



预防骨质疏松有妙招

第 179 期

□曾利剑 整理

- 1.预防骨质疏松,适当服用钙剂和维生素D,联合用药效果较好。维生素D是钙离子被骨髓吸收的载体,能使人体对钙离子吸收成倍增加,效果更好。
- 2.预防骨质疏松,不要食用被污染的食物,如被污染的水、农作物、家禽鱼蛋等,要吃一些绿色有机食品,要防止病从口入。
- 3.运动可促进人体的新陈代谢。进行户外运动以及接受适量的日光照射,都有利于钙的吸收。运动中肌肉收缩、直接作用于骨骼的牵拉,会有助于增加骨密度。因此,适当运动对预防骨质疏松有益。
- 4.吸烟会影响骨峰的形成,过量饮酒不利于骨骼新陈代谢,喝浓咖啡会增加尿钙排

泄,影响身体对钙的吸收,摄取过多的盐以及蛋白质过量亦会增加钙流失。日常生活中预防骨质疏松应避免上述不良习惯。

5.控制饮食结构,预防骨质疏松还要避免酸性物质过量摄入,加剧酸性体质。大多数蔬菜水果都属于碱性食物,而大多数肉类、谷物、糖、酒、鱼虾等食物都属于酸性食物。

此外,骨质疏松患者可多到水里动动。游泳和水上有氧运动,尤其是在水里走路效果最好,对骨质疏松严重和处于骨折后恢复期的人来说最为适合。

如果你已经患有骨质疏松症,那就不适合再进行跳高、跑步、向前弯腰、扭腰、触摸脚趾、仰卧起坐等动作了。因为这些动作会增加骨质的磨损程度,加重骨质疏松。

台州章氏骨伤医院·曙光医院 主办
地址:路桥区腾达路111号

路桥农村合作银行装饰工程招标公告

- 一、工程名称:路桥农村合作银行箬蓬支行装饰工程、桐屿支行共和分理处装饰工程
- 二、招标细则:请详见浙江台州路桥农村合作银行网站 www.lqrcb.com
- 三、报名时间:2014年8月18日至2014年8月25日
- 四、报名地点:路桥农村合作银行603办公室(路桥区西路桥大道328号)
- 五、联系人:蒋先生、王先生
联系电话:0576-82557017 0576-82519030

博爱科技 健康永远 台州市博爱医院

国家二级甲等综合性医院

胎儿四维彩超检查

预约电话:0576-82779825

温馨提醒:检查宜在孕妇22-26周为佳

地址:台州市路桥区南海南街609号



扫一扫,获取更多健康资讯

2015款新桑塔纳上市新增 1.4T 尊享版

全系体验升级 诠释至真品质

买车就到台州申浙4S店,申浙19年,只为服务大众!

近日,上海大众2015款新桑塔纳上市。除了搭载1.4L和1.6L发动机,2015款新桑塔纳还新增1.4T尊享版全新车型,实现加速性能和动力表现的全面提升。此外,2015款新桑塔纳对全系多项配置进行了升级,为消费者带来至真品质的焕新体验。

高效智能 打造升级体验

2015款新桑塔纳为消费者带来非凡高效的动力体验。EA211全铝环保发动机配以六速自动变速箱、五速手动变速箱;新增的1.4T尊享版搭配DSG七速双离合变速箱,最大功率达96kw,最大扭矩达225N·m,带来强劲充沛的动力输出和极致畅快的操控体验;全系配备的EPS电子助力转向系统,为行驶过程提供强大的助力,并能保持良好的稳定性和安全性。值得一提的是,电动可调可加热后视镜、遥控钥匙等选装配置也增加到2015款新桑塔纳中,为消费者带来更多实惠之选。

在高新科技的助力之下,2015款新桑塔纳处处彰显细致、全面的安全驾驭本色。基于整体冲压及热成型技术,车身的钢板强度达到常规的2.5倍;激光焊接高刚性车身和底盘定位焊接技术,是实现行驶舒适性和操控稳定性的有力保障;新增的胎压检测系统,能对轮胎的各种状况进行实时自动监测。

细节优化 彰显品质享受

2015款新桑塔纳在原有的6色基础上,新增内敛沉稳的曙光棕色。外饰方面,前雾灯和后盖精美外饰镀铬,搭配门把手、门下沿、后保险杠及可见尾管外饰镀铬,全方位提升整车的质感;

全系车型新装备的无骨雨刮,具有受力均匀、重量轻、寿命长等优点。此外,全新的15寸十辐条精工铝合金高光轮毂和熏黑尾灯,为2015款新桑塔纳再添精致、动感的现代气息。

内饰方面,真皮多功能方向盘、人体工程学优化的真皮座椅提升了2015款新桑塔纳的舒适性。全系车型还从细节处入手,提升实用性与便捷性。除了行李箱照明灯和副驾驶侧遮阳板化妆镜,2015款新桑塔纳还新增后排车内阅读灯,为乘客提供贴心服务。

自2012年底新桑塔纳荣耀问世以来,截止2014年7月,其累计销量超过36万辆,进入2014年以来,月均销量更是突破2万辆,为桑塔纳品牌荣耀三十余年的璀璨历程再添华彩。随着2015款新桑塔纳的问世,必将以升级的综合实力为广大消费者带来焕新的驾乘体验,开启桑塔纳品牌下一个闪亮征程。

上海大众、进口大众台州唯一双品牌授权经销商

台州申浙汽车销售服务有限公司(路桥)
销售热线:82815555
网销专线:82583500
地址:路桥区灵山街258号(马铺)
上海大众车主俱乐部QQ群:112053980
台州申浙4S店微信号:tzszqc



即刻加入上海大众台州申浙4S店官方微信获取更多新车资讯和更多服务体验!

遗失声明

- 遗失动产抵押登记证书一本,抵押人名称:浙江金龙电机股份有限公司,住所地:路桥区金清镇工业路132号,抵押权人名称:浙江台州路桥农村合作银行金清支行,登记编号:动0826号,抵押物协商价:828万元,债务人履行债务的期限:2008年12月2日-2010年12月2日,变更后动产抵押登记编号为:动0826号变1,变更后的抵押期限:2011年2月21日至2013年2月21日,抵押物协商价为680万元,声明作废。
- 遗失台州市路桥宝威印刷有限公司营业执照副本一本,注册号:331004000038897,声明作废。
- 遗失戴之钧契证一本,房屋坐落:路桥区嘉绿苑7号楼302室,契证编号:000020040000098,声明作废。

上海大众汽车
SHANGHAI VOLKSWAGEN

30th Anniversary
1984-2014
与卓越同行
PROGRESS WITH EXCELLENCE

www.svw-volkswagen.com

真正的旅程 只带一颗洒脱的心



汪峰2014旅程感悟
《加德满都的风铃》



■Nappa奢华真皮座椅



■全方位智能升级版4MOTION智能四驱系统



■4MOTION智能四驱系统

途观2015款 携手汪峰,感悟旅程

别让生活的压力禁锢你,也别让无谓的顾虑约束你,更别让未知的忐忑羁绊你!现在出发,只带一颗洒脱的心,开启一段真正的旅程!途观2015款,搭载智能方向盘换挡拨片,4MOTION智能四驱系统及更多定制配备,邀你和汪峰一起,踏上洒脱自由的非凡之旅,寻找属于你的《加德满都的风铃》。



立即扫描二维码
申请试驾

上海大众、进口大众台州唯一双品牌授权经销商
台州申浙汽车销售服务有限公司
销售热线:82815555 网销专线:82583500
公司地址:路桥区灵山街258号(马铺)



Das Auto.

柯蘭和田
KELAN JADE

本店新到一批
翡翠挂件、手镯、戒指

和田籽料
精美翡翠

2500元起



— 名家作品

中国玉石雕刻大师

林光、赵显志、瞿利军、范同生

省级玉石雕刻大师

李明、许永刚、张海、李康、叶清等。

地址:台州市经济开发区花园山庄酒店(大堂)

电话:0576-88966000