

# 卫计局志愿服务队进社区义诊

## 测血压200余人,接受各种健康咨询800余人次

本报讯 3月27日,长清区成德志愿服务队卫计局中队,组织长清区中医院的10余名医务骨干走进文昌街道乐天小区王府社区,为当地的群众免费义诊。

“大爷,您的血压是140/85毫米汞柱。”长清区中医院全科

主治医师董林勇对该小区年过七旬头发有些花白的梁大爷嘱咐道,“您要少吃盐,多吃蔬菜,多运动,按时吃降压药,生活规律,定期查体,这样身体才能棒棒。”梁大爷听后连连点头。成德服务队的青年志愿者们为前来的群众测血压、接受各种

咨询,发放宣传单,虽然当天下午风刮得呼呼作响,但仍忙得不亦乐乎。仅一下午时间就发放宣传单500余份,测血压200余人,接受各种健康咨询800余人次。

据王府社区的支部书记王燕介绍,该小区有2000余人,年

轻的大都外出打工,留在家里的都是些留守老人和儿童。平时老人孩子有个头疼脑热的去社区门诊,大病还是要坐车去城里看病,这次大医院的医疗专家来到了家门口,省了不少事。听说这次义诊,他们都早早地在小广场上等候,唯恐错过了这次免费

看病的机会。

在义诊现场,有索要医生联系方式的,有让医生开出药方解疑答惑的。更多的是询问下次什么时候还要再来,成德志愿服务队的成员们耐心的一一答复。

(李明)

# 口腔溃疡的饮食注意事项

长清区永固牙科 程元峰

口腔溃疡一旦发生,疼痛且没有特效药物,所以在日常饮食中应特别注意,不应增添刺激加重疼痛,下面给大家介绍几个饮食注意事项,供大家分享

1、辛辣的食物对很多人来说都是敏感食物,它们会刺激口腔黏膜,有时还会损害口腔黏膜而诱发。烟酒、油炸食物都会刺激口腔黏膜,加重口腔溃疡,是口

腔溃疡的饮食中应该禁忌。

2、我们都知道吃蔬菜水果对身体益处多多,蔬菜水果中含多维生素,维生素是构成黏膜的重要成分,所以,口腔溃疡的饮食中蔬菜水果是必不可缺的。

3、饮食平衡是维持身体健康的关键,我们的身体需要很多物质缺一不可,粗粮要合理搭配,口腔溃疡的饮食要多吃杂粮。绿叶蔬菜、水果、薯类、豆制品、牛奶等要做到膳食平衡,还要做到不挑食不偏食。

4、口腔溃疡的饮食要多饮用酸奶。乳酸杆菌是对人体有用的有益菌,通常存在于肠道内及阴道湿润的黏膜细胞上,据初步研究,它可以很有效的治疗口腔溃疡。酸奶中就存在着大量的乳酸杆菌,所以不妨试一试。

永固牙科咨询电话:0531-87220853  
地址:长清区五峰路124号(邮政局对面)永固牙科门诊部



## 缅怀英烈

清明节前夕,崮云湖街道组织济南幼师高专、长清一中大学科技园校区、中心小学等近200多名师生到位于大学园区内的“一门三烈士”纪念广场,缅怀在中国人民抗日战争和解放事业中英勇牺牲的先烈们。

在给三位长眠于此的革命烈士敬献了花圈后,街道关工委工作人员向学生们讲解了革命纪念碑的来历,声情并茂地讲述了张仁卿、张文卿、张贻祯兄弟三人先后在抗日战争中壮烈牺牲的英勇事迹,并鼓励学生们不要忘记那段历史,要继续传承和发扬革命先烈英勇无畏的革命精神,好好珍惜今天来之不易的幸福生活。最后,全体学生到烈士墓前进行了庄严地宣誓,立志成为社会主义建设的接班人。

本报通讯员 王琳琳 摄

# 长清妇科医院开展“健康普查月”活动

据世界卫生组织的不完全统计,妇女中各种妇科疾病发病率在65%以上。育龄妇女妇科疾病发病率在70%以上。女性一生中几乎100%患过不同程度的妇科炎症,其中5%以上因病情严重影响了正常的工作和生活。同时,4月也是各种妇科疾病的高发、多发期。为此,长清妇科医院于2015年4月开展“健康普查月”活动。

活动期间,针对女性健康,长清妇科医院专门推出8项常规检查,分别是血常规、尿常规、白带常规、妇科B超、电子阴道镜、心电图、血压、早孕检测;凡于2015年4月到院者,均可享受以上8项常规检查100%援助政策。另外,计划生育类手术、妇科治疗手术、私密整形手术以及各项治疗费用也可享受最高50%的援助。

长清妇科医院援助热线:87433333; 即时咨询QQ:200697120; 官方网站: www.jncqfk.com

长清妇科 专业妇科

随身医生 私密咨询

健康热线 874-33333

## 采茶啦

近日,万德镇万亩茶叶开始进行采摘。万德镇是济南长清茶主产区,茶叶是该镇的特色农业,已打造“长清红”、“长清绿”和“长清白”三个品牌,其中“长清白”处于起步阶段。目前万德镇已成立了15家专业合作社,成为济南市“南茶北引”重点实施乡镇,3000多户群众实现茶产业致富。

本报通讯员 王永超 宋刚 摄



## 万亩樱桃花开啦 五峰山踏青好去处

本报讯 近日,五峰山街道万亩樱桃花绽放,春风拂面,花海飘香,漫山遍野的樱桃花竞相开放,花团锦簇,洁白如雪,极为壮观,是赏花踏青的好去处。

据介绍,五峰山街道种植大樱桃已有20年,面积达1.5万亩,有20多个优良品种,被山东省定为大樱桃标准化生产基地。辛勤的果农们精心照顾着樱桃树,施肥、浇水,等到五一前后大樱桃将成熟,那时将带给果农丰厚的回报。

(赵百艳)

## 便民电话

- 搬家: 旺旺搬家13181704791, 天天搬家13255413180
- 开锁: 陈氏开锁87218787, 永恒开锁15264152111
- 空调维修: 空调维修13853172628, 88169578
- 冷库空调移修13853122602, 空调安装移修13553187103
- 婚庆: 婚庆车队18753194222, 今日良缘文琪庆典15624054603, 圆梦婚礼策划15153128588
- 电脑监控: 电脑监控工程维保87229160

虫控直通车 济南分部

济南坤峰有害生物防治有限公司

专业灭鼠、灭蟑、蚊、蝇、蚂蚁、白蚁、跳蚤、臭虫、消毒、除甲醛、林业病虫害防治、药品零售等。

具有有害生物防治员中级资质证书

电话: 13954123099, 18615550080

网址: www.pco-pmp.cn

地址: 龙泉山庄12号楼

乐邦会计

全程公司注册、代理记账、报税、审计、验资、评估、商标

(常年招收会计学员,一对一辅导,一次交费,终生免费指导)

地址: 水鸣街中段路南 电话: 13805417559 87221356 QQ: 282352001

创美装饰

户型	经济型	舒适性	豪华型
两室两厅	1.1万	1.4万	1.8万
三室两厅	1.4万	1.8万	2.6万
四室两厅	2.0万	2.5万	3.2万

电话: 87229677 地址: 恒大绿洲正门西100米(建行东临)

买新中源瓷砖 送法狮龙吊顶

地址: 大学路齐鲁产业园A区(恒大绿洲东头路南)

电话: 18764089660

昊彩广告

彩色(黑白)印刷、名片、单据、易拉宝、X展架等项目

地址: 中川街447号

手机: 15564149491

QQ: 1420726730

Der 德尔地板

环保地板领导者

招聘: 店面导购2名, 待遇优厚

地址: 齐鲁文化产业园(恒大绿洲对面)

电话: 0531-66580527 18660813069

长清区家家发搬家

电话: 13290109390, 13075335669

## 挂牌广告招商

全年优惠价,等你来占位

招商电话: 15706411177