



Hold住国庆 健康支招

合肥各大医院门诊安排出炉;假日温馨小提示请记牢

盼来七天长假,睡大觉,窝在家里看电影,大吃大喝……这些都是你的选择吗?那可就要小心了,这些不健康习惯会带来不少节日病。无论怎么度过七天长假,一定要Hold住健康,步步谨防“地雷阵”。

记者 李皖婷

NO.1 吃喝可稍过量,但要清淡

稍微饮食过度并不算什么,只要你选用的菜谱都比较清淡。遵循正常的饮食节奏:不要跳过几餐不吃,特别是不能饿肚子。

节日期间每天至少要喝2升水。你可以选择带汽的水或者以植物为基础的花果茶,以便在消化不良的时候给消化系统小小的推动力。水并不能减轻酒精的作用,但可以减少酒精的摄入量,并且补充水分。在一天中要有规律地多次少饮,养成早饭前喝一杯水的习惯,保证身体内水循环重新启动。

NO.2 别当“沙发土豆”,适当增加锻炼

节日里大把把休闲时光,很容易让大家成了“沙发土豆”。

正确做法是:利用节日期间增加体育锻炼活动,通过增加体力的消耗,你很快就可以弥补节日里饮食过多造成的损失。散步、骑单车、跑步……这些运动适用于所有的人。

NO.3 假期“补觉”当心越补越累

周末和假期“补觉”成为许多常熬夜加班、睡眠不足者的“保留节目”。但大多数补觉者虽然补觉时间不短,但醒来后仍感觉疲倦、精神状态不佳。无规律的睡眠方式若长期存在,不仅会越补越乱、形成恶性循环,还会构成睡眠障碍、损害身体健康。

不要随意改变自己的生物钟。分段式睡眠

法可有助补充睡眠,如预计当天会晚睡,最好午睡半小时,转头再多睡一两个小时,把头天缺的觉立刻补上而不要拖到周末。

健康小贴士

记住“零食清单”

这份“零食清单”是美国国立卫生研究院开出的。越排前,越有益。

主打王牌:新鲜水果和蔬菜

莓类浆果,如草莓、黑莓、蓝莓等。
橙子、葡萄柚、西瓜、菠萝、梨、橘子、绿菜花、西芹、胡萝卜、黄瓜、西红柿、未添加糖的果汁和蔬菜汁、原汁水果罐头。

第二梯队:谷物

面包、原味小面包圈、不加糖的麦片、不加黄油的爆米花、玉米片(烘的,不要油炸的)、椒盐脆饼干(低盐)、通心粉、原味曲奇。

第三阵营:牛奶和奶制品

低脂或脱脂牛奶、低脂或脱脂酸奶、低脂或脱脂奶酪。

最后防线:肉和坚果

鸡肉、火鸡肉、肉片、南瓜子、葵花籽、榛子、开心果、夏威夷坚果。

四大原则:

原则一、尽量少吃额外添加糖分的食物;
原则二、两餐之间避免吃糖;
原则三、尽量从前两组中选择低脂或脱脂的多种食物作为小吃;
原则四、每次吃完零食都要记得刷牙。

国庆假期

合肥各大医院门诊安排出炉

合肥各大医院的门诊在假期里多半正常开诊,万一身体不适,记得及时去看医生。

记者 李皖婷

安徽省立医院

普通专家门诊按原排班正常开诊;副主任专病门诊、特需专家门诊、普通门诊停诊;知名专家门诊、正主任专病门诊10月4、5日停诊,其余时间正常开诊;简易门诊10月4、6、7日开诊;特种病门诊10月6、7日开诊。影像、病理、检验以及出入院均正常。

电话:0551-62283114

安医大一附院

绩溪路门诊产前诊断中心、体检咨询与亚健康门诊10月1日-10月7日停诊;9月28日和10月11日正常上班,其余门诊正常。长江路门诊的知名教授门诊10月1日至7日停诊,9月28日周日按周一应诊、10月11日周六按周二应诊;专家门诊按原排班应诊。长江路门诊部:0551-62922180、62922197;绩溪路门诊部:0551-62922406、62922269

安医大二附院

10月1日至10月7日各专科门诊时间仍按原时间和排班计划不做调整。放射科CT、核磁共振等项目正常开放。总服务台0551-63869420;0551-63869500(急诊分诊)

安徽省儿童医院

专家门诊、肠道门诊、知名专家门诊、住院、检查科室均正常接诊。部分特殊检查需提前预约。急诊24小时接诊,急救转运车24小时待命,并开通绿色通道。望江路改造实行半封闭施工,患者可提前查询好交通线路。门诊电话:0551-62237178,急诊咨询电话:0551-62237359。

安徽省中医院

各科室专家门诊正常应诊,开设急诊24小时绿色通道;发热、肠道门诊实行24小时值班;各医技科室正常开展各项检查。急诊电话:0551-62838501;门诊部电话:0551-62838605。

安徽省第二人民医院

各科门诊每天有专家值班;医技科室检查照常运转。咨询电话:64286033;急救电话:64286009(北二环院区)63672523(黄山路院区)

安徽省妇幼保健院

本部和东区均正常应诊,实行网上预约挂号、电话预约挂号。本部总值班:0551-62649714,本部急诊科:0551-62318199;东区总值班:0551-62307590;东区急诊科:0551-62307599

解放军第105医院

门诊、急诊、住院部及所有检查、保障科室均正常上班,专家门诊全部正常开诊。

合肥市第一人民医院集团

合肥市第一人民医院和滨湖医院,按照门诊排班表正常开诊,各类检查项目均可正常进行。具体专家坐诊信息可拨打电话:合肥市一院0551-62183468,滨湖医院0551-65757015查询。

合肥市第二人民医院

广德路院区、和平路院区、长江东路院区各诊疗科室、专家门诊正常开诊,各种检查项目均正常进行。咨询热线:0551-62203600(和平路院区)、0551-62965102(广德路院区)、0551-62203800(长江东路院区)。

合肥市第三人民医院

门诊正常,实行网上预约挂号、电话预约挂号,临床、医技科室均正常上班。望江路路段改造实行半封闭施工,由西向东正常通行。服务台电话:0551-63669024,总值班电话:0551-63668807。

合肥市第四人民医院

专家门诊、心理咨询门诊、儿童假日门诊等按原安排照常进行。医院每晚6:30-9:30的免费心理咨询热线节日期间照常开通。心理咨询热线:0551-63666903

合肥市口腔医院

长江路本部、西区新院、胜利路门诊部、周谷堆门诊部均正常接诊。10月1日至7日,长江路门诊时间改为上午8:00-11:45,下午2:00-5:30。急诊电话:0551-62610053;总值班电话:18909692500。

内部房源(高档写字楼) 一口价销售 公告

我单位因资金周转需要,经会议研究决定,将所持物业对外特价出售。该物业依附五星级酒店及省级行政服务中心,区位优势,周边配套齐全,交通便利,商住聚集。无二手交易,无中介费用,可办理按揭。房源有限,先定先得。

■物业名称:千城大厦(写字楼) ■物业数量:17套 ■物业面积:49.71-214.04m²

■物业地点:滨湖区徽州大道与福州路交口(世纪金源大酒店对面)

联系人:叶先生 联系电话:15505513701

房号	面积(m ²)	原单价(元/m ²)	原总价(元)	优惠后单价(元/m ²)	优惠后总价(元)
817	214.04	7941	1699692	6829	1461735
1001	201.05	8101	1628706	6967	1400687
1002	214.04	8501	1819554	7311	1564816
1008	76.89	8051	619041	6924	532376
1009	81.45	7981	650052	6864	559045
1012	50.36	7601	382786	6537	329196
1013	49.71	7601	377846	6537	324947
1015	149.12	7581	1130479	6520	972212
1016	99.41	7551	750645	6494	645555
1607	50.36	8441	425089	7259	365576
1608	76.89	8391	645184	7216	554858
1609	81.45	8321	677745	7156	582861
1612	50.36	7941	399909	6829	343922
1613	49.71	7941	394747	6829	339483
1614	49.71	7941	394747	6829	339483
1616	99.41	7891	784444	6786	674622