公益活动解决农民工看病难

“关爱劳动者,华东在行动”5月1日启动

本报5月3日讯(记者 王逸群)“五一”劳动节,为答谢在临沂创建卫生城市、文明城市中辛勤劳动的农民工、外来务工人员,兰山区总工会、齐鲁晚报、鲁南商报、沂蒙晚报联合临沂华东医院,推出“关爱劳动者,华东在行动”大型公益活动。

27日,家住河南省驻马店农村34岁的孙先生告诉记者,他常年和老乡在临沂的建筑工地上打工。平时在工地干活比较累,工友们有个头疼脑热的,大多挺挺就过去了。

“总觉得在外地看病花钱多,只好等放假有时间回老家医院检查身体,可到那时,医院里基本也放假了。”孙先生说,“什么时候也能解决我们外来务工人员的‘看病难’问题啊。”

据了解,本次健康公益活动从5月1日正式启动,将持续到6月10日。届时临沂华东医院将免费发放面值510元的医疗消费券,本消费券可做现金使用,为保证服务质量,每日仅限51名。

同时,农民工兄弟、外来务工人员以及兰山区总工会下属单位职工可以凭有效身份证件,到临沂华东医院门诊大厅领取消费券。获得医疗消费券的消费者可以在临沂华东医院妇科、不孕不育科、泌尿外科、肝病科、微创外科就诊,检查费、化验费、治疗费、手术费、麻醉费、住院费、药费等,一切费用均可以减免510元。

图为,华东医院医疗消费券发放新闻发布会的现场。

专家提醒

经常肩膀疼痛病根或为颈椎

许多人一出现肩膀痛,就以为自己得了五十肩(肩周炎),于是就肩痛医肩,单纯医治肩膀,花了很多钱,但效果不理想。

去医院就诊的患者中,有4成肩膀痛的患者有颈椎病史,且大多集中在50岁以上的人群。这些患者主要表现为肩膀疼痛,严重时胳膊无法抬起,活动受限,有时会有麻木的感觉。他们通常是当做五十肩来治疗,采用理疗、针灸或者镇痛的方法解决疼痛,但效果甚微,有的甚至长达1年之久,反复发作。

其实,有时肩膀痛的病根在颈椎,颈椎病容易伪装成五十肩,让人难以识破。一旦颈椎病得到改善,肩膀痛的症状就会明显好转。由于年纪的原因,颈椎本身就存在生理性退变,再加上不注意体位,让颈椎长时间地保持一种姿势,如打麻将、看电视、玩电脑,会加剧颈椎小关节的紊乱,造成椎管狭窄,引起肩膀疼痛。

专家提醒,肩膀疼痛不要简单地认为是肩膀本身的病变,要及时到正规医院进行检查,以明确诊断。**(专刊记者 李诗源)**

编辑:李诗源 组版:朱雪天

立夏养生 中医专家给您支招

每年5月5日或6日,太阳到达黄经45°为立夏节气。我国自古习惯以立夏作为夏季开始的日子。立夏过后,气温就会明显升高。在这逐渐炎热起来的季节,我们如何立夏养生呢?中医告诉你立下养生几点注意事项。

立夏养生之早睡早起

中医认为“夏气与心气相通”,立夏养生要注意早睡早起,重视“静养”,避免运动过后大汗淋漓,“汗”出伤阳,在饮食调养方面,宜采取“增酸减苦、补肾助肝、调养胃气”的原则,饮食宜清淡,多吃蔬菜、水果、粗粮。起床前可以做几个小动作,有利于增强体质,中医养生,延年益寿。

立夏养生之饮食清淡

立夏过后,温度逐渐攀升,人们就会觉得烦躁上火,食欲也会有所下降。立夏饮食原则是“春夏养阳”,养阳重在养心,养心可多喝牛奶、多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等,既能补充营养,又起到强心的作用。宜采取“增酸减苦、补肾助肝、调养胃气”的原则,饮食应清淡,以易消化、富含维生素的食物为主,大鱼大肉和油腻辛辣的食物要少吃。将绿豆、莲子、荷叶、芦根、扁豆等加入粳米中一并煮粥,并搁凉后食用,也可起到健胃、驱暑的功效。平时多吃蔬菜、水果及粗粮,可增加纤维素、维生素B、C的供给,能起到预防动脉硬化的作用。

立夏养生之食补凉血

立夏之后血热会给人带来很多不适,气虚血热会影响人的消化功能。因此,每顿饭不要过饱,给胃留下足够的蠕动空间。还人以轻松自然。今年的夏季注意凉血补气和早睡早起,是人储存阳气力求身体大获丰收的一个季节。

(专刊记者 李诗源)