

从6月1日起

全省城乡居民免费婚检

本报综合消息 从6月1日起,我省将为所有城乡居民提供免费婚检。据了解,把免费婚检纳入城乡居民基本公共卫生服务均等化范畴,这在全国是第一家。

5月15日,省卫生厅召开新闻发布会,正式发布了这一消息。凡是符合《中华人民共和国婚姻法》婚姻登记有关规定,男女双方或一方户籍在河南省,并在河南省办理登记结婚手续的男女双方,均可享受免费婚检。婚检具体内容包括三

项: 免费医学检查。检查项目包括体格检查(询问病史、体格检查、内外生殖器的发育等情况)、辅助检查(胸片、血常规、尿常规、梅毒筛查、血转氨酶和乙肝表面抗原检测、艾滋病初筛,女性阴道分泌物滴虫、霉菌检查)。

免费卫生指导。对准备结婚的男女双方进行以生殖健康为核心,与结婚和生育有关的保健知识宣传教育。

免费卫生咨询。婚前保健服务机构向接受婚检的当事人出具《婚前医学检查证明》,提出“适宜结婚、不宜结婚、暂缓结婚、不宜生育”等相应医学意见以及其他预防、治疗措施。婚检医生针对医学检查中发现的异常情况受检对象提出的具体问题行认真解答、交换意见、提供信息,帮助其在知情的基础上作出适宜的选择。

我省自1986年开始实行婚前保健工作,1996年出台《河南省母

婴保健条例》,到2002年,全省平均婚检率46.23%,省辖市城区达70%,疾病检出率5.13%,有效地减少了先天性疾病的发生。2003年,新的《婚姻登记法》实施后,将强制婚检变为自愿婚检。但由于群众对婚检的必要性认识不足,自愿婚检率明显下降,2010年仅为4.89%。

据了解,我省还把免费婚检纳入基本公共卫生服务均等化范畴,全省城乡居民享受到的公共卫生服务项目增加到10个。(苑海震)

文明周口系列行动 开启第一站

□晚报记者 王晨

本报讯 市城市管理局成为文明周口系列行动的第一站。昨日上午10时,市城市管理局召开文明周口系列行动暨“做文明市民 树周口形象”动员会,对集中整治城市道路和公共设施,不断完善城市功能及营造良好人居环境等工作进行部署。

据介绍,在活动中,市城市管理局将加大对市容设施建设和投入的力度。今年市城市管理局将对人民路、育新街东段、芙蓉路、牛营街和健康路进行道路改造和道路建设,对一些背街小巷进行亮化工程。另外,市城市管理局将对管理的一些弱势群体加大帮扶力度,为他们配置统一的太阳伞,实行定点、定位管理,在帮扶他们的同时,为市容管理工作创造良好的条件。

因人制宜合理养生

周口文化大讲堂第42期开讲

□晚报记者 王晨

本报讯 5月13日上午9时,河南中医学院教授、主任医师、研究生导师崔应珉做客周口文化大讲堂,为市民讲述因人制宜的养生之道。

崔应珉说,养生的方法主要就是三点:适当运动、合理膳食和良好心态。养生的原则是天人合一和因人制宜。随着社会的进步和生活水平的提高,人们对养生保健越来越重视,养生保健已经成为整个社会的热门话题。自古养生无定式,适合自己方为上。养生没有固定的蓝本,不必去效仿别人,而应根据自己的具体情况,运用掌握的知识与科技,选择适合自己的养生方法和生活方式,使自己聪明地抗老、健康地长寿,这才是养生的最高智慧。

崔应珉说,每个人的身体状况不同,采取何种养生健身方法就应根据自己的身体健康状况来确

定。养生的关键是要树立运动理念。身体素质好的可采取跑步、爬山、游泳、练拳等活动量大的健身方法;身体素质差的则可以采取散步、聊天、钓鱼、下棋等运动相对平缓的健身方法;工作较忙的人则可选择在室内跳空绳等运动。这样因人制宜、量身选定的健身方法,能收到较好的效果。

睡眠是养生的根本,高质量睡眠是平衡人体阴阳的重要手段,更

是消除疲劳、走出亚健康的养生良方。崔应珉说,人体的生物钟应当顺应大自然的规律。对于工作忙碌的都市人来说,应该尽量有规律地睡眠。“子午觉”是古人睡眠养生法之一。现代研究也发现,夜间零时至4时,机体各器官功率降至最低;中午12时至1时,是人体交感神经最疲劳的时间,因此“子午觉”的质量和效率都好,符合养生规律。

借助书画 弘扬老子文化

老子文化书画研究协会在鹿邑成立

□晚报记者 侯国防

本报讯 近日,在我国著名书画家毕启亮先生的亲自筹办下,老子文化书画研究协会在鹿邑成立。

据了解,成立老子文化书画研究协会的目的是培养书画人才,以书画为媒介推广和弘扬老子文化,努力把鹿邑打造成国内知名的书画之乡。 线索提供 蒋保庆

联通186 话费双倍送

周口联通热烈庆祝5.17 多项优惠回馈新老客户

沃3G 精彩在沃

入网沃3G 充值得话费 最高赠送话费3192元

套餐月费(元)	46	66	96	125	156	186	226	286	386	586	886
预存话费(元)	84	120	168	228	276	336	408	516	696	1056	1596
赠送话费(元)	168	240	336	456	552	672	816	1032	1392	2112	3192
合计话费(元)	252	360	504	684	828	1008	1224	1548	2088	3168	4788
返赠合约期(月)	12										

温馨提示:

- 在沃派营业厅或指定销售点均可办理
- 用户可在46元及以上档3G基本套餐A、B、C中选择一种
- 参与的用户范围:自备机入网用户、未参加其他合约计划和优惠政策政策的3G新用户

