

讲文明 树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

# 勤善之家福满门



中国网络电视台制 河南舞阳 周春丽作

## 男人比女人更应该献血

成熟的女性每月都会来月经,由于间断性的出血,可以刺激女性的造血系统,这种少量的出血是一种小小的刺激,出血后造血系统就会加速生血的速度。这种刺激对于造血系统是一种良性刺激,使之不会过早产生功能减退。否则,一旦身体由于某些原因大量失血,机体造血器官就难以适应如此剧烈的变化,造血速度较慢,不能满足机体的需要而出现明显的失血症状。也许就是因为女性的月经,女性的平均寿命比男性要长好几年。综上所述,男人定期献血,有利于身体健康。

**男人定期献血有以下四个好处**

1.经常献血可以降低血脂  
有些人的血脂长期处于较高的水平,俗称“血稠”。血稠的结果就是脂肪一层层附着在人体的血管壁上,最后导致动脉硬化,血管弹性降低,形成心脑血管病。而经常按规定期限献血,减少了体内一部分粘稠的血液,再通过正常的饮水,填充了血容量,使血液自然稀释,血脂就会随之下降,也就减轻了动脉硬化的隐患。

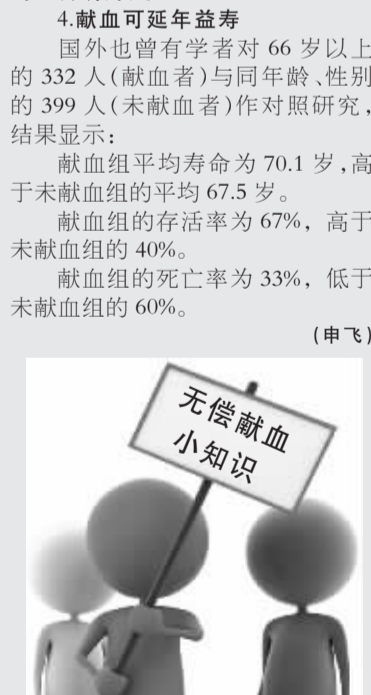
2.献血可预防、降低心脑血管疾病

青岛一位专家曾对127名多次献血者、87例高血压者、60例缺血性中风者进行血液流变学的对照研究,结果表明,献血者对减少心脑血管病的发生具有积极的作用;芬兰一研究小组对278名42~60岁的男性进行调查,其中献过血的5年后患冠心病的比例比未献过血的少86%;另一组研究人员对献血1~2次的1532人进行追踪观察,结果仅1人发生急性心肌梗塞,发生率为0.07%,同期未献血的2306人中,有226人发生急性心肌梗塞,发生率为9.8%,明显高于献血组;美国一心血管病研究小组的研究亦表明,在3年中,献血者(男性)患心血管病的危险仅为未献血者的1/2。

3.献血可减少癌症的发病率  
铁质是人体不可缺少的元素之一,但铁质过高又绝非好事。如果男子体内的铁质含量超过正常值的10%,罹患癌症的几率就会提高。至于女子,由于有月经期间的流血现象,常会失去大量的铁质,所以在研究中就未发现铁质含量与妇女罹患癌症的几率有特殊的联系。那么,男子如何排除体内过多的铁质以减少罹患癌症的几率呢?医学家认为,唯一的方法是通过流血排出过多的铁质。因而,鼓励体内铁质含量过高的男士们可以定期献血,这样对人对己都有好处。

4.献血可延年益寿  
国外也曾有学者对66岁以上的332人(献血者)与同年龄、性别的399人(未献血者)作对照研究,结果显示:  
献血组平均寿命为70.1岁,高于未献血组的平均67.5岁。  
献血组的存活率为67%,高于未献血组的40%。  
献血组的死亡率为33%,低于未献血组的60%。

(申飞)



## 协和之窗

### 冬季如何预防颈椎病

随着冬天寒冷季节的来临,颈椎病患者不合理的睡觉方式、运动锻炼方式及不合适的枕头都会造成颈椎、肩部及周围肌肉的损伤。因此冬季预防颈椎病很重要。

1.注意颈部保暖:可以用厚的长围巾对脖子进行保暖,这样可以避免颈部受寒,消除颈椎病的诱发因素,减少颈椎病的发生几率。

2.纠正不良习惯:纠正长期伏案、在车上睡觉、趴在桌子上睡觉等不良习惯,可以大大降低颈椎慢性损伤几率。

3.避免运动损伤:冬季许多朋友喜欢锻炼,由于热身活动没准备好、动作做的不到位、运动强度过高等不正确的锻炼都会增加颈椎受损的概率,所以,运动锻炼应做到适可而止。

在寒冷的冬季,如果您能够做到以上几点,那么您的颈椎病发病率及病情扩展率会大大降低。很多疾病的发生和加重,都是由于生活中一些“不注意”所造成的,为了您的身体健康,请养成良好的生活习惯,努力让自己的生活变得更加完美。(郭洋洋)

**周口协和骨科医院**  
全国百姓放心示范医院  
新农合定点医院 城市医保定点医院  
健康热线:8393120

## 安徽省亳州市公交公司招聘公交车驾驶员公告

- 一、招聘条件**  
1.持有A1或A3机动车驾驶证,驾龄满一年以上均可报名。  
2.经体检健康,无违法犯罪、重大责任事故及不良驾驶记录。
- 二、福利待遇**  
1.签订劳动合同,实行绩效工资,收入与个人业绩挂钩,经考核合格后,加各项补贴,月工资平均3000元左右(应发),并按规定缴纳养老、医疗、失业、工伤、生育保险,工作满一年缴纳住房公积金。  
2.外地应聘者提供集体宿舍。
- 三、报名地点及咨询电话**  
1.报名地点:亳州市公共交通有限责任公司三楼安全科(光明路中心汽车站对面),联系电话:0558-5278669,联系人:武海华 15855899555  
2.报名时需带身份证、驾驶证(正、副证)原件。  
3.报名时间:即日起即可报名。

亳州市公共交通有限责任公司 2013年12月25日

## 交房公告

北辰桂园项目二期1号楼工程建设已通过相关部门验收,现已具备交房条件。公司决定,二期1号楼定于2013年12月31日起盛大交房,望各位业主相互转告,并携带相关证件到北辰桂园物业管理中心办理交房手续。逾期不办理交房手续的,视为同意收房。具体事项如下:

- 1.交房时间:2013年12月31日~2014年1月1日
  - 2.交房地点:北辰桂园1号楼楼下商业房内(小区南大门东侧)
  - 3.需携带的证明资料:购房合同、收据、身份证、委托资料
  - 4.需缴纳的费用:详见配套费用清单
- 如有不明事宜,请咨询0394-8561111。特此公告!

河南信立天下置业有限公司 2013年12月25日

## 遗失声明

- 项城县康健医药有限公司贷款卡丢失,卡号:4115090000250716,声明作废。
- 2013年12月25日
- 西华县黄桥乡枣口小学事业单位法人证书正、副本丢失,证书号:事证第141172200674,声明作废。
- 2013年12月25日
- 周口市川汇区牧达生猪养殖专业合作社营业执照正本丢失,注册号:411602NA000077X,声明作废。
- 2013年12月25日
- 川汇区六大件精品百货商行税务登记证正、副本丢失,识别号41272197805163068,声明作废。
- 2013年12月25日
- 付金玲豫PB5607行车证丢失,声明作废。
- 2013年12月25日
- 党茂政位于商水县巴村镇巴南大街路西的一处房产,房产证丢失,证号:商巴125,面积:79.20平方米,声明作废。
- 2013年12月25日
- 河南春天物流运输有限公司豫PF7602、豫P9Y35挂行车证丢失,声明作废。
- 2013年12月25日
- 河南平安运输有限公司豫PC8717(运输证号:411620037632)、豫PR518挂(运输证号:411620037633)营运证丢失,声明作废。
- 2013年12月25日

- 周口市远方运输有限公司豫PC9115行车证丢失,声明作废。
- 2013年12月25日
- 庞建华豫P5044挂行车证丢失,声明作废。
- 2013年12月25日
- 淮阳县黄集乡人民政府组织机构代码证正本丢失,代码:75712026-6,登记号:411626-001152,声明作废。
- 2013年12月25日
- 淮阳县陈州商城一期工程苏美连国有土地使用证丢失,证号:淮国用(2004)字第10994号,地号:4-3-139-72,面积:47.5平方米,声明作废。
- 2013年12月25日
- 周口市升发运输有限公司豫P7R86挂行车证丢失,声明作废。
- 2013年12月25日
- 河南万里运输集团有限公司周口分公司豫PC1793行车证丢失,声明作废。
- 2013年12月25日
- 周口市祥云汽车运输有限公司豫PP3688行车证丢失,声明作废。
- 2013年12月25日
- 曹贺云豫PP377挂行车证丢失,声明作废。
- 2013年12月25日
- 周口市迅升运输有限公司豫PZ1581行车证丢失,声明作废。
- 2013年12月25日