就寝时间如果比平常晚1小时,心脏病风险就会上升11%,且长期下来,周末假日晚就寝的人往往心情较差,也昏昏欲睡、倦怠无力,整体健康状况较不好。

过去研究发现,周末假日狂欢所造成的“社交性时差”可能伤害身体健康。有些研究则认为,这种社交性时差与肥胖有关联,也有学者发现,社交性时差问题可能增加动脉粥样硬化性心血管疾病、糖尿病等风险。

固定就寝起床 可预防心血管疾病

社交性时差会影响身体

整体状况。研究人员运用“就寝时间问卷”了解受试者周末假日、平常上班日就寝情况。研究人员也评估受试者失眠轻重程度,研究还包括年龄、性别、种族、教育、职场位置、收入与睡眠时间长短等变数。

研究结果显示,周末如果狂欢、晚就寝,或有其他“社交性时差”,每晚睡1小时,心脏病风险就会增加11.1%,身体状况变差机率也增加22.1%至28.3%,无论有没有失眠问题、睡眠时间有多长,结果都一样。

研究学者认为,从研究结果来看,除了睡眠时间长短,就寝、起床时间是否规律,也会对身体造成重大影响。因此尽量让就寝、起床时间固定,或许是预防心脏病的好方法,这种方法不只有效、简单,还很省钱,且不只心脏病,这还可以预防其他多种疾病。

撰文/整理 杨世聪

全民齐公益 共建佛山老年人俱乐部

7月23日,周磊、周东风、谢建雅广佛种植团队齐力共助公益论坛

拜博口腔全国连锁
BYBO DENTAL NATIONAL CHAIN

原广东省口腔医院副院长
原南方医科大学口腔医院院长

周磊团队

广佛两地博士院长团 邀您共同参与
佛山首届种植牙众筹公益论坛
7月23日 FM924《今日南海》主持人阿詹 鼎力相助

1 种植体 2000元/颗 (每人仅能一颗)
2 韩国登腾™ DENTIUM™ 系统 5200元/颗 (特价)
3 ALL-ON-4 全口/半口种植 6折
4 种植体 3颗送1颗

活动时间: 7月23日 下午2:00
活动地点: 佛山宾馆
活动对象: 缺牙老人、种植失败疑难案例患者
媒体支持: 佛山日报健康周刊、佛山社区传媒系列社区报、佛山拜博口腔医院

6352 1388

作,承受家庭重担,很少关注到老年人晚年口福以及晚年生活是否精彩,老有所为。

佛山拜博口腔医院发起全民众筹公益活动方案,为佛山老年人的晚年生活增加光彩,特以佛山拜博口腔出资一部分和全民众筹方式进行筹建佛山老年人活动中心,让更多的老年人在社会的公益角色中找到自身价值所在,重回老有所为的状态,让这个社会更加的美好,善意满佛山。

报道一出,市民一定会有很多疑问,比如怎样才能加入活动?可以榜登捐赠者的名字吗?未来捐赠者可以参加老年人俱乐部的活动中吗?这个老年人俱乐部是纯公益开放吗?捐赠者可以带朋友一起去吗?

佛山拜博口腔医院专门负责这项公益活动小组成员对这些疑问一一进行了解:只要在佛山拜博口腔医院每种一颗牙,佛山拜博口腔医院就将以您的名义捐献200元给予老年活动中心的筹建,佛山拜博口腔医院将出资70%的现金进行佛山老年人俱乐部的建设,而剩下的30%将针对种植牙献爱心的众筹方式实现,并且将针对捐赠人名义公布,形成牌匾摆放,建设完毕后对全市佛山老人免费开放,并不定期举办

老人活动,更加丰富佛山老人晚年生活,打造有文化、有底蕴、有娱乐、有分享的俱乐部。

若项目届时无法完成,将退还众筹部分资金于当事人。即日起拨打爱牙热线:0757-63521388,咨询报名。

电台名嘴、种植大咖齐聚 助力7月23日公益论坛

本次活动很荣幸地邀请到FM924《今日南海》栏目主持人阿詹先生出席本次活动并担任全场主持。阿詹表示,牙齿健康对于电台主持工作来说是很重要的,会关乎到咬字与发音的准确。而参与本次活动,除了为公益,更重要的是倡导口腔健康重要性,提高社会对老年人晚年生活的关注。

为关爱佛山老人口腔健康,让缺牙街坊早日种下口福,改善晚年生活质量,主办方还邀请到原广东省口腔医院副院长周磊教授及团队成员,广州拜博口腔医院院长周东风,佛山拜博口腔医院院长谢建雅出席7月23日的种植牙公益论坛。老街坊不必再受半口/全口缺失、重度牙周炎困扰,不再为高龄、牙槽骨薄等身体情况担心“无人肯种”,种牙大咖齐聚,为您终结缺牙困扰,为您私人定制最合适的方案,助您放心、快速种上

新牙,实力恢复好牙力。

全民齐公益 现场送惊喜

据悉在本次种植牙公益论坛的活动现场,种植大咖将针对市民经常提到的:1、缺牙患者应该怎么样选择种植体?2、拜博的IDDC主要解决顾客种植哪方面的问题?3、影响种植手术成败的关键因素是什么?4、佛山拜博提倡的放心牙科理念,到底放心在哪里?等问题进行一一解惑。惊喜连连!据悉活动当日的种牙优惠很多:主办方为公益提供了10颗德国种植体进行义卖。另外,市民还可抓紧机会,申请部分种植体种3送1等优惠。除此之外,主办方还将安排时间让阿詹与老年粉丝们进行合影留念。还有精彩表演、抽奖环节等。

佛山拜博口腔一直以品牌、品质、服务著称,隆重举办此次种植活动,给出前所未有的种牙优惠亦只为公益。即日起,缺牙市民只要拨打爱牙公益热线:0757-63521388 报名活动,即可免费获得周磊教授、周东风院长和谢建雅院长亲诊机会,让种牙大咖为你的牙齿健康保驾护航。

关爱老年人晚年生活 爱心公益共建俱乐部

全民齐公益,爱心满佛山。由佛山拜博口腔医院发起,FM924《今日南海》栏目主持人、佛山日报健康周刊、佛山

社区传媒系列社区报,共同参与的爱心公益众筹行动正式起航。据调查显示,目前社会老龄化越发严重,老人成为周末爸妈、空巢老人、孤寡老人的现象也日益凸显。而子女忙于工