



名医 专科 养生



下载品质滨州
畅享品质生活

鲁北晚报

07-08

2025.8.22 星期五

责编:李海静

邮箱:sdllbwb@163.com

中医支招 从容应对“秋老虎”

8月19日出伏,今年的伏天正式结束,但许多地区高温并未退场,“秋老虎”仍在发力。什么是“秋老虎”?如何更好应对?记者采访了相关专家。

“‘秋老虎’是指立秋后,尤其处暑前后的一段回热天气,呈现出热未退、湿尚存、燥初起的复杂状态,是夏秋交接的关键过渡期。”专家说。

这种气候下,人体易出现发热、咽干咽痛、口干舌燥、鼻干甚至鼻出血等外感燥症,干咳少痰、声音嘶哑等呼吸道问题,食欲不振、腹胀、便秘或腹泻、口苦黏腻等消化道不适,并伴有明显的“秋乏”。

应对“秋老虎”,中医强调“清补润燥”,饮食上以清除余热湿气、滋养阴津为核心。

“秋老虎”来袭时昼夜温差大,专家建议,可采用“洋葱式”穿衣法,即内层透气吸汗,中层保暖,外层防风,便于随时增减。早晚需注意保护后颈、肚脐、腰部和脚踝部位。

“秋气通于肺,肺主悲忧。”专家表示,此时气候转凉、万物萧瑟,加上夏季消耗气血,易致情绪低落。可使用“闻香解郁”法,在房间放置新鲜或晒干的橙皮、柚子皮,或使用柑橘类精油香薰,其香气在中医看来有疏肝理气、醒脾开郁的效果。

“防‘秋老虎’,中医之道在于清热祛湿兼顾润燥,起居饮食顺应天时温差,情志调节防止悲秋。”专家说,把握此关键过渡期,方能从容迎接天高气爽的金秋时节。

(新华社)

“留雁行动”滨州籍学子看家乡 暑期医疗研学活动举办

为深入贯彻人才强市战略,助力滨州市医疗卫生事业高质量发展,8月20日上午,共青团滨州市委联合滨州市人民医院举办的“留雁行动”滨州籍学子看家乡暑期医疗研学活动在滨州市人民医院西院区顺利举行。

活动为滨州籍医学生搭建起了校园与家乡医疗实践的桥梁,增强了其对家乡医疗事业的认同感与归属感,吸引优秀人才学成归来,反哺家乡。

从精准高效的药房到承载着医院发展记忆与人文精神的文化长廊,从融合传统智慧与现代护理的中医护理门诊,到关注心灵健康、配备专业设施的心理健康服务中心,每一处场景都展现着医院在医疗技术、服务理念与人文关怀上的深度融合。

学子们不仅直观感受到医院的综合实力与学科建设成果,更对家乡医疗事业的现代化发展有了直观认知。

在随后的交流环节中,医院党委书记肖春祥致辞,他对学子们的到来表示热烈欢迎,并结合医院发展历程与愿景,强调了人才对于医疗卫生事业发展的核心意义,寄语青年学子将个人成长与家乡需求紧密相连。

3位来自不同专业领域的优秀青年医师,用“选择家乡,扎根医疗”的真实故事,让学子们深刻体会到在本土医疗舞台上实现职业价值的广阔前景,也感受到了医院为青年医师搭建的广阔发展平台。医院人力资源部详细介绍了



针对医学人才的招聘政策、培养体系与发展保障,从岗位设置、晋升机制到薪资福利、住房补贴等,全方位展现了医院对人才的重视与关怀。

最后,团市委主要负责同志向同学们介绍了近几年滨州高质量发展的现状,表达了对各位青年学子回到家乡、反

哺家乡的期盼。

此次“留雁行动”暑期研学活动是滨州市人民医院践行人才强市战略的生动实践。通过“沉浸式体验+深度化交流”的模式,不仅让滨州籍医学学子全面了解了家乡医疗事业的发展成果与机遇,更以情感为纽带,强化了“游子归

乡”的职业导向。未来,滨州市人民医院将持续深化与高校及青年人才的联动,以更开放的姿态、更完善的保障,吸引更多优秀医学人才加入,共同为守护滨州百姓健康、推动区域医疗卫生事业进步注入源源不断的活力。

(滨州市人民医院)

名医风采 | 滨州市人民医院胸外科·高兆明



高兆明

胸外科一病区负责人
副主任医师
医学博士

高兆明兼任山东省医学会肿瘤微创治疗分会委员、山东省疼痛研究会第一届加速康复外科委员会委员、山东省疼痛医学会肿瘤精准治疗青委会委员、滨州市医师协会胸外科医师分会常委、滨州市抗癌协会第一届肺癌筛查与早诊早治

专业委员会常委、滨州市医学会胸外科专业委员会委员、滨州市医学会肺癌多学科联合专业委员会委员等。擅长肺、食管、纵隔、胸壁及胸部外伤等疾病的诊断与治疗,对肺部结节的鉴别诊断、术中定位及微创治疗有丰富的临床经验,擅

长肺癌综合治疗、食管癌综合治疗、胸腔镜下肺叶(肺段)切除、胸腔镜下纵隔肿瘤切除等。在国内外杂志发表学术论文10余篇,获滨州市科技进步二等奖一项,滨州市科技进步三等奖一项,国家实用新型专利三项。