



## 冰雪消融 情暖中国

年前，一场罕见的暴雪袭击了中国，天寒地冻。但是冰雪再大，也挡不住爱心的温暖，挡不住春天的脚步！看，春节来了，阳光穿过云层，照在我们的脸上。在此，现代快报——  
向百万读者拜年！  
向正在路上的游子们拜年！  
向仍然战斗在工作一线的人们拜年！

GPBS超凡体验 畅享精彩乐无限  
手机上网登陆 [wap.js165.com](http://wap.js165.com)，  
随时随地看新闻、聊QQ、查  
行情、玩游戏、没电脑，不证  
成，上网照样玩得转！  
距北京奥运会开幕  
还有**183**天



责编：吴明明 美编：沈明 组版：马玲 统一刊号：CN32-0104 邮发代号：27-67 第3134期 总第4000期

### 中科灵芝 给全省人民拜年了！

中科灵芝祝全省人民：  
新春愉快！  
身体健康！  
阖家欢乐！

中科灵芝专卖 地址：南京市中央路 131 号 电话：025-83223131

### 中科灵芝提醒大家：春节生活仍要有规律

节日期间人们的生活习惯往往被打乱，会使人感到十分疲。因此，新春佳节我们仍需按自己的规律生活，以确保身体健康。

#### 一、老年人的健康：

- 1、情绪稳定。不大喜，避劳累，起居如常，使“生物钟”仍保持规律、平衡的稳定状态。
- 2、娱乐有节制。时间不宜长，不参加竞争性强的活动，电视也要少看，切忌通宵达旦地泡在牌桌上。
- 3、适量进餐，不暴饮暴食。饮食荤素搭配，多吃蔬菜、水果，少吸烟，少喝酒。
- 4、有病的老人常备一些应急药。

**特别提示儿女：**回家前给父母打个电话，告诉爸爸妈妈自己要回家过年，提醒父母别太激动，别太劳累。晚上不管老人是搓麻将正在兴头上还是看电视看入了迷，都要劝老人按时上床休息，以免过劳。

#### 二、中青年人的健康：

- 1、饮酒切勿过量。据科学分析，每天每公斤体重

可代谢 1 克酒精，即一位 60 公斤体重成年人可代谢酒精 60 克，相当于白酒二两，超过此量，对肝脏有害。

2、娱乐要适度。通宵达旦地搓麻、唱卡拉 OK、看电视、高谈阔论，不仅消耗营养，损伤肠胃，而且破坏生物钟节律，削弱机体免疫防卫功能，罹患多种疾病。

3、饮食要卫生。准备过年的鸡、鸭、鱼、肉、蛋、水果、蔬菜都要选择新鲜的。逛庙会吃小吃时更要格外注意卫生。

4、出外旅游注意饮食和环境卫生，注意保暖，预防感冒。

#### 三、孩子们的健康：

1、少吃甜食少吃肉，孩子喜欢吃肉吃甜食，但肉吃多了，饮料喝多了，都容易造成消化不良，也容易患呼吸道感染。因此，家长要让孩子多喝水，多喝水分多的汤，荤素要搭配得当，多吃水果。

2、屋里人多空气不好，在风小太阳好的中午，尽量让孩子走出屋子到公园或郊外来个“日光浴”。