



## 为最美的白衣天使点赞



北京同仁堂 济宁店

# “最美护士”评选还有最后一周

### 本报将选出前10名,并送上特殊礼物

本报济宁5月25日讯(记者 李倩) 本报与济宁市卫计委共同发起的“为心中最美的白衣天使点赞”活动启动以来,先后有数十万市民、网友、医护参与。向护士致敬点赞活动还有最后一周,我们将对获赞、选票最多的前10名护士进行回访,并送上一份特殊的节日礼物。

本次护士节关注了60年代、70年代、80年代、90年代的16名优秀护理工作。有干了一辈子没干够,即将脱下燕尾帽的60后老牌护士长;有成长为医院中坚力量的70、80后护士,以及刚刚走上护理工作

岗位的90后年轻护士……他们的感人故事引发业内共鸣,同时也引起诸多市民、患者、网友对其的关注、理解与支持。

“一身飘然的白衣,一颗纯洁的心灵,一顶别致的燕帽,一份守护生命的责任,她们的故事感动你我。”作为本次活动的冠名单位,北京同仁堂济宁店总经理王军义也被白衣天使的故事所感染,“因为他们的温暖的问候、亲情化服务,让护患关系,不再是冰冷的针头、苦涩的良药,而是如同家人般的温暖。”

王军义介绍,北京同仁堂作为全国中药行业老字号,历经八代皇

帝188年,到现在已有346年历史,去年12月底已在济宁开门纳客。“我们经营同仁堂自主特色产品,有1500多种地道中药材,并有省内外14名老中医在同仁堂济宁店国医馆坐诊,为济宁百姓寻医问药提供更多选择参考。”

“为心中最美的白衣天使点赞”活动还有最后一周,您可以继续通过“今日运河官方微信”、“齐鲁晚报官方网站”、下载“齐鲁壹点”客户端,参与投票。活动将截止于本月31日,对点赞投票最多的前10名护士,本报将进行事迹回访,并送上一份护士节的特殊礼物。



## 穴位保健 让您轻松拥有健康

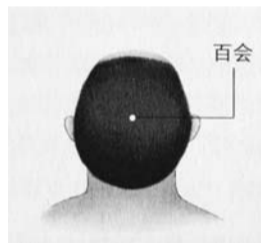
做客嘉宾:济宁市中医院副院长 王乐荣

时下,中医养生热催使按摩、拔罐、刮痧、艾灸、针灸等传统中医疗法走入百姓家庭,为了有效运用中医疗法治疗疾病或自我保健,本报健康周刊开设“养生堂”栏目,邀请资深中医专家,为您传授简便易学的养生秘笈。

### 本期话题 穴位保健疗法

1、百会穴:既是保健穴又是长寿穴

位置:头部,两耳尖连线与头部前后正中线的交点。

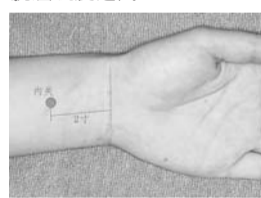


功效与主治:健脑益智,开窍醒神。治疗头痛、眩晕、低血压、失眠健忘、耳鸣、神经衰弱、中风失语、内脏下垂等症。

操作:食指或中指按揉36次,每日1次。

2、内关穴:心脏的保护伞

位置:前臂掌面腕横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。



功效与主治:是治疗心脏疾病的要穴。对多数心脏病,如风湿性心脏病、冠心病心绞痛、心律不齐等。尤其对预防心梗发作具有突出的效果。

操作:用拇指按揉36次,每日1次,以感觉酸胀为度。

3、后溪穴:脊柱的保健师

位置:微握拳,第5掌指关节后的远侧掌横纹头赤白肉际处。



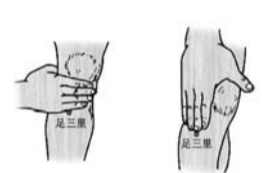
功效与主治:对于头痛项强、目赤肿痛、落

枕、耳聋、耳鸣、鼻衄、癫痫、盗汗,有很好的效果。

操作:用拇指指腹按揉5分钟,每日1次。对于长期伏案者,把双手后溪穴放在桌沿上来回滚动三到五分钟,可以缓解调节长期伏案对脊柱的损伤。

4、足三里:效同参芪

位置:小腿前外侧面,犊鼻穴下3寸,距胫骨前缘1横指(中指)处。



功效与主治:为强壮及保健的要穴。具有调理阴阳,健脾和胃,通经活络之功。治疗一切虚损性疾病,如营养不良性贫血、产后术后、大病初愈、久患消耗性疾病等。如胃病、腰痛、腹泻、头痛眩晕,下肢瘫痪,半身不遂等疾病。

操作:拇指点按或艾灸。

5、涌泉穴:补肾防衰老

位置:足底中线前,中三分之一交点处,当足趾屈时,足底前凹陷处。



功效与主治:是人体内长寿穴。主治:治疗多种疾病,如昏厥、头痛、休克、中暑、偏瘫、耳鸣、肾炎、阳痿、遗精、各类妇科病和生殖类病。经常按摩,则肾精充足,耳聪目明,腰膝壮实不软,行走有力。

操作:睡前端坐,用拇指点按涌泉36次,以感觉酸痛为度,两脚互换。



齐鲁壹点客户端

今日运河官方微信

## 泗水县中医院: 助力第一书记 为群众进行健康义诊

5月22日上午,泗水县中医院开展了以“感知中医,服务百姓暨助力第一书记,保障群众健康”为主题的义诊活动,首批义诊送健康服务来到了柘沟镇陈家庄。

据悉,泗水县从县直机关单位挑选90余名优秀年轻干部驻村担任第一书记,由于所驻村大多属经济

欠发达村庄,为群众提供安全方便的医疗服务是广大第一书记的夙愿。县中医院了解情况后,率先在县内发起助力第一书记、保障群众健康的义诊活动。各个科室积极响应,抽调精兵强将加入到义诊的队伍中,为群众提供中医专家面诊,血糖测定,血压测量,心电图,体质辨识,

用药指导,养生咨询等十余项免费医疗服务,对家庭困难的贫困患者,医院承诺免费救治,产生的医疗费用由医院冠名的慈善基金支付,截止目前,已有30余名第一书记报名申请义诊,活动正有条不紊的进行中。

(通讯员 王洪贞)

## 百城联动中国行 六早筛查献爱心

5月21日,由中国民族卫生协会肿瘤防治专业委员会主办,华恒昌集团、吉林生物研究院、中国宋庆龄基金会生命彩虹基金肿瘤预防公益项目协办,“六早癌症筛查百城联动公益中国行”活动在济宁发起,活动期间为在场的400多名济宁市民进行免费体检。

“为了提高广大人民健康体质,延长人身寿命,预防肿瘤疾病,早发

现、早预防、早治疗成为国内医学界的共识。”六早济宁枣庄运营中心总经理王家文介绍说,“六早”这一产品就是通过尿液早期检测重大代谢性疾病,只需5mL晨尿5-10分钟即可定性筛查癌症,在中国医学科学院肿瘤医院、福建省肿瘤医院等6所三甲医院进行了7106例临床验证,对常见癌症的检测准确率高达90%以上。“六早获得了国家卫计委的认可,进

入临床检验项目目录的产品,并成为“中国宋庆龄基金会生命彩虹基金肿瘤预防公益工程”肿瘤筛查推荐使用产品。”总经理满孝明说。

此次由中国民族卫生协会肿瘤防治专业委会拟发起全国性的公益活动,在在湖南、山西、山东、湖北、海南、云南、黑龙江、浙江等全国100个重点城市同期启动。

(齐兴)

## 2015·ICOI种植、修复、正畸国际学术研讨会在济宁圆满落幕

本报济宁5月25日讯(记者 孙帅 通讯员 刘帅) 22日,由国际种植牙医师学会(ICOI)主办的2015·ICOI种植、修复、正畸国际学术研讨会,现已圆满落幕。本次会议邀请了来自韩国的国际口腔矫正学会主席成在铉教授现场授课,山东省内17地市的众多口腔医生纷纷前来学习交流。

据悉,国际种植牙医师学会(ICOD)创立于1972年,致力于提供种植牙在教育课程给所有的医疗团队,使医疗团队能够给予患者更好的医疗技术。ICOI不只是世界上最大的种植牙学会组织,更是全球最大的植牙教育课程非营利性的牙科专业学会组织。

作为研讨会主要发言人之一,

济宁玉红口腔医院院长贾玉红表示,种植牙作为国际上公认的牙缺失最佳修复技术,该技术突破了传统修复方式使用卡环冠套、异物感强、需磨小相邻健康好牙等缺点,以外形逼真、美观、稳固、方便清洁,最重要的是咀嚼功能恢复好等优势,被誉为是继乳牙、恒牙之后,人类的“第三副牙齿”。

## 如何选购生鲜猪肉



食安济宁

济宁市食品药品监督管理局发布消费提示:

为保障人民群众饮食安全,特提醒广大消费者在购买生鲜猪肉时注意以下四点:

一、到正规场所购买。请消费者到正规商场、超市或市场购买生鲜猪肉。这些场所一般管理制度比

较健全,进货渠道比较可靠。

二、查看经营户资质证明。注意查看经营户是否持有营业执照和动物产品检疫合格证、肉品品质检验合格证等相关证明。

三、注意望闻问切。“望”指看外观。新鲜猪肉呈淡红色,有光泽,不粘手;变质肉肉质松弛,呈灰红色,手摸有粘液感。“闻”指闻气味。新鲜肉气味正常;有酸、霉、臭等异味的猪肉不要购买。“问”指问来源。询问生鲜肉来源和渠道。“切”指用手指压,看是否有弹性,

新鲜肉用手指按压后凹陷会立即复原,弹性好;变质猪肉弹性差或无弹性。

四、及时投诉举报。请消费者不要购买印有“瑞丰食品有限公司”字样的生鲜猪肉及其制品。如发现印有“瑞丰食品有限公司”字样的生鲜猪肉及其制品,或者在购买生鲜猪肉时发现经营户存有无资质证明或销售无标识、疑似病死的猪肉等问题,请拨打12331进行投诉举报。

(通讯员 凌白云)



北京同仁堂

■ 本栏目合作伙伴 ■

北京同仁堂济宁店 名店+名药+名医  
地址:共青团路18号(新体育馆东门路东)