

河南省第三批重量级中医药品牌名单发布

我市多个中医药品牌榜上有名

▶ A03 版

吃动平衡 美食与健康双丰收

可口美食

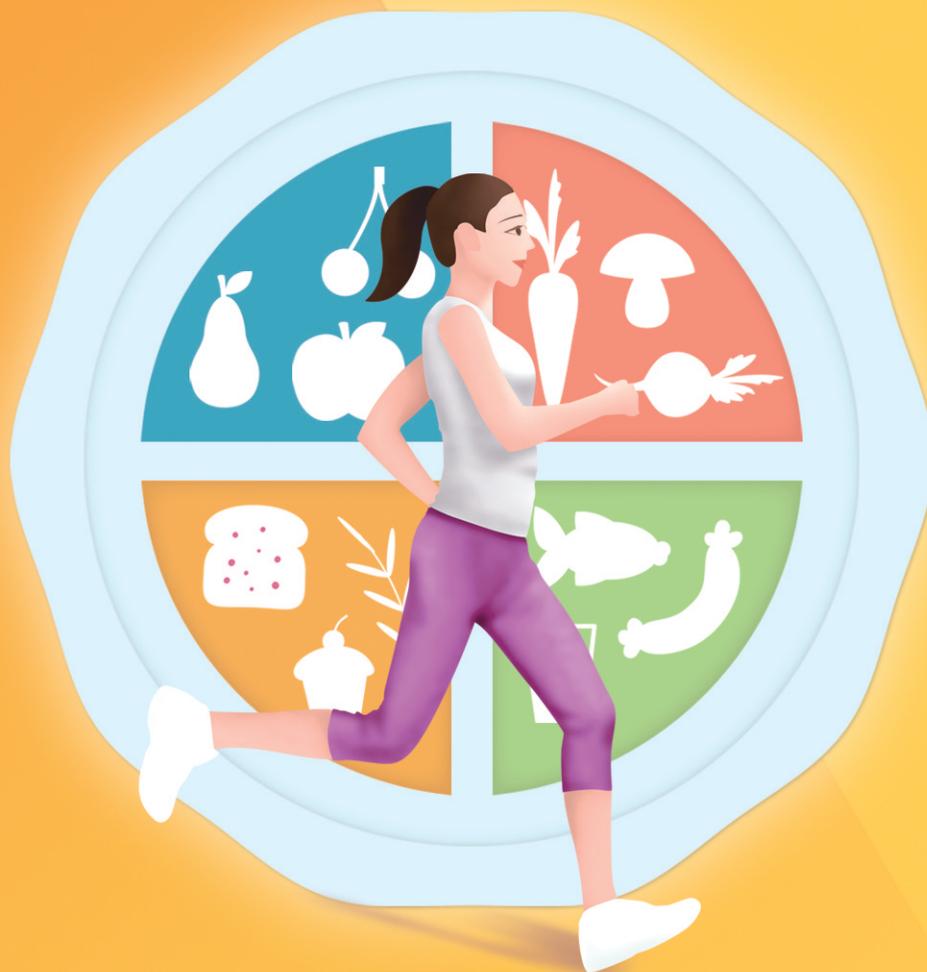
热量多

一些常见的高能量美食：糖醋口味的菜，肥肉占比较高的菜，炸货类，零食，奶茶、果茶

全家都要

动一动

散步、桌游运动、爬山



如何精准把控

吃动平衡

第一步
要知道自己的基础代谢率
第二步
计算自己一天的能量需求值

健康的

小贴士

步行替代、休息时活动、户外活动、花园劳作、家务活动……

▶ A06 版

节日效应消退

全市生猪、鸡蛋价格继续回落

▶ A03 版

城管队员深夜护送返校

仨女大学生：新乡这座城太温暖了

▶ A04 版