



“健康讲座”进社区深受老同志欢迎

2011-09-05 | 编辑: | 【小】 【中】 【大】 【打印】 【关闭】

为增强老同志健康生活意识,提高生活质量,8月30日上午,一堂以养生知识为主的“健康保健知识讲座”在我所职工活动中心拉开帷幕。

此次讲座主要针对老同志的饮食结构,就如何正确使用保健品作了科学的“健康保健”知识介绍,报告指出,很多疾病的发生是由不良生活方式引起的,现代疾病,嗜酒、高脂肪高蛋白高热量饮食、临睡前加餐、缺少锻炼等均是发病因素。随后,专家结合老同志生活规律特点提出了几点健康保健建议,受到了广大老同志的欢迎。



(离退办提供)

相关新闻

[便民服务](#) | [所内资源](#) | [网络服务](#)

中国科学院西安光学精密机械研究所 版权所有 Copyright © 2009 opt.cas.cn All Rights Reserved.

地址: 西安市高新区新型工业园信息大道17号(邮编710119) Email: Info@opt.ac.cn 陕ICP备05007611 西安网警备案号XA11238