

“社区大讲堂”棋盘街社区开讲

专家讲冬季病 市民说收获多



讲得生动,听得认真。本报记者 徐延春 摄

本报12月9日讯(见习记者 尹明亮)

9日,本报“社区大讲堂”走进千佛山街道棋盘街社区,专家为市民讲授冬季如何保健、如何预防治疗心脑血管疾病等冬季多发病。听课的市民直道专家讲得真生动,自己没白跑一趟。

虽然讲座定在上午9点半才开始,但不到9点钟就已经有居民陆续来到棋盘街社区居委会的会议室了,有的是小区的居民,有的是看了报纸报道赶过来,还有的是听了上一期的健康讲座后专门追随而来。看见记者正在布置会场,他们纷纷帮记者擦桌子、搬椅子,边干还边开着玩笑,“今天讲的是养生保健,讲座没开始,咱先热身。”

上午9点半,讲座正式开始后,主讲张少英教授用简单、生动的语言向听众介绍了何为暖胃病、怎么防治冻伤、对心脑血管疾病要怎么多加注意等等。张教授言语生动,深入浅出,市民听得专心、认真,边听还边交流。

讲座一个多小时就结束了,不过居民的问题却真不少,有与讲座内容有关的,也有居民自己平常遇到的健康困惑。“生病和遗传有多大关系?”“最近老胃酸咋办?”“怎么治慢性咽炎?”居民的问题一个接一个,张教授挨个儿耐心解答。

都快11点半了,居民还把张教授围得水泄不通,纷纷表示,“张教授讲得真生动、真好,本来觉得天太冷还不大想出门,幸亏今天过来了,还没听过瘾呢,这就结束了,收获还真不少,希望咱‘社区大讲堂’下次继续接着给我们讲。”

粉丝追课>> 每次养生课都想来

9日的讲堂上,主讲人看到了一些老面孔,有上次在其他社区听过社区大讲堂养生课的居民,这次又专程过来听课。出于对养生的关注,他们俨然成了“追课”的粉丝。

一位身穿黑色皮马甲的精瘦中年男子,坐在讲堂的一角认真地记着笔记。“又来

了!”讲座结束时,主讲人张少英上前和这名男子打招呼,他们以前并不认识,不过张教授认出他是因为上周的养生保健讲座他就去听过。

这名男子姓夏,今年45岁,家住历山东路,他通过报纸知道当天有讲座,又专程赶来,可惜来得稍晚,讲座前半段没赶上。他认为,

主讲人讲得很好,有独到的理念,“记得上次,这位专家提出烟龄十五年以上的不能轻易戒烟,就和很多其他专家说的不同。”夏先生说,多学些养生保健方面的知识对自己和家人都有好处,以后社区大讲堂再有养生方面的讲座,他只要得到了信息还想去听。

精彩互动>> 得了胃病得全靠养

提问:肚子偏上的地方老是疼,会不会和心脏有关系?

答:冠心病等心脏病的疼痛都是在肋骨范围内,由于冠状动脉在心脏内部左右各一个,所以心脏病导致的疼痛可能有的是左侧,有的是右侧,甚至可能导致后背也有疼痛感。但两排肋骨中间剑突以下的位置疼痛和心

脏无关。

提问:冬季得了支气管炎怎么办?

答:支气管炎也是个冬季多发病,不过彻底治愈不容易,可以提供个相对简单有效的小偏方:生杏仁(带红皮)、冰糖各一两,放在一起捣碎,分十次饭前服用,每日两次。不过不可贪食。

提问:最近吃饭没规律,胃酸比较严重咋办?

答:都说病要靠三分治、七分养,但胃病十分得靠养,各种肠胃药物只是对症施治,难治根。平常工作忙可以工作的时候吃点面包、火腿肠等,但千万不能不吃。另外吃饭要定时、定量、八成饱,不可吃得太饱、太辛辣。

40厘米!燃气管道离煤炉太近了

管道刚装上还没通,燃气公司将合理处置



纪先生家阳台厨房里新装的燃气管道与煤炉距离很近。赵恩霆 摄

本报12月9日讯(记者 赵恩霆) 为了避开二楼室外的电线,燃气管道改从三楼阳台入户。可避开了电线却又遇到了煤炉,这事儿发生在无影山新村四区4号楼的纪先生家。粗略测量发现,燃气管道与煤炉相距仅有40厘米左右,虽然管道目前只装了室内管线,但这还是让纪先生捏了把汗。

9日下午,记者来到无影山新村四区4号楼,单元门口张贴着燃气管道改造的通知,让居民们家中留人便于施工。纪先生家住三楼,原本燃气管道入户走二楼,不会影响到他家。但施工者说二楼室外有电线,为安全起见管道入户改从三楼阳台入

户,纪先生说,此次燃气管道改造,虽然管子从他家走了,但纪先生家并没有使用天然气,“我家不用,但也别给别人添麻烦。”抱着这样的想法,他允许管道从他家阳台入户并上下连通。

“施工人员来家里看了看,不知为何原来在西边打孔铺管道,现在却改到东侧打孔铺管道了。”纪先生说,这样管道尤其是入户阀门与自家取暖的煤炉距离一下拉近了,用手一测距离也就40厘米左右,而冬天烧炉子时火苗有时蹿得还挺高。这让他觉得不安。

纪先生觉得要是能把阀门移到室外,或者改变一下

管道走向或许能排除安全隐患。对此,9日下午记者联系到济华燃气施工科,一位值班人员表示,按照有关规程,如果管道从二楼入户,则立管阀可以设在室外,但在三楼入户就须设在室内,主要是考虑到意外情况下便于安全处置。

这位值班人员还告诉记者,规定不允许灶间内存在两种火源,也就是通了燃气后不允许同时存在煤炉等火源。不过,针对纪先生非燃气用户但允许管道从厨房经过的实际情况,这位值班人员记录了纪先生的相关情况,并表示会与他取得联系,视情况给予相应的处理。

头条链接

心脑血管病 年轻化让人忧

本报记者 殷亚楠 尹明亮

近日省城气温降低,心脑血管疾病也进入高发期。9日,记者在省城多家医院采访发现,许多医院的心脑血管内科病房已经住满病患,有的病人排队一周也不一定能住上院。心脑血管医生还发现,近两年来,心脏病、高血压这样的心脑血管疾病有年轻化的趋势,在一些医院里,做急诊心脏手术的患者中,四五十岁的占到一半以上,中年人几成心脏病患主力军。

低温使得血管收缩容易痉挛、血压升高,所以冬季对于心脑血管疾病患者来说是非常难熬的。医生说,天一冷心脑血管疾病患者就会增加,这跟往年也没什么区别,“最大的变化还是年轻患者增多了。”以往,心脑血管疾病是一种老年病,但这几年年轻人逐年增多,今年明显感到这一趋势发展得更快一些。

据济南市中心医院心内科临床数据,过去一年的急诊心脏手术患者中,四五十岁的已经占到一半以上,而且个别的才30来岁,心脏病有明显的年轻化趋势,“现在,中年人几乎成了心脏病患者的主力军,而不是老人。”

医生分析,四五十岁的人群,上有老,下有小,他们生活压力较大,再加上由于工作等原因,应酬多、生活习惯不好,如熬夜、锻炼少,易血糖和血脂高,突发心脑血管疾病。高血压、高血脂在初期不会给患者造成身体上的不适,往往难以引起重视,而等引起了中风、冠心病等严重并发症患者才注意到,可此时已经晚了。



大观园街道 救助计生家庭

为了解决计生困难户生活中的实际困难,大观园街道办事处计生协会定期对辖区计生困难家庭进行走访慰问,优先落实各项奖励优先优惠政策。对辖区独生子女死亡或伤残后未再生育或收养子女家庭的夫妻,提供精神抚慰、经济救助和医学咨询指导等服务。(严津)

杆石桥街道 举办技能培训

12月9日,杆石桥街道举办的免费技能培训圆满结束,130余名下岗失业人员及未就业的大学毕业生参加了烹饪、营养配餐等课程的学习,并顺利通过结业考试,拿到了资格证书。(陈娟 王玮)