

滨州市人民医院举办首届黄河三角洲地区疝与腹壁外科高峰论坛

□通讯员 郭庆花

晚报滨州讯 为进一步推动黄河三角洲地区疝与腹壁外科的发展,提高复杂腹外疝的诊疗水平,3月29日由滨州市人民医院胃肠外科

承办的首届“黄河三角洲地区疝与腹壁外科高峰论坛”圆满召开。

论坛特邀山东省立医院石玉龙教授、山东第一医科大学第一附属医院李波教授、山东大学齐鲁医院遼景

辉教授等疝与腹壁外科领域的知名专家以学术报告、专题讨论的形式,就造口旁疝、切口疝、食管裂孔疝等疑难复杂疝的治疗进行了交流讨论,内容丰富、覆盖广泛、服务临床。与会人员纷纷表示,

将以此论坛为契机,将专家教授的精彩授课与日常实践结合,努力提高黄河三角洲地区疝与腹壁外科诊疗水平,同时加强同行之间的交流协作,共同为当地百姓提供更好、更优质的医疗服务。

“第一书记”牵线搭桥 健康义诊服务群众



□通讯员 郭庆昌 韩康慧

晚报滨城讯 近日,市农业农村局派驻滨城区杨柳雪

镇尚店街村“第一书记”吴莉丽进行入户走访,了解群众健康需求,积极对接滨州市人民医院健康行志愿服务医疗队,邀请其入村开展健康义诊服务活动。

义诊现场,来自呼吸科、内科、乳甲科、内分泌科、疼痛科、神经科、中医康复等科

室专家医生为群众现场问诊,免费为村民进行心电图、血压、血糖等健康体检服务,针对检查结果进行现场讲解、健康指导,并对村民关心的老年人常见病、多发病预防诊治等问题等进行了详细科普解答,为群众解决了一些实实在在的健

康问题。据了解,此次义诊活动共有200余名村民参加。

开展此次义诊活动,是落实全市驻村第一书记帮扶工作的具体举措,能够让更优质的医疗资源直接服务人民群众,直达基层,把党和政府的利民、惠民、暖民的政策落到实处。

清明养生 做到这四点 越来越健康

□晚报记者 赵晨阳
通讯员 师敏

晚报讯 《岁时百问》中提及:“万物生长此时,皆清洁而明净,故谓之清明。”因而,清明养生应顺应自然,重在“清”与“明”。清明有天清地明之意,是我国的传统节日。清明养生,调阴阳,和五脏,滨州市中医医院内主任医师苏萍提醒广大市民:

>>> 要做到起居有道 保护阳气

清明时节,春暖花开,万

物复苏,阳气升发,人体要顺应春天阳气生发规律,早睡早起,外出旅游踏青,接受天地之阳气。利用业余时间到公园、户外活动,放风筝,荡秋千,晒太阳,散步、做健身操、八段锦等,活动筋骨,锻炼身体,促进阳气生发,增强体质,提高抗病能力。

>>> 要做到调节情绪 保护肝脏

春季与肝脏相应,肝主升发阳气,喜调达疏泄,恶抑郁。要想肝气顺应自然,必须重视精神调养,做到心胸开

阔,精神愉快,心情舒畅。如果思虑过度、忧愁、恼怒,就会影响肝脏的疏泄功能,损伤肝脏,继而发生各种病变。如抑郁症、黄褐斑、乳腺结节、子宫肌瘤等疾病。

>>> 要做到保护脾胃 防止旧疾复发

“清明时节雨纷纷”,春雨绵绵,湿气较重,容易影响脾胃消化功能。如果受凉、受寒容易诱发胃病、心脑血管疾病复发。应注意保护脾胃,饮食宜温、宜甘,少酸。清补为主,慎食寒凉、肥甘厚腻之

品。多食山药、薏米、大枣、韭菜、香椿、豆芽、菠菜、荠菜等食物,健脾除湿,养肝护肝。

>>> 要做到六位养生 调理五脏

清明节气,肝气旺盛,容易情绪失调,出现急躁、抑郁、口干口苦,头晕头痛,失眠等症状。穴位按摩可以清肝火,平肝阳,疏肝健脾,缓解压力,改善睡眠。可以按压足三里穴、太冲穴,每天拍打胆经、肝经。舒肝理气,解郁散结,保护肝胆,调理五脏功能。



倡导文明祭扫 保障消防安全

□晚报记者 王红
通讯员 杨广涛 张坤
崔云燕

晚报讯 4月1日,博兴消防救援大队深入辖区陵园公墓开展消防安全检查和文明祭扫宣传活动。

结合春季风大、祭扫人群多、祭扫场地附近可燃物多等实际情况,消防监督检查人员重点对烈士陵园、公墓消防安全管理责任制落实、消防设施配备、消防水源、电器线路辐射、疏散通道畅通、可燃物清理、应急疏散预案制定等情况进行详细检查。针对检查发现的问题,消防监督检查人员逐一向各场所相关负责人、管理人进行了详细的说明,提出了整改建议,并要求其立即整改。同时,向陵园墓地工作人员及群众发放消防宣传资料,并再三叮嘱要加强消防安全意识,提醒广大群众祭祀扫墓时,要严格遵守祭扫相关规定,文明祭扫。

通过此次检查及宣传活动,及时消除了相关场所存在的火灾隐患,增强了各场所负责人的消防安全责任意识和防范能力,为清明节期间各项活动开展营造了良好的消防安全氛围。

消防安全宣传进小区

□晚报记者 王红
通讯员 李昱 李国杰

晚报讯 3月28日,北海经济开发区消防救援大队组织志愿者走进辖区居民住宅小区开展“上门式”、“面对面”的消防安全宣传活动。

活动中,宣传人员和志愿者为居民讲解了日常生活中的消防常识、常见火灾的预防、火场逃生与自救等消防知识,并叮嘱居民不要在楼道堆积杂物、停放电动车以及私拉电线充电,要注意日常用电、用火、用气安全。出门和睡觉前注意清除走道、阳台、厨房等地方的火灾隐患,并关闭电器、煤气等电源火源,烧饭时做到“人走火灭”,养成良好的用火用电习惯,切实做好“三清三关”。

通过此次宣传,提高了居民的消防安全意识和抵御火灾能力,营造了“关注消防、了解消防、参与消防”的浓厚氛围。