[看天] 明晚部分地区小雨伴立冬

本报济南11月5日讯 (记者 王茂林) 7日就立冬了,从这天晚上起,我省部分地区又将迎来一次小雨过程,但气温的变化还不明显。

从省气象台短期预报来看,6日、7日两天,我省天气仍以多云和晴为主;降水将在7日夜间至8日白天到来,预计鲁西北、鲁中和鲁南地区会有小雨。随着秋冬的季节转换,在供暖季到来之前,尤其需要小心室内外低温的侵袭,避免着凉,预防感冒。

近日具体天气预报如下:

6日白天全省多云,最低气温内陆地区7℃左右,沿海地区10℃左右。6日夜间到7日白天,全省多云转晴。最低气温鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区5℃左右,其他地区9℃左右。7日夜间到8日白天,全省多云转阴,鲁西北、鲁中和鲁南地区有小雨。最低气温鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区8℃左右,其他地区11℃左右。

[探路] 青岛南宁间列车将停运一天

本报济南11月5日讯(记者 宋磊) 记者从铁路部门获悉,因11月18日广西柳州火车站进行封闭施工,青岛南宁间的列车将临时停运一天。具体时间和车次为:11月15日青岛始发K1136/7次,11月17日南宁始发K1138/5次列车临时停运。

青岛南宁间列车停运期间,我省青岛、潍坊、淄博、济南、泰安、兖州、济宁、嘉祥、曹县等地旅客出行将受到一定影响,铁路部门提醒广大旅客,请旅客们提前安排出行时间,以免耽误行程。

高血压不敢吃盐,全身浮肿了

专家说,这叫低钠血症,老年人过于低盐清淡也易招致麻烦

减盐防控高血压是一种健康的生活方式,但吃盐太少也不行。近日,今年81岁的黄老先生因患高血压减盐过度,患上重度低钠血症,出现浑身乏力、浮肿症状。幸亏治疗及时已无大碍。对此,有关专家称,认为盐吃得越少越好、饮食越清淡越好是个误区,适量和平衡才是正确的做法。

本报记者 李倩

惊心病例>> 老观念给了老人一个新教训

4日上午11点多,今年81岁的黄老先生正在输最后一包浓纳注射液,准备办理出院手续。"我退休前就是医生,因此特别注意养生,吃饭都是以素食清淡为主,几乎没生过大病,就是血压有点儿高,年纪越大我吃的盐越少,本来以为盐越少越好,没想到自己的老观念给了我个教训。"

"现在都倡导低盐饮食,每人每天不超过6克盐,很多老人尤其是有基础病的老人很注意这些信息,但很多老人没有量的概念,盲目少盐或不吃盐,导致慢性低钠血症。"济宁市第一人民医院心内科副主任徐勤成说,老人来的时候四肢乏力,说话也没力气,全身浮肿,检测电解质钾、钠、氯,老人体内钠含量只有109毫摩尔/升,而一般正常人要在135-155毫摩尔/升,氯含量也低于90毫摩尔/升,仅有76毫摩尔/升,属于重度低钠血症。低钠血症一般表现为精神萎靡、嗜睡、体温低下,重者可致昏迷和惊厥,甚至危及生命。

专家分析>> 过于清淡搞不好又营养不良了

不光是高血压不敢吃盐闹出毛病,还有不少老人因为怕吃肉多了导致高血脂就不敢吃肉,结果长期素食影响了有机钙和蛋白质结合,导致钙流失,引起骨质疏松、营养不良、低蛋白血症等情况出现。

徐勤成说,现在很多老人很注重健康,对日常生活饮食过于苛刻,总认为吃盐越少越好,饮食越清淡越好,这实际上是一种误区。"以前还接诊过这样的患者,60多岁的老人因为有基础病,就一直饮食很清淡,肉蛋奶几乎都不吃,结果又造成营养不良。"徐勤成说,老年人宜清淡饮食,但也要适当补充蛋白质以促进钙的吸收。如果菜单中常年以素食和水果为伴,不吃荤菜,极容易造成骨密度下降,还易出现骨折。

因此对于饭量少的老人,建议饭菜的口味要适当重些,夏天出汗多也要注意补盐。食盐摄入过少满足不了正常人体生理需要量,久而久之会出现轻度、重度低钠血症。饮食上要注意荤素搭配,摄入和代谢相互平衡才是健康的。

温馨提示>> 日常生活限盐小窍门

山东人口味较重,下面几个办法能让你少吃点盐。

做菜时,用酱油、豆瓣酱、芝麻酱调味,或用葱、姜、蒜等香料提味。5克酱油、20克豆瓣酱所含的盐分才相当于1克盐,且做出的菜比直接用盐味道更好。

北方人日常饮食多为咸香味,可用甜、酸、辣味代替咸味。比如灵活运用蔗糖烹制糖醋风味菜,或用醋拌凉菜,既能弥补咸味的不足,还可促进食欲。

青菜少放盐,否则容易出汤,导致水溶性维生素丢失。可尽量改变烹调方法,能生吃生吃,不能生吃就凉拌。

炒菜出锅时再放盐,这样盐分不会渗入菜中,而是均匀散在表面,能减少摄盐量。或把盐直接撒在菜上,舌部味蕾受到强烈刺激,能唤起食欲。

鲜鱼类可采用清蒸、油浸等少油、少盐的方法;肉类也可以做成蒜泥白肉、麻辣白肉等菜肴,既可改善风味又减少盐的摄入。冷冻虾等食品吃前最好用水冲洗,也可以减少盐量。

最后一道汤最好喝淡汤,完全不需放盐,用蘑菇、木耳、海带等提色提鲜就足够了。

您的专属定制报道 纸条

济南市民刘女士递纸条:天冷后我的膝盖容易受凉,有时还疼,属于关节炎吗?如何防治?

济南市中医医院骨科二科主任张宝峰传答案:很可能是骨性关节炎。

首先要注意关节保暖,不要受凉;注意减肥、减轻关节负重;运动一定要适当,一些旋转性动作等尽量少做,避免长时间跑、跳、蹲,减少或避免爬楼梯;可以适当进行有氧锻炼,尤其可以进行绷腿锻炼,增加膝关节稳定性;在饮食上可以多吃些坚果类,多食用些补钙食物。此外,还可以在医生的指导下,用中医膏药贴敷进行调理。在秋冬季节还可以服用有补肾功效的膏方等。若症状严重,最好及时就医。

本报记者 李钢

纸条征集令

递纸条的方式现在有三种了,拨打96706;将纸条内容及个人联系方式发送到邮箱qlzhitiao@163.com;还可以给齐鲁晚报官方微信发信息:我要递纸条+姓名+联系方式+纸条内容。如果您的问题关注度足够高,还可以得到百元奖金哦!现在,选择一种你习惯的方式,一起递纸条挣奖金过好日子!

支原体、衣原体、真菌类、古菌类、附件炎、盆腔炎、尿道炎、膀胱炎、睾丸炎等各种泌尿生殖感染。

泌尿感染 一次痊愈

为了避免西药抗生素的副药性和抗药性,德恩泰尼斯医学院对中药经过七年的科研攻关,终于突破性地提取中药活性成分,研制成功了纯中药抗生素[泌尿宁],该药使中药药效迅速提高上百倍,完成了中药历史上的一次重大突破。

德恩[泌尿宁]对已查明的119种泌尿感染病原体有效率高,口服后30分钟起效,24小时查环杀灭病毒,让其丧失抗生复制功能,从而达到快速康复的目的。德恩[泌尿宁]中的免疫球蛋白能在体内形成病毒真抗体,彻底杜绝病原体再次形成,并生告别泌尿性疾病!

郑重承诺:若3个疗程未治愈者,厂家免费治疗直至康复。

专家咨询:4000-988-117

省内免费送货、货到付款。

寻找500名医院弃患

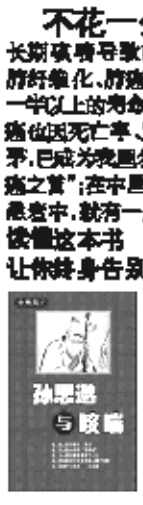
不花一分钱 免费教你治好老咳喘

近期,气温持续下降,这种骤冷的时节,许多呼吸、气管炎、肺气肿等咳喘病患者开始忧心忡忡,令人忧心的老咳喘又如何后要解决土重来,给患者的生活带来了无尽的烦恼和困苦。

当心!咳喘引爆定时炸弹

据权威媒体《健康之路》报道称:我国每年约有300万人死于"无形杀手"的咳喘疾病!长期咳喘还易诱发肺心病、心率失常,甚至引发大脑缺氧、呼吸困难、心脏衰竭等疾病而猝死。其死亡率在各类疾病中高居第三位,而且发病率正逐年上升;由于长期咳喘导致的慢阻肺病、肺纤维化、肺癌等重症患者,一年以上的寿命仅不足6年。肺癌位死亡率、发病率名列前茅,已成为我国名符其实的"众癌之首";在中国,每四个癌症患者中,就有一人患肺癌。

读懂这本书 让你挥身告别老咳喘



为了能帮助更多的老慢支、呼喘、肺气肿患者早日康复,由健康益金发起"寻找500名老咳喘患者"活动,只需一个电话,不花一分钱,《孙思邈与咳喘》料背书籍送到家,内全省的老咳喘患者介绍治疗方法,该书以独特的视角,为读者全面揭示咳喘病治疗的传统领区,深度揭秘孙思邈夜间治疗咳喘病的医学理念与具体实施方案。

孙思邈擅咳喘病发病的特点,提出夜间是治疗咳喘的最佳时机,而且还能根据夜间时间特点,按到复方分不同时间给药,分别满足不同时间的药效,使咳喘病最终治愈,开创了咳喘病缺病诊根的历史先河。《孙思邈与咳喘》集合了各种咳喘病的治疗要点,还有具体解决方案。

2013年已经上市,短短3个月畅销20万册,各大书店抢购一空,迅速在全国掀起了一场"孙思邈除咳喘的热潮。中医专家呼论说:阅读本书,就象与药王孙思邈面对面亲切交流,咳喘患者的一切病症、疑问,都能在书中找到答案!

为了让咳喘患者早日摆脱病痛的折磨,现在,只要你拨打免费送书热线,不花一分钱,《孙思邈与咳喘》的书籍即可坐等此书送到你家!

免费申领热线:
4000-220-117

失眠、抑郁、疯狂、分裂症

奥医士家个一绝!

蒙医奇方 治病有三绝

一绝:组方奇特。该方采用君、臣、佐、使料单配伍,"上药益心为君,主养命;中药6种为臣,主养性;下药11种为佐使,主治病;该组方在治疗过程中比一般药物作用强、效果彻底。

二绝:药材纯正。该方采用18味纯天然的草原野生药材,一味药遗骨经过数十年甚至数百年以上的生长期,有效成分是一般药物功效的几十倍,而且见效快、无任何副作用!

三绝:疗效惊人。该方从病的根源上修复脑神经,再生脑细胞,恢复脑神经功能平衡,它以组方奇特、药材纯正、疗效神奇、没有副药性而著名,因此对精神类病有惊人的效果。

签约治疗:如果6个疗程未治愈者,厂家免费治疗直至康复。

专家查询:4000-622-117

省内免费送货、货到付款。

肠炎 胃炎 痔疮

许多患者都错误地认为慢性病早期并无大碍,殊不知,慢性病早期如不及时治疗,有20%的慢性病患者最终发展到消瘦受压迫的严重病症,最终出现四肢麻痹而失去生活自理能力。

千年鼻药奇方 标本兼治顽固性病

鼻药"紫灯胶囊"是千年鼻族验方,采用鼻药中的灯盏细辛、紫丹参、三七、葛根等骨伤圣药,专门针对慢性进行性变引起的骨性病变和软性病变,三步查环修复慢性病根和种根,治疗慢性病,效到鼻药一绝!

鼻药"紫灯胶囊"由香港上市公司(香港联合交易所主板上市2898)生产,该药采用先进工艺有机结合精制而成,服用后,可先速后治,有效作用于慢性病变组织,对慢性病根强效治疗,标本兼治,使慢性病持续性恢复,最终达到治疗慢性病的作用。由于"紫灯胶囊"效果神奇,被称为千年鼻药文化遗产,民族瑰宝。

查询热线:4000-999-727

省内免费送货、货到付款。