

# 立秋刚过不宜立即“贴秋膘”

## 秋季干燥肺部易“受伤”,饮食应注意清淡

本报8月10日讯(记者 樊伟宏 通讯员 李爱学 赵丽娅) 立秋后,天气逐渐凉爽,昼夜温差变大。据市中西医结合医院中医科医生介绍,肺与秋季相应,而秋季干燥,肺对不良刺激的耐受性下降,易产生疾病,所以应重点养护肺部。

### 抵抗力低下者易“秋伤”

据了解,从季节养生角度看,秋季最宜养肺。秋季较为干燥,而肺,不耐寒热,肺通过鼻与外界相通,故很容易被秋燥所伤。所以在秋季,干燥是伤害肺脏的一个主要原因。此外,呼吸道的系统是一个开放的器官,从鼻腔到气管再到肺部,秋季由于早晚比较凉,温差比较大,干冷的空气容易侵袭和损伤粘膜,导致呼吸道疾病。如果秋燥伤肺,则冬季来临时易出现肺系疾病。

而对于秋燥伤肺的易感人群,多为老年人、儿童、体弱者、有慢性呼吸道疾病者、糖尿病、心脏病患者;还有长期疲劳、生活不规律等所致的亚健康状态者,这些人由于抵抗力低下,对季节变化的适应能力弱,因此容易被秋季的燥邪所伤。同时因为



老人在公园里锻炼(资料片)。 本报记者 姜文洁 摄

经过炎夏酷暑,消耗了大量体力和精力,所以为了增强体质,秋季应对自己的身体进行调补,特别是加强对肺脏的调养。

### 饮食要结合个人体质

秋天燥邪为盛,最易伤人肺阴。此时可以通过食疗达到生津

润肺、补益肺气的功效。

首先要适当保暖、避风寒,不吃喝冰冷食物饮料。饮食养肺应多吃乌骨鸡、猪肺、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、豆浆、藕、梨等,但要结合个人体质,肠胃功能酌量选用。白木耳有润肺燥之功能,胡桃有补肾安神之效,秋季服用更有疗效。梨肉香甜可口,

肥嫩多汁,有清热解毒,润肺生津、止咳化痰等功效。这些食物与其他有益食物或中药搭配则功效更佳。

当然,有市民常说“贴秋膘”,也就是说秋季要适当进补,医生表示:由于刚立秋,天气还保留着暑气,此时不宜立即进补,最好吃清淡的食物。

## 周六到市七院 免费听专家养生讲座

本报8月10日讯(记者 樊伟宏 通讯员 孙建博) 随着人们生活水平的日益提高,“健康第一”的理念已渗透到现代生活的方方面面。同时,快节奏的工作和生活给我们的身心带来了不同的压力,表面健康实则潜伏着各种疾病的亚健康的人群越来越多。因此,让更多的人人在疾病来临之前关注亚健康、

走出亚健康,做到无病早防,有病早治,了解自身的体质类型,根据专家建议进行合理地养生和治疗。8月16日,淄博市第七人民医院力邀国家中医药管理局中医药文化科普巡讲专家胡广芹博士为市民讲授中医自我养生保健知识。

届时欢迎市民前来市第七人民医院中医科咨询。

## 市三院臭氧疗法为 7500余名患者解除病痛

本报8月10日讯(记者 樊伟宏 通讯员 田秀美) 自2007年市妇幼保健院与北京301医院介入治疗中心合作引进臭氧治疗技术至今,共治疗各类疼痛病人超过7500余人次,取得良好效果,无一例因治疗方法发生并发症。

据了解,医用臭氧用于疼痛病临床治疗已经有十几年的时间,因其操作简便、安全、

有效、经济、不良反应轻微等优点逐步得到医生和患者的欢迎。臭氧本身具有消毒杀菌作用,具有创伤小、零感染、费用省、安全系数高的优点。除此之外,臭氧还用于治疗骨性关节炎引起的滑膜炎、关节积液、关节僵硬疼痛、粘连性的肩周炎、软组织肌纤维炎、糖尿病皮肤溃瘍等。

# 陶红挑大梁,在淄博开“处方”

## 《生命处方》在淄开拍,世博金都药业、八一制片厂等投资合拍

本报8月10日讯(记者 陈姿彦) 7日,由山东世博金都药业、解放军第302医院、八一电影制片厂投资合拍的电影《生命处方》在淄开拍,片中陶红独挑大梁,演绎一位医学家,从18岁演到89岁,年龄跨度超过70岁。

《生命处方》的电影人物原型是解放军第302医院陈菊梅教授,讲述了她作为著名传染病防治专家、六味五灵片发明人从医60多年来的感人事迹,并以陈菊梅的一生,反映了抗日战争至今的时代变迁。

在世博金都药业,化装完后的陶红以60岁的造型亮相拍摄现场,陶红表示:年龄跨度确

实是挑战,也是难啃的骨头。出演《生命处方》圆了自己的梦想。

现在,89岁的陈菊梅仍然在出诊,为传染病防治事业奉献了毕生心血,陈菊梅教授发明的六味五灵片也在淄博山东世博金都药业进行生产,陶红此次来淄拍摄的部分就是60岁的陈菊梅教授研制药品的过程。

世博金都药业董事长闫敬武说:“我们之所以投资陈菊梅教授的电影,主要是被陈教授的精神所感动。”据悉,《生命处方》由演员陶红、刘之冰、丁柳元、侯天来等担任主演,预计年底在全国各大院线公映。



7日,陶红结束了上午拍摄,接受记者采访。

# 立秋后还睡凉席当心背“夏债”

## “凉上加凉”易导致腹泻、关节炎等发生及加重

本报8月10日讯(记者 樊伟宏 通讯员 张其勇) 虽然立秋已过,但天气依然较为炎热,不少市民因为贪凉,家中的凉席、风扇等降温用具还在使用。对此,市职防院相关医生表示,现在昼夜温度已经有所下降,如果还一味贪凉,很容易让身体背上“夏债”,贪凉受寒造成的潜在危

害或会表现出来。

据了解,现在睡凉席容易导致感冒、腹泻、关节炎、颈椎病等疾病的发生及加重。医生表示,“凉上加凉”对身体没有好处,尤其是体弱的老人和那些患有颈椎病、肩周炎等病的人,很可能因为低温下睡凉席导致旧病复发。对于健康人群来说,如果过于贪凉,长时间

吹空调、风扇,或是在比较凉的夜间睡凉席,都可能导致局部酸痛、腹泻等问题。而关节炎、颈椎病、肩周炎、椎间盘突出等疾病,很容易因受凉而复发。严重时,除了颈部活动受到限制外,还伴有眩晕、恶心、上肢麻木、视物模糊等。

除此之外,还要预防发生凉席皮炎,应保持凉席的清洁

卫生。在每年首次使用凉席前,应对凉席进行开水烫洗,或放到阳光下暴晒,这样才能将肉眼不易看见的螨虫及其虫卵杀死。夏季人体容易出汗,皮屑和灰尘很容易进入凉席缝隙中;加之环境潮湿,更容易滋生螨虫。所以在使用过程中,应一天一擦洗,一周一晾晒。

## 市机关医院开展 心系孤寡老人活动

本报8月10日讯(记者 樊伟宏 通讯员 王萌) 近日,市机关医院组织医护人员来到张店石村老年公寓和九级村老年公寓,为老人进行体检献爱心活动,本次义诊除了普通体检还带了骨密度检测仪为老人免费检查。

据了解,老年公寓里共住了91位老年人,最大年龄92岁,平均年龄76岁,均是由于儿女工作繁忙无法照顾以及生活不能自理的孤寡老人。医生们为每位老人进行了心肺的检查和骨密度检测,同时还给老人讲述了预防方法。

## 市一院一课题 通过专家鉴定

本报8月10日讯(记者 樊伟宏 通讯员 程方) 近日,由市第一医院放射科主任薛波、高国波主研的课题《极速CT评估冠心病患者心功能的临床研究》顺利通过专家鉴定,达到国内领先水平。

课题论证了极速CT定量评估左心室功能结果与超声心动图的相关性、一致性,探讨了极速CT一站式评估左房功能与左室功能上的价值,课题还在冠状动脉成像技术上取得了宝贵的经验。鉴定专家组一致认为课题选题新颖,贴近临床,实用性强,具有一定的科学性、创新性、实用性,有很好的临床应用价值,为冠心病的诊治提供了又一项具有很高诊断价值的手段。

## 市第五医院召开 《精神病学》编辑会

本报8月10日讯(记者 樊伟宏 通讯员 王善银 孙秀珍) 近日,《精神病学》第3版编辑工作会议在淄博市第五人民医院举行,来自江苏扬州、常州、盐城及山东济南、济宁、枣庄、淄博的20多位专家出席了会议,市五院一级主任医师、心理学博士、国务院特殊津贴专家路英智主持会议。

经过大会讨论、编委交流以及副主编与编委对接,统一了编写原则和要求,明确了编写任务和进度,确定了编写大纲,不久将与读者见面。

## 张店中医院成为 市总工会服务基地

本报8月10日讯(记者 樊伟宏 通讯员 孙艺萌) 为更好地服务基层、服务职工,切实发挥社会爱心单位作用。张店区中医院成为市总工会建立的会员服务基地。

据了解,持工会会员卡的职工在医院健康查体中心查体享受7.5折。在妇科就诊享受中医妇科治疗的9折优惠,并获免费健康咨询服务。困难职工在门诊就诊享受免普通挂号费,在针灸推拿门诊治疗享受9折优惠。

