



名医 专科 养生



下载品质滨州
畅享品质生活

鲁北晚报

06-08

2025.4.2 星期三
责编:李海静
邮箱:sdlbwb@163.com

医企联手送健康 贴心服务到身旁

□晚报记者 徐 斌 祁艳明

晚报讯 近日,滨州市人民医院健康行志愿服务团队和魏桥创业集团联合,在纺苑小区开展了一场超贴心的义诊活动。

据了解,这次活动是人民医院团委与离退休干部科的首次合作,离退休干部专家顾问团的成员与心血管内科、骨科、内分泌科、消化内科、眼科等多个领域的专家共同走进魏桥创业集团。专家们仔细聆听居民的身体状况和健康诉求,并给出专业的诊断和治疗建议,全方位为居民们的健康需求“保驾护航”。

滨魏工业园退休职工宋林云表示,不用出园区门就能体验到这么好的医疗服务,希望这样的活动多搞搞,经常给大家提供这样的方便。滨魏工业园退休职工吴宝芬说,她的血糖有点高,趁着义诊这么好的一个机会,过来调理调理,找大夫看看。平常看医生要么提前预约,要么挂号排队,现在来了这么好的专家,现场解答,很贴心。

这次义诊,除了给居民们免费测血压、血糖,做血脂、血红蛋白检测之外,还有心电图和彩超检查。

滨州市人民医院离退休干部科科长刘萍告诉记者,前来义诊的大概有200多人,非常高兴能为世界前500强的企业做好服务。她们通过这次义诊,把实实在在的医疗服务送到企业身边。下一步医院会根据他们的需求和要求,不断优化诊疗服务,继续为更多的市民做好健康服务。

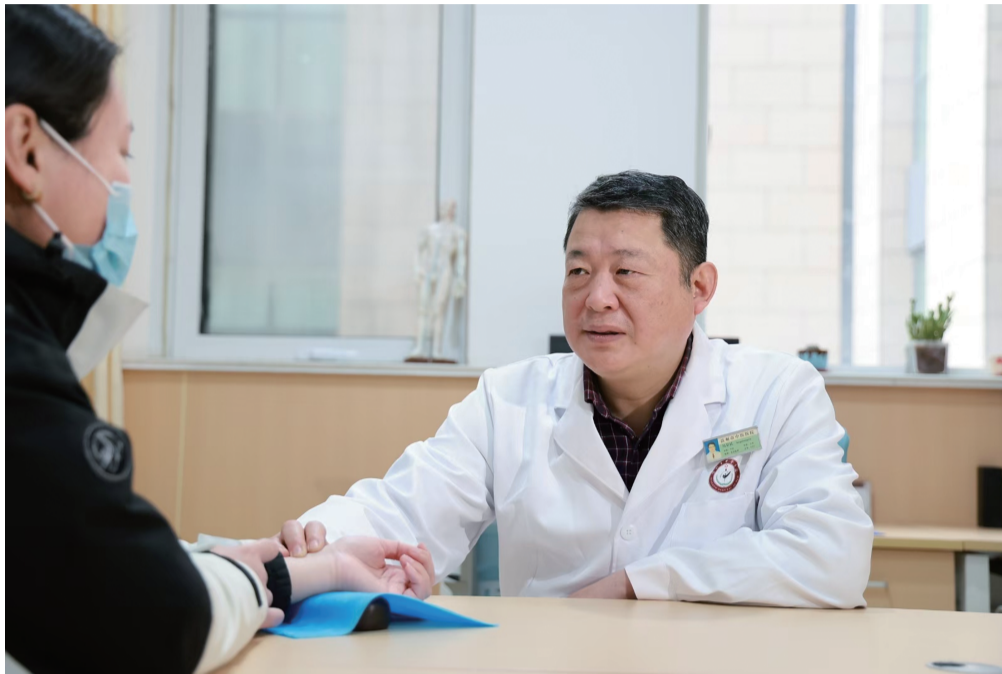
中医专家支招清明养生 解锁春季健康密码

□晚报记者 李 玉 苏瑞馨
通讯员 师 敏

清明节临近,作为中国传统节日,不仅承载着深厚的文化内涵,更是春季的关键节点。从中医视角来看,清明时节阳气生发,万物复苏,人体新陈代谢也相应加快。为帮助市民在这一时期科学养生,记者专门采访了外科领域专家冯崇民医生,为大家带来专业的清明养生攻略。

冯崇民医生长期深耕外科领域,医术精湛,经验丰富。他擅长甲状腺肿瘤、乳腺癌等疾病的诊治,积极开展前沿微创技术,赢得患者的广泛信赖与赞誉。

冯崇民医生指出,清明养生可从饮食、作息、运动等多个维度展开。饮食上,应优先选择当季新鲜的蔬菜水果,减少油腻、辛辣食物的摄取,适量食用米醋,达到开胃助消化的作用。同时,搭配些鸡蛋、牛奶等富含优质蛋白的食物,补充人体能力,让身体更加充沛。作息方面,要早睡早起,多晒太阳,经常开窗通风,保持室内空气清新。在运动方面,可以选择散步、练习太极、八段锦等温和运动,从而放松



身心,让心情舒畅。

清明时节,重在调理脾胃,疏肝解郁,可以每日按摩足三里和太冲穴,足三里的位置位于小腿前外侧,外膝眼(膝盖外侧凹陷)下3寸(约四横指宽度)处,太冲穴位于足背,第一、二跖骨结合部(大脚趾与次趾根部后方)前方的凹陷处。此外,这个期间,也可

以适量饮用薄荷、菊花、桑叶茶进行中药调理,有效预防风热感冒。若出现食欲不振的情况,食用茯苓粥则能起到健脾开胃的作用。

冯崇民医生特别提醒,清明时节气温波动较大,市民需及时增减衣物,预防感冒。过敏体质人群更要格外留意,做好花粉过敏的防护措施。由

于每个人的体质和健康状况不同,中医养生需遵循因人而异的原则。一旦身体出现不适症状,应立即前往医院就诊,在专业医生的指导下进行科学调理。

清明养生并非难事,从日常生活的点滴做起,运用中医养生智慧,滋养身心,在春季收获健康,拥抱美好生活。

健康科普专家走基层

邹平杏花节上的特别“健康礼包”

春意盎然,杏花飘香,邹平市西董街道郭家峪村首届杏花节开幕,千亩杏林和哪吒彩绘吸引周边游客纷纷前来踏青打卡。3月22日,邹平市精神卫生中心组织健康科普专家团队来到杏花节现场,为市民和游客送上了一份特别的“健康礼包”。

工作人员肩抗宣传大旗,手拿宣传资料穿梭在各个景点,耐心向过往的市民和游客详细讲解结核病的传播途径、常见症状、预防措施以及国家免费治疗政策等内容。许多市民驻足咨询,一位外地游客高兴地说:“以前对结核病了解的不多,没想到今天来赏个花还能学到知识。”

精神心理科医生也为市民和游客送上了一份特别的“心灵礼物”。工作人员介绍了生活中常见不良情绪的自我疏导方法和青少年在成长过程中容易出现的心理问题以及应对策略。用通俗易懂的语言和真实的案例,引导公众提高对精神心理健康的关注,倡导积极乐观的生活态



度。

西董街道因其独特的地理环境和光照优势,成为邹平市盛产水杏的重要地域。每

年3月,漫山遍野的杏花都会吸引大量游客前来赏花游玩。今年,邹平市精神卫生中心将健康知识普及宣传与赏花活

动相结合,向公众传递健康生活方式与理念,让健康生活与春日美景交相辉映。

(邹平市精神卫生中心)