



# 健康新一年,等你来行动



## 1.每天半斤粮

五谷为养,粮食能滋养大脑,也能养护肠胃,适量吃主食并不会使人发胖。

在新的一年里,人们总会盘点收获,期待成长。人们用美食,用狂欢,用礼物,用娱乐慰劳自己,祝福未来。那么,在新的一年里,牢记这12个健康指南吧! 蒋晓蕾 整理

## 2.每天一餐粗

粗粮富含维生素B族、矿物质和膳食纤维,肠道顺畅。

## 3.每天一把豆

豆子和豆制品能帮助补充蛋白质,使人不容易发胖,而且不容易衰老。

## 4.每天一斤菜

蔬菜是健康生活的永恒话题,它供应的保健成分、维生素和膳食纤维能帮助人们远离多种癌症。

## 5.每天半斤绿

在蔬菜当中,深绿色叶菜是营养之精华,强健骨骼,预防大脑衰老。

## 6.每天半斤果

水果不仅味道甘甜,还能提供多种抗氧化成分和大量的钾,对于稳定血压、控制血胆固醇和预防癌症都有益处。

## 7.每天一两肉

肉类和水产中的血红素铁、锌和蛋白质能帮助女性拥有红润容颜和温暖的身体,只要适量摄入,就能美味与健康兼得。

## 8.每天一个蛋

最新研究确信蛋黄是营养素的宝库,其中含有12种维生素和多种保健成分。它不仅无害于心脏,而且有利于延缓衰老。

## 9.每天一杯奶

奶类中大量的钙和多种维生素对女性不可或缺。如果不喜欢喝牛奶,没关系,酸奶毫不逊色,而且其中的益生菌好处多多。

## 10.每天一勺仁

坚果和种子是营养密集的食品,每天早上吃一勺,令人充满食欲,能补充多种微量元素,同时润肤美颜。

## 11.每天6000步

走路时脚步尽量快一些,加上每周两次有氧运动,能够有效延缓衰老。

## 12.每天8小时

高质量睡眠是美容的最佳方法,也是减少癌症危险的最简单方法。

如果能改变自己的不健康行为,哪怕只有一项,只要切实坚持一年,一定会感觉更加健康和自信!



# “2016年度医疗行业口碑榜” 年度榜样

### 综合类医疗机构“年度榜样”

- 郑州大学第一附属医院
- 河南省人民医院
- 河南省立医院(河南省儿童医院)
- 郑州市第二人民医院
- 郑州市第三人民医院
- 郑州大学附属郑州中心医院
- 郑州人民医院
- 郑州市第七人民医院
- 郑州儿童医院
- 郑州大学第三附属医院
- 河南中医药大学第一附属医院
- 郑州市中医院
- 河南省肿瘤医院
- 河南省胸科医院
- 郑州市妇幼保健院
- 郑州市第六人民医院
- 郑州市第一人民医院
- 郑州华山医院
- 郑州同济医院
- 郑州中原医院

### 眼科类医疗机构“年度榜样”

- 麦迪格(国际)郑州眼视光中心
- 郑州科视视光技术有限公司
- 郑州艾格眼科医院

### 骨科类医疗机构“年度榜样”

- 洛阳正骨医院(河南省骨科医院)
- 郑州市骨科医院

### 专科类医疗机构“年度榜样”

- 郑州益圣哮喘医院
- 郑州丰益肛肠医院
- 郑州军海脑病医院

### 口腔类医疗机构“年度榜样”

- 郑州植得口腔医院
- 郑州拜博口腔医院
- 郑州德贝口腔

### 整形美容类医疗机构“年度榜样”

- 郑州集美美容医院

### 妇科类医疗机构“年度榜样”

- 郑州长江不孕不育医院

### 妇产科类医疗机构“年度榜样”

- 郑州圣玛妇产医院