

# 声远楼 · 一周早知道

今日运河  
读者互动方式



齐鲁晚报《今日运河》  
编辑部地址  
济宁市洸河路11号

邮编  
272000

新闻热线:(0537)  
2110110

报纸发行:(0537)  
2366529

报纸广告 :(0537)  
2366539、2366549



今日运河  
官方微信互动平台

## 挂号约专家手机上可完成

济医附院兖州院区首推“掌上医院”服务新模式

本报济宁3月15日讯(记者  
李倩 通讯员 王海晏 董体)

13日,济宁医学院附属医院兖州院区召开新闻发布会,在全市率先尝鲜“掌上医院”医疗服务新模式。只要你有部智能手机,预约挂号、报告查询、费用查询等问题,都成了“动动手指”便可解决的事。

到医院就诊,很多患者都有

这样的感受,医生开出相应的化验单,有些数天后才能出结果,还要再次复诊。患者不得不往返多次来院查询结果。济医附院兖州院区负责人于世鹏表示,“掌上兖州医院”是日前推出的手机医疗服务新模式,通过信息化手段,进一步改善患者就医体验。

于世鹏介绍,患者可通过手机扫描医院二维码或添加医院

官方微信按照提示操作,即可将“掌上兖州医院”软件安装到手机上。实名验证后,就能实现用手机预约挂号、智能导诊、预约挂号、费用查询、报告查询、体检结果查询、满意度调查等服务功能。同时,“医院导航”也是“掌上医院”的一大特色,即使是初次来院就诊的病人,也能轻松找到所要前往诊室的位置。

提升全民健康素养 主办单位:济宁市卫生和计划生育委员会 齐鲁晚报·今日运河

## 春季养肝要早睡早起



本期嘉宾:

济宁市中医院

副院长 王乐荣

王乐荣介绍,工作节奏快、压力大,不少年轻人常加班、熬夜。在中医看来,夜晚是人体滋阴潜阳,进行睡补的最佳时段。

春天是万物生发、欣欣向荣的季节,但也是天气变化最为反复无常的季节。专家提醒,春季养生重点是对肝脏的调养。尤其是上班族,常熬夜、久对电脑都易伤肝。因此,春季养肝护肝很重要。

肝血的净化、再生,胆汁的新陈代谢都需要在这个时段完成。因此,养肝最重要的就是不熬夜。

她提醒,入夜早睡,清晨早起;要选择与自然趋势一致的锻炼方法,即舒缓柔韧的活动,如太极拳、太极剑、健美操、散步、慢跑、踏青、短途旅游等,勿作剧烈运动,勿使疲劳,促进并保持

勃勃生机兴旺向上。

同时要饮食清淡,食勿过饱,饮足白开水。饮食肥甘、大鱼大肉、油腻厚味、十成饱餐,都会增加胃肠负担,而其他重要脏器如心脑则气血减少而致精神不振。盐味过重又缺乏足够的饮水则血液黏稠而致气血运行迟滞缓慢,也容易春困。

小贴士

穴位就像身体的钥匙,可打开健康之锁。春季养生首先养肝,可按揉期门、肝俞、太冲、太溪四大穴位。

T 天气

本周有场小雨  
气温缓慢回升

本报济宁3月15日讯(记者 庄子帆) 15日,记者从济宁市气象部门了解到,本周气温整体呈回升趋势,周二至周三有场小雨。

本周具体天气预报为:16日(周一),多云间晴,最高气温20℃,最低气温9℃;17日(周二),多云转阴,部分地区有小雨,最高气温17℃,最低气温11℃;18日(周三),阴有小雨转多云,最高气温13℃,最低气温9℃;19日~20日(周四~周五),晴间多云,最高气温19℃左右,最低气温8℃左右;21日~22日(周六~周日),多云转晴,最高气温21℃左右,最低气温10℃左右。

S 市容

清理乱贴乱画  
五条道路变靓

本报济宁3月15日讯(记者 公素云 通讯员 全岩岩) 13日,济宁市城市管理局任城分局南张大队联合南张街道办事处对辖区内乱贴乱画进行清理。五条道路上的乱贴乱画得到清除。

春节过后,沿街门面张贴的春联以及门窗玻璃贴、小广告影响道路卫生整洁。对此,南张大队对济安桥北路、新华路、红星西路、金宇西路、电化路5条道路进行集中清理。