

## 立夏养生宜进稀食

立夏将要到来,多进稀食是夏季饮食养生的重要方法。如早、晚进餐时食粥,午餐时喝汤,这样既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。在煮粥时加些荷叶,称荷叶粥,味道清香,粥中略有苦味,可醒脾开胃,有消解暑热、养胃清肠、生津止渴的作用。在煮粥时加些绿豆或单用绿豆煮汤,有消暑止渴、清热解毒、生津利尿等作用。同时,还要注意补充一些营养物质。补充充足维生素,水和无机盐,适量地补充蛋白质。

## 本报联合省中医举行“我心目中的省中医”征文活动 写出就诊经历,就有机会赢千元大奖

本报济南5月4日讯(记者 李钢) 您曾和省中医有什么交集吗?省中医有什么事让您印象深刻吗?现在只要写出您心目中的省中医,就有机会赢千元大奖。在省中医建院六十周年之际,本报联合省中医举行“我心目中的省中医”征文活动。即日起,广大读者均可投稿,优秀者将获得价值不菲的奖品,最高奖励为价值1600元的VIP查体套餐。从1955年建院,山东中医药大学附属医院经过了60年的风雨历程。在这60年的时间里,几代中医人为了医学的传承和进步、为了患者的康复,将自己的青春热血挥洒在这个神圣的殿堂里。

现在省中医已成为省内规模大、科室设置全、业务水平高、教学实力强的一所集医疗、教学、科研、预防、保健、康复于一体的现代化综合性中医医院。为迎接医院60周年院庆,医院联合齐鲁晚报举办“厚德怀仁六十年,乐群敬业谱新篇——我心目中的省中医”征文大赛。无论您是曾到省中医就诊的患者,还是正在医院就诊的患者;无论您是医院的职工,还是已经退休在家,只要您曾和省中医有过交集,您对省中医有什么想说的话,均可以参赛。参赛者可以从自己的亲身经历或见证,叙述省中医在医教

研管等方面的发展历程,中医药传承以及气质和人文精神等方面的见闻、感怀等。参赛文章既可以讲述省中医院60年的发展成就,体味医院的今昔变迁,也可以是省中医著名专家学者的高尚医德风范,或者是发生在您身边的令人感动、发人深省的故事,亦或是让您刻骨铭心的一次就诊经历。从即日起至6月15日,广大读者均可投稿。评委会将根据稿件的质量评出特等奖1名,一等奖2名,二等奖3名,三等奖5名,优秀奖10名。获奖者均可获得价值不菲的奖品,分别为省中医提供的价值1600元的VIP查体套餐,价



公益行

齐鲁晚报  
B04

2015年5月5日 星期二  
编辑:徐 洁  
美编:官照阳 组版:韩舟

### 白云山陈李济 “五一”慰问环卫工人

“五一”劳动节来临之际,广州白云山陈李济药厂有限公司携手淄博市张店区环卫局,在张店区车站环卫之家对环卫工人进行了节日的慰问!这是继广州白云山陈李济药厂有限公司2014年-2015年在全国举办的“传递爱心,传播正能量——陈李济为您服务”社会公益活动之后的又一次大型活动。环卫局负责人介绍说,他们主要负责垃圾的清理、转运、回收及公厕的清扫、维护等工作,为了城市的整洁,广大员工早出晚归,默默无闻、日复一日地重复着这种工作。他们非常感谢像广州白云山陈李济药厂有限公司这样有爱心的社会企业,能关注社会基层最辛苦的劳动者,同时呼吁人们,多多关注他们,为维护城市整洁尽分力。在慰问活动中,白云山陈李济厂家代表为环卫工人分享了春季脾胃健康养生知识,他提到陈李济生产的“补脾益肠丸”具有创新的双层剂型,外层补中益气,健脾和胃,内层消肿止血止痛,标本同治,疗效显著,非常适合消化系统不好及肠胃有疾患的人群服用。随后陈李济工作人员为环卫工人送去了补脾益肠丸、壮腰健肾丸、保和丸、鸡蛋等生活用品。“白云山陈李济”作为一个拥有415年历史的中华老字号企业,时刻关心普通劳动者的疾苦,为他们献爱心,送健康。在劳动节到来之际,吉尼斯最长寿药厂“白云山陈李济”向辛劳的城市美容师致敬!

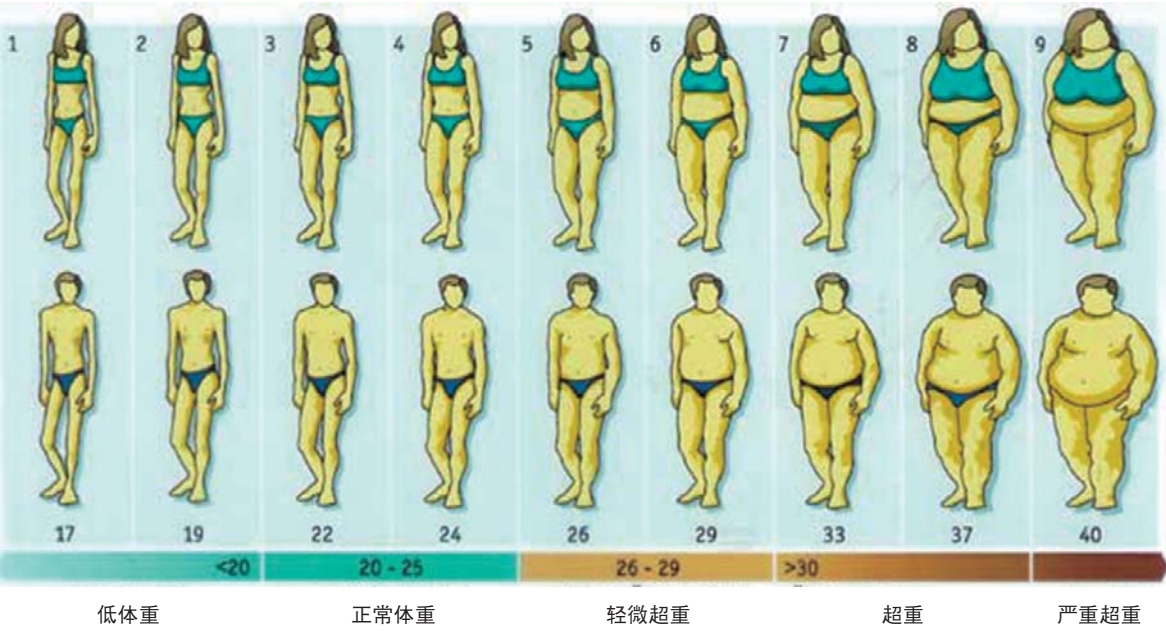
### 济南医博医院 举办肛肠公益普查

5月1日,济南医博(肛泰)医院首届“菊花节”开幕,举办一系列肛肠健康公益普查、肛肠疾病公益诊疗活动。5月1日至5月9日期间,人们可预约参加免费的肛门镜检查,患有肛肠疾病(如痔疮)的患者还能够得到50%公益基金援助。据该院院长姜春英教授指出,这次活动意在增强广大市民对肛肠健康的重视。目前已吸引了众多肛肠疾病患者慕名而来,惠及人群涉及到老、中、青三代,总人数达到了千人以上。

### 省中医产科将举行 母亲节义诊

在5月10日母亲节来临之际,山东省中医院产科将在西院区门诊楼二楼举办“关爱准妈妈,关注孕产妇健康”义诊活动,为准妈妈们提供孕期保健、产前检查、产后康复、母乳喂养等咨询服务,义诊当日产科医师们将免费为准妈妈们做产前检查和胎心电监护。山东省中医院产科门诊已于4月1日开诊,目前开展孕前优生优育咨询、围产期保健、高危妊娠诊治、孕产妇营养咨询与指导、产后康复治疗、产后母婴随访等孕产全程诊疗。产科病房将于5月4日正式收住孕产妇,前5名入住分娩者免住院费,后15名住院产妇每人减免2000元住院费。病房配备有国际国内领先的进口MAIDRAY (IPM 10)多参数监护仪,进口PHILIPS中央胎儿监护系统、产后康复治疗仪、新生儿听力筛查仪、远红外新生儿抢救台等设备,全程为母婴安全保驾护航。

## 女性减肥过度易致不孕 微胖是最好的身材



本报记者 陈晓丽

在以瘦为美的今天,对于年轻女性而言,世界上最动听的三个字不再是“我爱你”,而是“你瘦了”。即使是在老年人之间,也一直流传着“千金难买老来瘦”的说法。那么骨感美真的是最健康最有利吗?专家表示,微胖才是最好的身材,过胖或过瘦都有损健康。

### BMI在22.6-27.4 之间死亡风险最低

大家都知道,太胖对身体不好,糖代谢和脂肪代谢会出现问题,从而导致高血压、糖尿病等。那么就是越瘦越好吗?为此,本报采访了山东省千佛山医院内分泌科主任医师王彩玲、济南市第四人民医院公共卫生科主任赵丽梅。对此,专家表示,脂肪并不是一无用处,很多脂溶性的维生素必须在有脂肪的

情况下才能更好吸收,大家不要谈之色变,尤其是年轻女性和老年人。BMI指数是目前国际上用来判断肥胖的一个标准,根据世界卫生组织的定义,BMI指数是用体重除以身高的平方得出的数字,成人的BMI数值处于18.5-24.9之间属于正常,在25-28之间则是超重,超过28即是肥胖。有研究表明,BMI数值在22.6-27.4之间时死亡风险最低。对此,王彩玲解释:“太瘦的话说明皮下脂肪很少,身体代谢功能容易异常,如果因为工作等特殊情况,有时饭没能吃好吃饱,而皮下脂肪又无法代谢补偿足够能量的话,就容易诱发饥饿性酮症。”同时,不少年轻女性由于减肥过度出现雌激素和孕激素分泌异常,导致怀孕困难的事情在临床上时有发生。对于老年人来说,皮下脂肪尤其重要。很多老人由于害怕患上慢性病或加重病

情,一味控制热量的摄入,结果反而导致能量和蛋白质摄入不足,引起骨代谢异常,从而导致骨质疏松。免疫力也相对较低,胃肠道疾病、感冒、伤口愈合慢、不容易适应环境变化等。

### 脂肪应分布均匀,应避免腹部肥胖

其实,太瘦不仅对于健康不利,在外形上也缺乏足够的美感。根据英国一家公司针对男性的一项调查发现,80%以上的男性更喜欢曲线优美、丰满圆润的女性。因此,年轻女性们不必要为增加外形魅力而拼命减肥。不过,这里的微胖是指全身脂肪分布均匀的微胖,而不包括腹型肥胖,即大腹便便的体型。据介绍,男性腰围大于或等于85厘米,女性腰围大于或等于80厘米就可被定义为腹型肥胖。腹型肥胖也可以说成腹腔内肥胖,

主要是指脂肪在内脏器官的堆积。腹腔内的脂肪与皮下脂肪有很大区别,其有害性及所释放出的有害因子都比皮下脂肪更多,对健康并无益处。多的内脏脂肪容易导致身体脂肪代谢出现异常,从而出现一系列的代谢综合征,例如糖尿病、高脂血症、高尿酸血症、高血压、脂肪肝等,严重时甚至影响肝功能,甚至发生猝死的风险。因此,尽管我们说微胖对健康有利,这并不意味着大家就可以饮食上没有节制或者不愿意进行锻炼了。健康的生活习惯更容易让我们保持良好的体型,也可以增加身体的肌肉含量,更为健美。此外,专家表示,有些人体型过瘦并不是因为减肥所致,可能是体质上的原因或者肠胃消化吸收能力有问题。对此,除了保持健康的生活习惯外,建议到正规医院咨询专业医生缓解过瘦情况。