

探路

## 济铁“十一”期间增开16对临客

本报济南9月25日讯(记者宋磊) 记者从济南铁路局了解到,为缓解“十一”假日客流高峰压力,济南铁路局将通过加开临客、加挂车辆、车种代用、动车组重联等措施增加运能,其中加开16对临客列车。

今年“十一”假日铁路运输期限为9月28日至10月7日。“十一”期间,济南铁路局预计发送旅客370万人次,日均37万人次,同比增长8.4%。据悉,假日期间,济南局客流主要以旅游、探亲、访友、购物和学生流为主,出省直通客流主要集中在北京、上海、西安方向,省内客流集中在青岛、日照、烟台、菏泽等主要城市之间。预计旅游、探亲客流将于9月28日启动,10月1日旅游、探亲、换季离校学生流叠加形成客流高峰,7日将迎来返程客流高峰,预计高峰日发送旅客45万人。

为缓解假日运输压力,济南铁路局将加开16对临客列车,分别为:

济南至青岛北D6019/20次;济南西至青岛D6025/26次,D6027/28次;烟台至泰山K8298/5、K8296/7次;济南至日照K8285/86次;济南至上海虹桥G2527次;济南西至北京南G2524、G486次;枣庄至北京南G180次;青岛至北京南G660次;济南至北京南G2602次;日照至上海K2502/3次;济南至张家界Y265次;日照至北京K2604次;烟台至北京K2086次;青岛至焦作Y232/3次。

为方便“十一”假日旅客购票乘车,济南局继续采用互联网、电话订票优先策略,主要车站将坚持24小时售票,并实行取票分离,根据未取票人数及时调整取票窗口数量。此外,铁路部门将利用官方网站、微博、微信以及车站显示屏等方式,及时发布站车服务、剩余车票、乘车提示等资讯。

# 七岁孩子竟得了颈椎病

## 大夫:这种情况已非个例,孩子玩电子游戏时间别太长

说起颈椎病,人们一般会认为这是中老年才得的病,殊不知,这种疾病已越来越低龄化,近日聊城一名小学二年级的学生也得了这病。大夫说,儿童得颈椎病已非个例,这大多与孩子长时间盯着屏幕玩游戏、上课坐姿歪歪斜斜等坏习惯有关。

本报记者 王尚磊

## 惊心病例 学童常喊头疼,一查是颈椎病

聊城东昌府区7岁的小刚才上小学二年级,新学期开学不久他就常常喊头疼。家长于是带着他到医院神经内科检查,医生没查出异常,询问了小刚的生活习惯后,医生建议他去看看骨科大夫。让小刚父母意外的是,在东昌府区中医院针灸推拿科,小刚被确诊患了颈椎病。这么小的孩子也得颈椎病?家长想不明白。原来,小刚在幼儿园大班时就养成了一个不好的习惯,上课常常

趴在桌子上,直到进入小学后,这个习惯也没能改掉。

医生通过放松颈椎肌肉和整脊疗法,一周后使小刚头痛症状明显减轻。出院后,医生嘱咐小刚加强体育锻炼,纠正不良姿势。“大家普遍认为颈椎病是中老年人得的病,但这两年门诊上接诊的年轻患者不在少数,今年就接诊了三名小学生,此外还有七八名中学生。”东昌府区中医院针灸推拿科主任王成哲说。

专家析因

## 玩电脑、手机没节制很伤骨骼

医生介绍,患颈椎病的小学生一般症状不重,及时治疗和不良习惯后,可以恢复正常状态,而有的年龄大的孩子,因不良习惯持续时间长,颈椎病已接近中老年人的程度。东昌府区中医院就曾接诊一名初中生患者,这名初中生的颈椎已出现生理曲度变直的情况,发病时颈肩僵硬疼痛,无法再学习。原来这名学生回到家中就迷恋电脑、手机游戏,由于经常长时间低头造

成颈椎受伤。今年上半年该院还接诊了一名高三学生,他持续出现头痛症状,并伴有胸闷心慌,严重影响了高考。

王成哲分析说,相比过去,现在的孩子学习压力普遍增大,而体育锻炼又明显减少,加之孩子玩电脑、手机等电子游戏常常没有节制,家长不在时,一玩就是一两个小时,这些都造成孩子的骨骼早早受到了伤害,这也是颈椎病低龄化的最主要原因。



专家提醒

## 学习一小时后起来活动活动

“长期低头的人颈椎病发病率比普通人高4至6倍。”王成哲介绍,每天使用电脑超过4小时者,绝大部分颈椎都出现了不同程度的侧弯。而长期趴在桌子上学习,会使颈椎长时间处于特定体位,不仅使颈椎间盘内的压力增高,也使颈部肌肉长期处于非协调受力状态,颈后部肌肉和韧带易受牵拉劳损,椎体前缘相互磨损、增生,再加上扭转、侧屈过度,更进一步导致损伤,易发生颈椎病。

有的孩子喜欢把书本、纸张斜置,进行“斜读”、“斜写”,医生强调,这样的坏习惯不仅使颈肌劳损,还会加速颈椎、颈椎间盘损伤,出现一系列不适症状。

医生建议,学生上课的坐姿应头离桌一尺,胸离桌一拳,手离笔尖一寸。学习一小时后,要有目的地让头颈部左右转动数次。同时孩子自己多做扩胸运动、耸肩动作。这种简易的锻炼方法既可以缓解疲劳,又能使肌肉发达,韧度增强,有利于颈段脊柱的稳定性。

# “齐鲁名医下基层”第四站走进淄博 20余位专家周六免费义诊



由本报联合省内部分知名综合(专科)医院举行的齐鲁名医下基层大型公益巡诊活动,9月27日(周六)上午9点半,将走进淄博市张店区中医院。届时,来自山东省立医院,山东大学齐鲁医院,山东大学第二医院,山东省口腔医院,山东省交通医院,济南哮喘病医院,济南骨科医院,济南神康医院,华海白癜风医院,济南中医不孕不育医院的20余位专家将为当地群众开展免费义诊活动。义诊专业包括内分泌科、呼吸内科、眼科、神经内科、手足外科、耳鼻喉科、口腔科、泌尿外科、肝胆外科、骨科、精神心理疾病专业、白癜风专业、不孕不育等十几个专业。

活动咨询电话:  
0533-3159015  
0531-85196381  
18606438737

## 部分义诊专家简介

**史逸鹤** 济南哮喘病医院呼吸内科专家。从事呼吸疾病的研究和治疗工作30余年,史逸鹤在内科和呼吸系疾病诊治方面有着丰富的临床经验,擅长对哮喘、急慢性气管炎、肺气肿、肺心病、慢阻肺等慢性呼吸系统疾病的诊治。凭借其多年临床经验和中西医的理论基础,曾参与研创“AFC国际标准化哮喘/气管炎治疗体系”,并作出重要贡献。

**黄西松** 主任医师,外科学术委员会委员。毕业于中国人民解放军第四军医大学军医学系,在部队医院从事骨科骨病专业四十余年,尤其在腰椎间盘突出症,颈椎病,强直性脊柱炎,脊柱侧弯,骨质疏松症,各种关节炎,骨与关节畸形,股骨头缺血性坏死等骨病的治疗具有较丰富的临床经验。结合临床撰写专业论文13篇,分别发表在国家级、省部级核心期刊,并著有《当代外科学》著作一部,为常务副主编。同时获部级优秀论文二等奖三次。

**王智杰** 济南骨科医院专家,副主任医师。从事颈椎病,股骨头坏死,膝关节炎等脊柱、髓关节疾病,膝关节炎的研究20余年,拥

有丰富的理论基础及临床经验。擅长以中医中药为主非手术治疗颈椎病,腰椎间盘突出症,对风湿类风湿性关节炎,强直性脊柱炎,股骨头坏死等骨科常见病及疑难病症亦有丰富的诊疗经验和良好的治疗效果。

**顾萍** 济南中医不孕不育医院专家。从医四十多年,临床经验丰富,擅长治疗各种原因引起的男女不孕不育,妇科、男科等各类疾病,尤其对治疗子宫性、卵巢性、输卵管性、习惯性流产、少精、弱精、死精等不孕不育疾病有很高的造诣。

**石丽芳** 济南中医不孕不育医院专家。从事妇产科工作近30年,擅长运用现代最先进的医疗技术诊断和治疗不孕不育,在运用宫腔镜诊断和治疗女性不孕方面技术娴熟,医术精湛;精通于输卵管性不孕,免疫性不孕,多囊卵巢以及排卵障碍,子宫内异位症和众多原因不明性不孕症的治疗。

**成爱华** 山东华海白癜风医院院长,华海白癜风医院院长;人大代表,国家有突出贡献专家,创造性提出“黑白同病,黑白同治”全

新理论,研发成功具有独立知识产权的“黑白同治”治疗白癜风新技术,经专家鉴定与临床验证,疗效达国内外领先水平,该技术成为建国以来,唯一一项由政府部门面向全国推广的白癜风科技成果。

**张淑芹** 济南神康医院院长,主任医师,教授。从事精神疾病临床、教学、科研工作40余年,学科带头人,现为医院副院长。“SK-脑神经平衡疗法”的创始人,有深厚的中医理论基础,积累了丰富的临床经验。对精神分裂症、抑郁症等精神疾病的诊断和治疗有很深的造诣,在治疗过程中注重身心同治,对症治疗,极大地弥补了传统治疗的缺陷,从根本上解除了神经精神疾病的复发。

**辛幸福** 济南神康医院专家,副主任医师。从事精神疾病临床工作30余年,对失眠症,抑郁症,焦虑症,强迫症,恐惧症,癔症,更年期综合症,神经衰弱等精神疾病的不同病情做深入、精细的研究与反复论证。并对精神疾病药物的减停及防止复发进行了细致的阐述与论证,擅长中医临床治疗各种精神疾病,是精神疾病中医治疗方面的权威专家。