



名医 专科 养生



下载品质滨州
畅享品质生活

鲁北晚报

10-14

2025.11.7 星期五
责编:李海静

邮箱:sdllwbw@163.com

“公立三甲”品质护航 滨州市人民医院 医学美容中心开诊

为满足广大人民群众日益增长的医学美容需求,进一步契合人们对美好生活的向往,11月5日,滨州市人民医院举行医学美容中心开诊仪式,这标志着医院在为求美患者提供“公立三甲”品质保障的医疗美容服务方面,迈出了坚实的一步。

滨州市人民医院党委书记肖春祥说,随着经济社会的发展,人们对美好生活的向往日益增长,美已经成为积极的生活态度和健康的追求。早在2007年,医院就开始开展激光美容治疗;2013年后,大规模开展美容外科手术。为更好地满足广大求美者的需求,医院立足专业优势,进行资源整合,倾力打造了这一集“医疗专业化、服务人性化、技术前沿化、环境舒适化”于一体的现代化医学美容中心。

“匠心塑美,医者仁心。”肖春祥表示,希望医学美容中心能够积极进取,发挥三甲医院综合优势,不断提升技艺水平,引领全市医学美容专业持续健康发展,更好地满足人民日益增长的美好生活需要,为医院发展、健康滨州建设作出积极贡献。

医学美容中心的开诊,不仅为广大求美者提供了一个安全可靠的医美新选择,更以公立医院的担当,引领区域医美行业向着更规范、更健康的方向发展。在这里,“美丽”与“健康”同行,让每一位求美者都能安心、放心地追求属于自己的自信与光彩。(滨州市人民医院)

践行健康生活方式 做自己健康的第一责任人

滨州疾控发布11月健康提示

11月冷空气活动频繁,同时空气湿度降低、天干物燥,是呼吸道疾病、心血管疾病的高发期,且呼吸道、肠道等传染病易扩散。日前,市疾控中心发布2025年11月公众健康提示,提醒公众践行健康生活方式,做自己健康的第一责任人。

>>>呼吸道传染病

需重点关注流感、呼吸道合胞病毒感染等呼吸道传染病,特别是婴幼儿、老年人、患有慢性疾病者和免疫力低下等高风险人群。

●传播途径:主要通过飞沫传播,如患者咳嗽、打喷嚏时产生的飞沫,也可通过接触被污染的手、日常用具等间接传播。

●预防措施:戴口罩、勤通风、接种疫苗、咳嗽遮口鼻、勤洗手、少聚集,有症状及时就医。

>>>肠道传染病

诺如病毒性腹泻是秋冬季节高发的肠道传染病,11月仍处于流行高峰。该病毒具有极强传染性,少量病毒即可致病,感染后主要表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻,部分患者伴有发热、畏寒,儿童以呕吐症状更为突出。

●传播途径:诺如病毒

主要通过食用或饮用被病毒污染的食物和水传播,也可通过直接接触患者呕吐物或粪便,或接触被污染的物体表面、衣物、餐具等间接传播。在学校、托幼机构等人员密集场所,还易通过气溶胶(如呕吐物产生的飞沫)快速扩散。

●预防措施:

1.保持良好的个人卫生习惯,饭前便后、处理食物前后使用肥皂或含酒精的洗手液规范洗手。

2.不吃生冷食物,不喝生水,水果彻底洗净,贝类等海产品务必煮熟煮透。

3.加强家庭和公共场所的清洁消毒。

4.诺如病毒患者应及时隔离,症状消失后72小时方可返校返岗。

健康提示:一旦出现腹泻、呕吐等症状,及时就医,避免脱水。

>>>关注慢性病

天气寒凉,昼夜温差增大,是心脑血管、呼吸系统等慢性疾病高发季节。慢性病患者特别是老年患者,需要特别注意以下几点:

●适时添衣注意保暖

1.及时添衣,重点做好头部、颈部、足部保暖,避免寒冷刺激引发血管收缩,进而导致血压波动或心绞痛。

2.体质较弱或患有高血压、冠心病、慢性支气管炎的人群,要随气温变化及时添衣,尤其外出时需做好保暖措施,避免受凉。

●滋阴润肺需“三减”

1.秋季干燥,可多吃银耳、梨、蜂蜜、百合等食物,滋养肺阴。

2.保持膳食平衡,多摄入蛋类、瘦肉、鱼类、豆制品及新鲜果蔬等富含优质蛋白和维生素的食物。

3.慢病患者需坚持“减盐、减油、减糖”,控制食盐摄入量,少吃油炸油腻食物,限制

月饼、甜品、饮料等高糖食物。

●合理运动,循序渐进

1.尽量避免在气温偏低的清晨做剧烈运动,推荐选午后或傍晚天气暖和时锻炼。

2.适宜选择快走、太极拳、八段锦、瑜伽等中低强度运动。

3.运动前后需做好热身与拉伸,预防关节损伤。

●监测指标,规范用药

1.高血压、糖尿病患者需定期测量血压、血糖,若发现指标波动较大或控制不佳,应及时就医。

2.坚持规律服药以确保病情稳定,切勿因自我感觉良好而随意减药或停药。

3.健康防护,始于日常。科学做好流感、诺如病毒等传染病的预防,慢性病患者加强自我管理,重点人群做好针对性防护。

(滨州疾控)

立冬养生:以“藏”养身,巩固免疫防线



□晚报记者 苏瑞馨 张晓
通讯员 师敏

“立冬补冬,补嘴空”,随着立冬节气到来,自然界阳气渐收,人体养生也需顺应“藏”的规律。滨州市中医医院肿瘤科主治医师于明坤博士提醒,立冬养生的核心在于“藏”,可通过“食、睡、动、

情”四重“藏养”巩固免疫防线,为健康过冬蓄力。

食藏精

温补养肾助抗氧化

于明坤强调,饮食上宜少吃生冷,适当增加一些高蛋白、低脂肪的食物,如鱼肉、鸡肉和豆制品。中医讲

究“黑色入肾”,冬季可多吃黑芝麻、黑豆、黑木耳等富含抗氧化物质的食物,有助于保护健康、滋补肾精。

睡藏神

早睡晚起护免疫

睡眠方面建议遵循“早睡晚起”的起居规律,晚上早

点入睡,早上待太阳升起后再起床。于明坤解释,夜间是人体免疫系统修复调整的黄金时间,高质量的睡眠能有效清除代谢废物,降低细胞癌变的风险,助力阳气收敛、身体深度修复。

动藏力

舒缓运动保阳气

冬季运动贵在“动而不耗”,不宜大汗淋漓,而应以舒展筋骨、保持身体温暖和气血流通为目标。于明坤推荐午后散步、太极拳等舒缓项目,达到微微出汗即可,避免过度运动耗伤阳气,兼顾保暖与锻炼效果。

情藏志

心态平和防郁结

冬季日照减少,易致情绪低落。于明坤强调,需保持心态平和,避免情绪大起大落,可通过听音乐、阅读等安静的爱好调节心情,减少心神消耗,稳定免疫功能。

从“食、睡、动、情”四方面,于明坤博士的建议简单实用,易于坚持。立冬养生的精髓在于顺应自然,若身体出现不适或异常症状,应及时就医咨询专业医生,以科学方法巩固免疫,健康过冬。