



滨州市中心医院11名专家 受聘为大连大学研究生导师

近日,滨州市中心医院11名临床骨干专家受聘为大连大学同等学力申硕研究生联合培养导师,标志着该院在院校合作、高层次医学人才培养工作开启崭新篇章。

2025年12月,滨州市中心医院正式被授牌为大连大学同等学力人员申硕联合培养基地。自申报工作启动以来,科研教育科牵头统筹推进各项筹备事宜,严格对照申报标准,认真梳理、核查、汇总申报材料,反复完善资料细节,高效完成对接报送、沟通协调等各项工作,切实保障基地申报、导师遴选全流程工作有序推进。

2026年7月10日,大连大

大连大学同等学力申硕研究生联合培养导师名单

序号	所属单位	姓名 (不分先后)	学科名称
1	滨州市中心医院	魏兆丽	临床医学(1051)
2	滨州市中心医院	曹俊强	临床医学(1051)
3	滨州市中心医院	夏家林	临床医学(1051)
4	滨州市中心医院	韩双喜	临床医学(1051)
5	滨州市中心医院	张磊	临床医学(1051)
6	滨州市中心医院	王丽	临床医学(1051)
7	滨州市中心医院	周世聪	临床医学(1051)
8	滨州市中心医院	孔令贵	临床医学(1051)
9	滨州市中心医院	尹彦海	临床医学(1051)
10	滨州市中心医院	王志强	临床医学(1051)
11	滨州市中心医院	张玉倩	临床医学(1051)

学发布校发[2026]49号文件,公布同等学力申硕研究生联合培养导师名单。滨州市中心医院共11名优秀临床专家成功入选,担任临床医学(1051)专业同等学力申硕研究生联合培养导师。

本次联合培养基地落地及导师聘任,是校院协同育人模式的重要突破。市中心医院将依托大连大学优质高校教育资源,持续深化校院合作,充分发挥联合培养基地与导师团队作用,严把研究生培养质量关,进一步提升学科建设、临床教学与科研创新能力,持续为医疗卫生行业培育高层次临床专业人才。

(滨州市中心医院)

洪灾过后 健康问题 关注这三点

近期,部分地区发生了台风洪涝灾害,灾害过后,公众需要关注哪些健康问题?15日,国家卫生健康委召开新闻发布会。会上,中国疾病预防控制中心研究员郑灿军表示,台风、洪涝灾害发生后,含有微生物的垃圾、粪便,甚至动物尸体进入洪水,此时如果接触洪水,或接触被洪水浸泡过的环境,感染疾病的风险就会增加。

大家要注意以下几点。

一是防止病从口入。不饮生水,只喝经过消毒处理的水、煮沸的水或者瓶装水;不吃腐败变质的或受污染的食物,尤其是不要吃被洪水浸泡过的食物。生吃瓜果蔬菜时,一定要用洁净的水清洗干净,生熟食品要分开加工保存,要防止肠道传染病的传播;

二是要清洁居住环境。洪水过后,要及时清理家里的淤泥、积水、垃圾、动物尸体等,对环境 and 餐具进行消毒,保持通风干燥,防止病菌滋生。在家里要检查纱门纱窗是否完整,也可以用蚊帐、蚊香、驱避剂等防止蚊虫叮咬。另外,家中器皿的积水要及时清除,防止蚊虫孳生繁殖。还要注意,在血吸虫病流行的地区,如果直接接触洪水后,出现了不明原因的发热、腹泻等症状,要及时就医;

三是做好个人防护。暑期到来,公众出行需要提前规划好,要密切关注天气预报,尤其是台风、洪水、泥石流这些自然灾害的预警信息。避免到山谷、河道这些危险地带,要远离不熟悉的水域或激流。如果确实需要在灾害天气期间出行的,要学习掌握科学的防汛避险知识,做好个人防护,保持通信畅通,提前规划线路,并且告知紧急联络人。另外,洪涝灾害后尽量不要在野外走动或玩耍,预防犬类或蛇虫的咬伤,一旦被咬伤后要尽快去医院就诊,告知医生致伤蛇类外观特征,以便妥善处理。

(人民网)

天越热,血管越“紧张” 做好这几件小事,帮心脑血管平安度夏

□晚报记者 杨朋朋
通讯员 路延平 郭素娟

都说“热在三伏”,但对中老年人来说,最怕的不是热本身,而是天热时那些不经意的习惯:进屋猛吹空调、渴极了灌冰水、大中午顶着日头出门买菜……这些事年轻人做了可能只是打个激灵,但上了年纪,血管可能真“扛不住”。

>>>血压“看着”低了,更得留神

夏天出汗多、血管扩张,血压确实会比冬天低一些,但这种“低”很不稳定。千万别自己随便停药或减量。如果高血压持续低于100且伴有头晕

乏力,请带上血压记录本找医生调整方案,擅自停药,血管反弹起来更危险。

>>>“猛灌水”能把心梗喝出来

大口灌水,血容量瞬间增加,心脏负担猛增,极易诱发心绞痛甚至心梗。正确喝法是:少量、多次、慢饮。先含一口润润嗓子,再小口咽。喝温白开水最好,冰水刺激会诱发冠状动脉收缩。夏天每天需饮水1500-2000毫升,每次喝半杯到一杯(约100-150毫升)。

>>>空调温差超8℃,等于闯“鬼门关”

室外热得血管扩张,进屋

猛一冷血管瞬间收缩,这一张一缩,斑块极易破裂。建议:室内外温差控制在5℃-8℃,空调别低于26℃;从外面回来先在门口缓两分钟再进屋;千万别对着出风口吹,尤其别吹头和后脖颈。

>>>晨练别赶早,“看天出门”

清晨四五是心脑血管的“魔鬼时段”,血液最黏稠、血压达峰值。建议:太阳出来后再出门(上午9点前),出门前喝半杯温开水,别空腹。若气温超35℃或湿度太大,改成屋里走走就行。

>>>这三件事,要把握好
①猛起:醒来别猛起,缓

两三分钟再坐起;②大便:别用力憋,多吃蔬菜,便秘找医生开药;③洗澡:别饭后马上洗,别洗冷水澡,水温近体温,控制在15分钟内。

>>>出现这些信号,别等别拖别扛

胸口发闷像压石头超15分钟、胸痛放射到左肩下巴、突然说不清话或半边身子发麻、剧烈头痛,第一时间打120,别自己开车,别乱找熟人,先让急救人员处理。时间就是心肌,时间就是大脑。

夏天是西瓜和凉面的季节,别让心脑血管意外搅了局。调好空调、放慢动作——您的血管会感谢您。

夏日饮食别贪凉 守护孩子娇嫩肠胃

滨州市妇幼保健院 李杨

盛夏高温,冰淇淋、冰镇饮料、冰瓜果成了孩子们的“解暑宠儿”。在临床护理工作中,我们常常接诊因过量食用冷饮引发腹痛、腹泻的患儿。不少家长觉得“偶尔吃点冰无伤大雅”,却不知儿童娇嫩的肠胃正承受着低温带来的隐形伤害。科学管控冷饮摄入,是守护儿童夏季肠胃健康的关键防线。

儿童胃肠道黏膜娇嫩薄弱,血管丰富但屏障功能尚未发育完善,对温度刺激的调节能力远弱于成人。当大量低温食物骤然进入胃肠道时,会瞬间刺激肠胃血管急剧收缩,导致肠胃血流量骤减,直接抑

制消化液分泌、减慢胃肠蠕动速度。轻者引发腹胀、腹痛、食欲不振,重则导致胃肠道平滑肌痉挛,出现阵发性绞痛、腹泻、呕吐等急性症状,让孩子备受折磨。

更值得警惕的是,夏季高温环境下,冰箱储存的冷饮、冰镇食物易滋生沙门氏菌、李斯特菌等致病菌,儿童免疫力较弱,食用后极易诱发“冰箱病”,引发急性肠胃炎,出现高烧、反复腹泻、呕吐等重症表现。长期过量吃冷饮还会持续损耗脾胃阳气,造成脾胃虚寒,让孩子形成易积食、易腹泻的体质,不仅影响营养吸收,更可能拖慢生长发育节

奏。剧烈运动后立刻灌下冷饮,还可能诱发严重肠胃痉挛,甚至影响孩子健康。

想要规避冷饮带来的肠胃损伤,家长需遵循科学护理原则,做好“控量、缓温、养护”三步。

严控频次与用量:尽量不给3岁以下幼儿吃冷饮,大龄儿童每日冷饮摄入不超过1次,坚决杜绝空腹、运动后即刻吃冰,避免肠胃骤冷刺激。

拒绝极速降温:刚从冰箱取出的食物,放置15-20分钟回温后再食用,减少温差对肠胃的冲击;同时避免选择冰碴过多、温度过低的冷饮。

做好饮食调理:孩子食用

冷饮后,可适量饮用温水、生姜温水中和胃(注意生姜水浓度不宜过高,避免刺激);日常多吃山药、小米、南瓜等健脾养胃食材,增强肠胃抵抗力。

若孩子出现持续腹痛、反复腹泻、发热呕吐等症状,需及时就医干预,避免病情迁延。夏日解暑,优选常温白开水、绿豆汤等温和饮品,既能清热又能护养脾胃,让孩子安稳度过盛夏。

作为儿科护理工作者,我们提醒广大家长:夏日解暑,温和护胃是关键。让我们携手守护孩子的肠胃健康,陪他们安然度过盛夏。