

“把脉基层·健康群众”巡诊马庄村送健康,山铝医院五位专家坐诊 “请专家看看,对身体总算放心了”

10日上午,由本报与山东铝业公司医院、南定镇工会联合举办的“把脉基层·健康群众”大型公益巡诊第十三站来到了张店南定镇马庄村。此次山铝医院派出了内科、外科、中医科、口腔科、疼痛理疗科五个科室的专家,为村民带去健康和温暖。医护人员从8时忙到中午,在寒冷的冬天,义诊如暖阳温暖了大家。



本报见习记者 张朕宇

血压咋突然飙升,原来是刚跑完步

10日8时,医护人员刚准备就位,已有多位村民围了上来。“赶紧,给我测一下血糖吧,待会儿人就多了。”有几位村民十分踊跃,医护人员得知他们刚吃了早饭,连忙制止了他们。“您吃早饭了,得等上大约两个小时再测才行。”众人有些不解。“刚吃了饭测出来的结果偏高,不准确。你们耐心等一会儿,我们不走!”大家这才静下心来。

今年60多岁的李先生平时

很喜欢运动,身体也很好,结果一测血压,165。“这就奇怪了,血压怎么会这么高呢?”医护人员经过询问得知,李先生刚跑步归来。“怪不得,刚运动完血压比平时可是要高很多!”过了1个小时,李先生血压回归到了130。“我说嘛,这才正常!”在此,医务人员提醒大家:若是早上测血糖,应空腹。运动后休息一段时间,血压测量结果才准确。



山铝医院专家为村民把脉。 本报通讯员 赵志楠 摄

好久没见,义诊现场碰到老哥们

在义诊现场,赵大爷量了血压,测了血糖,也做了心电图,除了血压高点,其它基本正常。赵大爷说:“血压有高点,我平时一直吃着药。请专家看看,对自己的身体总算放心了。”

刚要去村里广场椅子上坐下晒太阳,赵大爷就碰到了拄着拐杖来问诊的徐大爷。“哟,徐老哥我可是好久没见你了!”

“可不是嘛,天冷了都不愿意出来,听说有专家来义诊,赶紧来检查检查身体。”

徐大爷说。

记者经过询问得知,赵大爷今年87岁,而徐大爷已经94岁高龄了。“您两位老人家身体这么棒,可不像这个年纪的人。”义诊专家说。原来,赵大爷之前去大女儿家住了两个月,入冬以后小儿子又把他接回了家,他也一直惦记着村里的情况,尤其是几个“老哥们”。两位老人一边交流“病情”,一边往空地上走去。“咱去晒晒太阳,好好聊一聊。”众人看着两位老人,都很佩服和羡慕。

专家说法

寒冬近虚寒体质 平时可食补保健

不知不觉,已入冬数日。针对入冬以后因天气干冷引发嗓子发干、咽炎、恶心等情况,山铝医院中医科的刘洋主治医师建议大家,多泡菊花茶、枸杞、麦冬等以缓解症状,润肺生津。

“入冬以后,很多虚寒体质的人都会觉得难熬,建议大家平时多吃一些食补,在日常生活中做好保健。”刘洋介绍,当归羊肉汤是个不错的选择。此外,糯米、狗肉、桂圆、韭菜等,也是日常食物里面比较温补的。“少吃冷饮、海鲜等食物,很多人图一时爽快,对身体是有伤害的。”

刘洋还告诉记者,如果比较重视保健的话,服用一些膏方是很好的。“膏方有很多种,针对不同人群不同情况都有区别。大家可以根据自己情况选择,服用起来也比较方便、省事,效果也不错。”如果有条件,还可以经常做做艾灸。“灸一下几个保健穴位,足三里、中脘、关元等,对补益元气非常有益。”

本报见习记者 张朕宇



山铝医院医务人员为村民测量血压。 本报通讯员 赵志楠 摄

冬天手脚冰凉,可用中药调理

听说村里来了山铝医院的专家,今年85岁的王大爷拄着拐杖颤颤巍巍地前来看病。“上了年纪,一到冬天我老是手脚冰凉,腿上也没劲。而且还上火,口舌生疮。”

山铝医院中医科主治医师刘洋给王大爷仔细把脉后,初步判断其症状为阴虚并阳虚。“根据您的情况,再加上我对脉象的分析,您的阳虚更

重一些,平时可以适当的吃一些温补的食物。”针对王大爷的身体情况和年龄,刘洋又为其开了一些中药。

刘洋告诉王大爷:“仅凭饮食调理的话,作用不大。您回家以后,让子女给您按药方抓药熬一熬,冬天喝了,对您身体有好处。”

“行,我回家试试!”王大爷说。

来济南红叶谷 感受诗情画意

冬雨瑟瑟,在雨中感受红叶谷秋天的诗情画意,也有别样的情趣。秋雨沙沙,滴落在五彩缤纷的树叶上,敲打出美妙的声音,奏响了红叶谷的秋之歌,黄栌、红枫、五角枫、元宝枫等,红似火,黄似金……色彩斑斓,十分迷人。

本报通讯员 王茜 范秀娅 摄影报道



沂源县第三中学: “四多教育” 关爱留守儿童

沂源县第三中学针对农村偏远学校留守儿童比较多的实际,采用“四多教育”关爱留守儿童:一是加强了解多沟通;二是用心关爱多引导;三是有益活动多组织;四是鼓励教育多表扬。通过开展使他们自觉远离不良诱惑,既丰富了留守儿童的校园文化生活,同时也让他们觉得自己成为被关爱的对象,感受到了集体的温暖,忘却远离父母的孤单,逐步形成活泼开朗的性格,形成了以学生为中心的关爱联系网络。

(江秀德)

论拼颜值 拼实力 新世嘉真金不怕火炼



当“颜值”一词开始从网络世界迅速成“眼”,整个社会的精神文明提升到了另外一个层次——看脸的时代!当然在笔者看来,颜值除了可以用美图秀秀挽救以外,外界的包装同样能让自己的颜值加分,比如说穿一件Versace新品,手捧一杯星巴克咖啡;又或者开一台自己亲手改装的轿车,打开车窗,迎风行驶在海边公路,虽然有被误以为“装X”风险,但这种小资惯用的手法的确能够弥补颜值

的不足。帅哥靓女的话题笔者不甚擅长,所以,不如咱们来聊下不动声色中就能体现高逼格的改装故事吧。

本文主角:新世嘉三厢

新世嘉自2012年改款之后,外形“颜值”即便说是尚未爆棚,但恐怕也只是咫尺之遥了,尤其是雪铁龙全新家族脸谱上身之后,风塑美学的设计理念,时尚感十足,外加完美融入中网格栅之中的雪铁龙人字形品牌LOGO以及线条犀利的大灯灯组,视觉效果上有股力量十足的冲击力,完全有别于日系的阴柔小生和美系的粗犷风格。诚然,新世嘉“颜值”已绝对够高,但想要秀出与众不同的自

己还是得花点心思重新改装一番。但这位世嘉车主似乎刻意保持着原厂外观,是扮猪吃老虎,还是低调内敛的性格使然?

暗藏在引擎盖下的这台2.0L的发动机给了笔者些许暗示,多点电喷、全铝缸盖缸体,147Ps的最大马力,200Nm的最大扭矩,不管是技术层面还是峰值数据来看,都是很主流的素质。虽然和时下T动力相比,数据方面不够抢眼,但在“懂车”车友眼里,涡轮机数据高,扭矩大,致命的缺陷就是平顺性差,而这正是自然吸气发动机优势之所在——如丝般顺滑,动力输出精准掌控。说他不是扮猪吃老虎?笔者是不太相信,再看下文。

“颜值界”有句公认的俗话:“一白遮百丑”,映照在汽车改装界

则是:“一低遮百丑”。本文这部新世嘉三厢车主,入手爱车之后,换上了偏向于街道版本的Bilstein B12避震,并更换了短弹簧,上身之后的效果可以用五个字形形容——低调的奢华!没有浮夸张扬的包围套件,也没有眼花缭乱的车身拉花,更没有隧道轰炸式的排气,表现的很低调;不过这套避震所带来的效果则是满满的奢华感,前后两指的悬挂距离不仅有力的提升了整车视觉上的运动范儿,更弱弱的点明自己不同寻常之处——扎实的劈弯素质,配合新世嘉一脉传承的WRC冠军级调教功底,运动功力不言而喻。

最后来看脚下这双“跑鞋”——雅泛迪(Advanti Racing)17寸轮毂+马牌(大陆)csc5运动轮胎

(215/45 R17),五辐双轨式的轮毂整体看起来简洁利索,凸显视觉张力;出色的抓地力,配合充足的动力体系,扮猪吃老虎不言而喻。

点评:每台车都有他独特的个性和存在的必然性,本文的这位改装世嘉车主,不动声色之中,就上演了一出扮猪吃老虎的戏码,展示了新世嘉低调而奢华,时尚有张力的品质,更是给予了爱车最独到的见解。

