



下载品质滨州  
畅享品质生活

鲁北晚报

13-14

2025.1.24 星期五  
责编:李海静

邮箱:sdlbwb@163.com

## 春节假期的“养生三宝”

春节假期将至,容易出现很多胃肠或者其他系统健康问题,中国中医科学院西苑医院脾胃病研究所所长唐旭东向大家分享春节假期的“养生三宝”:

第一宝,是“常吃生萝卜”,不管是青萝卜还是红萝卜,生吃以后都可以消食下气、帮助消化。实际上,在春节期间,也可以备着一些消食的凉菜,如凉拌萝卜丝,糖拌萝卜丝,或者糖醋萝卜丝,老百姓经常食用,可以解油腻、促消化。

第二项是汤膳,就是煲汤,给大家推荐一个山楂麦芽的消食汤,用炒山楂15g,炒麦芽15g,陈皮10g,山药15g,加上猪瘦肉100g或者乌鸡肉100g一起炖,炖之前把中药浸泡半小时,喝后可消减油腻,促消化。

第二宝,是“户外走一走”。因为春节期间比较懒散,吃得多、运动得少,很可能只吃不动,不妨户外走一走,做一些简单的伸展运动,梳理一下关节,中医讲这对气血的流畅、经络的疏通、食物的消化都是有帮助的。特别是原来就脾虚,消化功能不好的人,更应该注意这一点,餐后走一走,而且也应该控制饮食,做简单的运动,揉揉腹,这些对于改善消化、促进胃肠蠕动都有帮助。

第三宝,是“适时眯一觉”。春节期间到处走亲访友,各种家庭朋友的聚餐,对人的体力和精神都消耗比较大,所以在繁忙劳累的春节期间,适时的休息一下、眯一觉,是养生的法宝。建议大家午后得空休息一下,对于补足精神、缓解疲劳、解除困倦非常好,同时也有利于胃肠的蠕动和食物的消化。

(人民网)

### 急救人员下班路上的“本能反应”:

# 守护生命 从不止步于工作时间

□通讯员 李红霞

在生活中,总有一些瞬间,能让我们感受到人性的温暖与力量。1月17日,在博兴县高十路上,就上演了这样一幕令人动容的场景。

当日,博兴县中医院急诊科医生曹月和护士牟跃伟的医护人员结束了一天的工作,正驾车行驶在回家的路上。谁也没有料到,一场意外突然降临。一辆货车在行驶过程中,突然撞倒了路边的电线杆和树木,随后发生侧翻。

面对这突如其来的车祸,曹月和牟跃伟没有丝毫犹豫。他们的反应和平时执行救护任务时一样迅速,立刻将车停到路边,朝着事故车辆飞奔而去。

当他们赶到货车旁时,发现驾驶室一片狼藉。他们大声呼喊着司机:“师傅能听到吗?哪里受伤了?有几个人?”在焦急的等待中,司机慢慢露出了头,回复:“现在没感觉受伤。”然而,司机

想要爬起来却十分费力。

此时,医护人员还听到了吡吡声和哗哗的流水声,经过围绕车辆仔细检测,发现货车漏油情况明显。在这紧急关头,起火的风险犹如高悬的利剑,他们深知必须尽快让司机离开驾驶室。

司机尝试了几次打开车门,都未能成功。千钧一发之际,护士牟跃伟迅速做出行动,他爬上车,用尽全身力气打开了车门,成功帮助司机离开了危险的驾驶室。紧接着,医生曹月立刻上前对司机进行身体检查,并询问司机是否需要前往医院进行进一步的检查和治疗。

司机表示自己没事,拒绝了去医院的提议,一心只想处理事故。在再次确认司机的意愿后,两位医护人员才放心地离开了现场。这两位急救人员,在下班的路上,依然毫不犹豫地选择了挺身而出,守护他人的生命安全。他们的行为,不仅仅是个人的善举,更是整个急救行业精神的体现。



## 胡集镇卫生院开展“120国家急救日”宣传活动

□通讯员 刘宁 王福超

晚报惠民讯 近日,惠民县胡集镇卫生院开展了“关爱生命,救在身边”急救科普宣传活动,在喜庆迎新春的同时,唤起对急救和自身安全的重视,提升应急响应能力。

在卫生院诊室里,家庭医生用通俗易懂的语言向居民重点强调:何时需要拨打120急救电话、如何正确拨打120急救电话、拨打急救电话的相关事宜等内容,还分享在日常生活中遇到突发疾病时的处理方式,让他们知道如何正确求医与急救。

在集市上,医务人员向群

众宣传早期心肺复苏对提高脑复苏和抢救成功率的重要作用,并讲解了标准的心肺复苏操作步骤和手法,普及如何进行徒手心肺复苏、创伤病人急救、伤口包扎止血、搬运转运病人等急救方法,发放急救宣传图册,告知120电话拨打注意事项等内容。

“120国家急救日”的确立旨在推动全社会关注急救,人人参与急救,为“健康中国”目标保驾护航。未来,胡集镇卫生院将持续深入开展系列健康宣教活动,提高群众对基本急救知识的了解,增强应对突发事件和意外伤害的自救和互救能力。



## 暖冬送药进家门

□晚报记者 毕延中  
通讯员 魏佳  
贺文

晚报讯 冬季流感高发,为解决农村空巢老人流感高峰用药的需求,邹平市卫生健康部门开展了“献爱心 抗流感药物

进家门”免费赠送活动。

在黄山街道郎君村,村医与社区志愿者一起为老年人免费赠送莲花清瘟胶囊,进行流感知识预防宣教,讲解用药方法和注意事项,确保村民对症用药、安全用药。

