

辖区65岁以上老人开始免费查体啦

□洛阳路街道卫计办

[社区资讯]

服务对象:洛阳路街道辖区内年满65周岁的老年人。
 服务内容每年可免费享受一次生活方式和健康状况评估、体格检查、实验室检查(血常规、尿常规、肝功、肾功、空腹血糖、血脂、心电图、尿酸、肿瘤标志物检测、同型半胱氨酸检测)、辅助检查:腹部B超(肝、胆、脾、胰)、健康指导、中医体质量化辨识与调养指导。
 提供材料:身份证、户口簿、二代医保卡。
 服务时限:每年的1月1日至12月31日

序号	街道	单位名称(全称)	性质	地址	电话
1	洛阳路街道	洛阳路街道社区卫生服务中心	民营	周口路81号	84852177
2		洛阳路街道松山社区卫生服务中心	集体	郑州路28号	84891159
3		洛阳路街道前哨社区卫生服务站	企业	周口路97号	84962600
4		洛阳路街道世海社区卫生服务站	民营	洛阳路43号	84855157
5		洛阳路街道五医兴城社区卫生服务站	民营	商水路33号乙	84964009
6		洛阳路街道普济社区卫生服务站	民营	四流南路68号	84891915

[读书吧]

《长河》

□半岛全媒体记者 李晨 报道

作者:沈从文

作品简介:二十世纪三十年代,湖南沅水流域上游有一条支流叫辰河,辰河的中部小口岸是吕家坪,吕家坪上住着当地商会的会长,还有驻扎着保安队。河下游约四里一个小土坡叫“枫树坳”,坳上有个滕姓祠堂。祠堂前后有十几株老枫木树,祠堂前老枫树下,摆摊子坐坳的,是个弄船老水手。枫木坳对河萝卜溪有一大片橘子园,园主滕长顺有两个儿子三个女儿,小女儿天天最漂亮,外号“黑中俏”。那一年,橘子又丰收了,橘子上结满了硕大的果子。

老水手从摊子前来往的过客那里听说“新生活”就要来临,这种“新生活”在他看来似乎不是什么好事情,于

是他有了一点“杞忧”。他过河告诉长顺,然而长顺非常坦然并不以为意。吕家坪上的会长也从辰溪县归来的伙计那里听说“新生活”就要来了。其实,“新生活”并不会这么快就来临,但是,保安队长来了。他在会长那里收下了每年的保安费,同时还带走了会长预先开好的收据。为了答谢各方人情,会长在长顺处买下了一船橘子,长顺家包括天天在内开始摘橘子,老水手满满也过来帮忙。保安队长同样看中了长顺的橘子,但是他采取了讹诈的手段,饱经世事的长顺没有中计,队长生气了,幸好会长从中调停,才算平息。这一卷的最后写的是社戏,橘子丰收了,为敬谢神灵长顺请来浦市戏班子来唱了几天戏,人神同乐好不热闹,一切似乎还是和原来一样。

料酒,2粒花椒,鸡肉,1分钟后捞出。

3、另起炒锅,放油烧热,转小火,放花椒、八角、干红辣椒,炸香。

4.放入姜蒜,闻到香味,放入鸡肉,加料酒,大火炒。

5.加一勺豆瓣酱,翻炒均匀,把土豆放进去,加一些酱油,一起翻炒。

6.倒一斤啤酒,要没过鸡肉,大火烧开,转小火煮,煮到汤只剩下1/3多一点的时候放入洋葱,翻炒均匀继续煮。

7.炖到汁收得差不多,放入青椒,蒜末,盐翻炒,加一点点水焖(这里的水就是最后的汤的量)汤汁控制在你需要的程度。

下厨房

大盘鸡



□半岛全媒体记者 李晨 整理

1.鸡肉切块,土豆削皮滚刀块(别太小啦,不然煮一下就成土豆泥了。),青椒切块,洋葱切块。

2.锅里烧水,水开之后放2片姜,

烧开自来水有白色沉淀物说明了什么?

□半岛全媒体记者 李晨 整理

将自来水和市场上买的高品质矿泉水放在炉子上烧开50分钟后,水中均会看到有很多白色沉淀物,这说明水质不好吗?不是。

什么是白色沉淀物?

天然水硬度由水中的钙、镁离子形成,水的总硬度为暂时硬度与永久硬度之和。

暂时硬度:若水的硬度由碳酸氢根离子和碳酸根离子引起的暂时硬度,这种水经过煮沸以后,水里所含的碳酸氢钙或碳酸氢镁就会分解成不溶于水的碳酸钙

和难溶于水的氢氧化镁沉淀。

永久硬度:若水的硬度为硫酸根离子或氯离子引起的永久硬度,这种水经过煮沸以后,不会有沉淀析出。

白色沉淀物对人体有害?

自来水经加热煮沸后会产生白色沉淀物或水垢是由碳酸盐硬度遇热分解成不溶于水的碳酸钙和氢氧化镁沉淀而成。天然水和自来水均含有暂时硬度,所以加热煮沸后均有白色沉淀物析出。

水经加热煮沸后的白色沉淀物是水体内的矿物质,也是人体健康所必需的元素。纯净水中矿物质少,加热后也不产生沉淀,但长期饮用对健康无益。

[小喇叭]

商丘路社区日间照料中心提供免费服务

□半岛全媒体记者 李晨 整理

商丘路社区日间照料中心位于商城支路26号,在日间照料中心提供日间托养、送餐助餐、助洁等为主要内容

的社区养老服务,有需要的居民可前往查询。

其中免费提供:足疗、泡脚、烤电、健康查体等健康服务。低偿提供:按摩、拔罐、针灸保健等健康服务。

[觅知音]

□半岛记者 李晨 整理

1号男士

年龄:50岁

身高:177cm 职业:自由职业

婚姻状况:离异

个人情况:家住市北区,稳健豁达,品貌端正,有责任心。

择偶标准:年龄40至45岁,心地善良,想真心早日成家的未婚女士。

联系电话:15725209636

2号男士

年龄:43岁 体重:75kg

身高:175cm 工作:国企设计院

学历:本科

婚姻状况:未婚

个人情况:有房、车,无不良嗜好,喜欢音乐和运动,家住市北

择偶标准:年龄36岁以下未婚有缘女士

联系电话:13589228217

1号女士

年龄:45岁 身高:166cm

体重:65kg 工作单位:医务工作者

婚姻状况:离异带女儿(女儿上大三)

择偶标准:要求事业单位,55岁以下,

身体健康,有房

联系电话:82893695

2号女士

姓名:袁女士 年龄:33岁

身高:165cm 体重:65kg

工作单位:旅游部门主管

学历:大学本科

婚姻状况:未婚

个人情况:青岛本地人,家住市北区,

身体健康,温柔贤惠

择偶标准:孝顺,成熟稳重,身体健康,

有责任心,工作稳定,在本市定居的优

秀男士

联系电话:13808994290

3号女士

年龄:36岁 身高:172cm

体重:60kg

工作单位:外贸进出口公司内勤

择偶标准:年龄在39岁到41岁之间,身

高178cm以上,在青岛市有房,工作稳

定。

联系方式:13953201652

4号女士

年龄:44岁 身高:168cm

体重:68kg

工作单位:公司财务

婚姻状况:未婚

个人情况:青岛本地人,住市北

择偶标准:善良幽默、年龄55岁以内,

收入稳定,身体健康,青岛有房,有

责任心的有缘人

联系电话:15692320938

5号女士

年龄:57岁 身高:163cm

体重:60kg 工作单位:退休

个人情况:有房

择偶条件:形象气质佳,60岁左右男子

联系方式:13165053827

6号女士

年龄:52岁 身高:162cm

体重:65kg 工作单位:退休

个人情况:离婚,有房,和女儿同住

择偶条件:要求男方干净时尚,170cm

以上,60岁以内男士

联系方式:13173209117

想找另一半快来报的单身男女提供一个交友平台,本报特别推出《觅知音》栏目,还在苦苦寻求另一半的读者可以与我们联系,本报根据您的意愿免费刊登您的基本信息和择偶标准。您可以将您的信息(最好带个人生活照)发送到本报邮箱(1220150024@qq.com),也可以电话跟我们联系。联系电话:13808974070。(友情提醒:爱情很浪漫,交友需谨慎。)