

# 咨询现场来了数百位老人

昨日,本报“张刚大篷车”为老年人送上法律、医疗服务



本报10月15日讯(记者 董从哲 实习生 李婵娟) 15日上午,“张刚大篷车”第27站联合济南市老龄办等单位,开进英雄山北广场,为老年读者带去法律、医疗服务。现场,数百名老年读者与法律医疗专家进行了面对面交流。

不到9点,济南市施尔明眼科医院多名医生、山东中鲁医院范嗣文博士与保君律师事务所的各位专家便早早挂起横幅,摆好桌椅,接受市民咨询,而场边已经有多位市民排队等候。

整个上午,老年人咨询的法律问题主要集中在遗产处理、遗嘱应注意事项、医药费报销、婚姻、家庭、赡养扶助等方面。保君律师事务所的6位律师运用自己丰富的法律知识和法律业务经验,针对老人的实际情况,给予了耐心细致的解答,提出了合理的解决方案。

眼科医院咨询摊位前也挤满了老年人,很多来咨询的读者问题主要集中在白内障防治、花眼、眼睛干涩困扰、眼底病等方面,现场眼科大夫都耐心细致地给予每一位咨询者详细的解答,并提出用药、休息、手术等不同的注意事项。

医学博士、山东省政

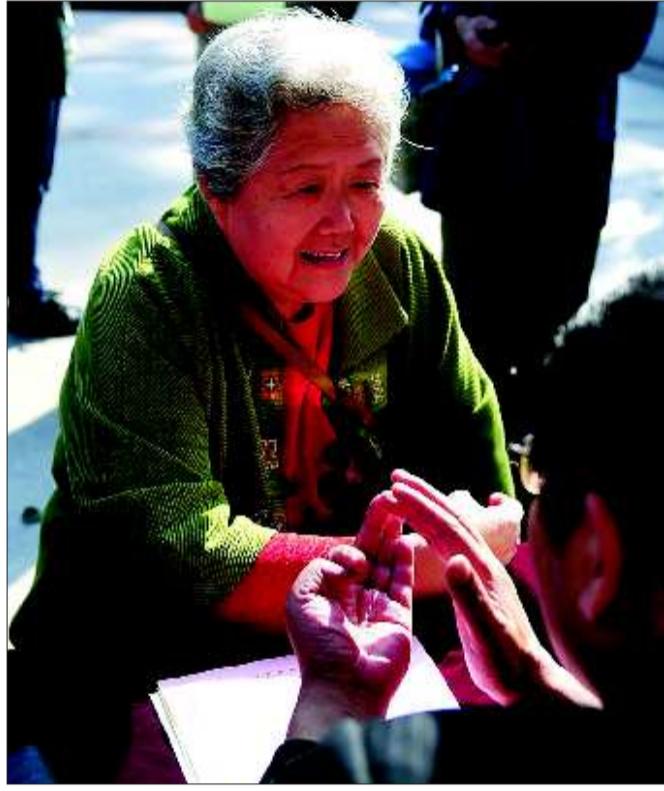
协委员、山东中医药大学中鲁医院特聘专家范嗣文先生,为前来咨询的老年朋友望闻问切,提供了中医学方面的帮助,现场为老年人开出了很多中药治疗方案。

“这样的咨询交流难得。”活动赢得了现场老年读者的普遍赞誉,一些老年读者还获赠了医院的优惠诊疗卡,与大夫约好,去医院做更深入的检查治疗。

济南市老龄办权益处的相关负责人介绍,老年人权益保护是老龄办重点关注和服务的方面之一,自2006年起,济南市老龄办组织开展主题年系列活动,每年为老年人做80件实事。

“涉及到法律方面,在老龄办每年接到的咨询电话中,约四分之一是老人反映侵权等问题的。其中,赡养和继承问题所占的比例较大。”老龄办负责人希望,借助此次法律咨询活动,老人能够加强依法维权意识,带动全社会关爱老人,更多地保护老年人的合法权益。

**协和学院**  
消息大篷车  
咨询电话:0531-820696705



一位老人认真听专家讲解。



咨询法律问题的老人真不少。



中医专家望闻问切。

本版摄影 本报记者 徐延春

医学博士现场开出老年人秋季养生方——

## 秋冬之交要防心脑血管病

“季节转换时最容易导致心脑血管疾病的发生。”范嗣文博士在接受采访时告诉记者,初秋冷暖交替的现象经常发生,中老年群体自身抵抗力较弱,对气温的变化也更为敏感。

范嗣文表示,当中老年群体受到冷空气刺激时,血液循环比平时缓慢很多,血液的粘稠度随之提高,容易激发血栓等脑血管疾病。

对于初秋老年人如何预防

心脑血管疾病,范嗣文博士提出以下几点。首先老年人要做到吃好、穿暖,穿衣以防寒保暖为主,饮食以清淡、适量为主,这个时期的老年人尤其要注意不能暴饮暴食。如果长期吃一些油腻的食物,或是过量饮食,会导致心脏供血不足,出现胸闷、憋气、头晕的现象。“宁可少吃一口,不可多吃一口”,老年人更应该谨记吃饭应该七分饱三分饥。

“保持大便通畅对于老年人来说尤为重要”,范嗣文强调,很多老年人因大便不畅用力排便,导致心脑梗塞的发生。保持大便通畅,就要注意多吃一些例如芹菜、地瓜、菠菜等粗纤维食物,必要时在家配备一瓶开塞露,也可服用黄连上清丸等中药调理,养成每天便的习惯。

除此之外,范嗣文认为,老年人还要时刻注意随身携带装

有速效救心丸等药物的急救盒,不要到人迹罕至的地方远足。当自身感到疲惫,或是出现头晕、手脚麻木、胸闷等心脑血管疾病的前兆时,应当及早就医。范嗣文提醒老年朋友,尽管天气转凉,适度运动不可荒废,应该以散步等有氧运动为主,切不可进行剧烈活动。

本报记者 董从哲  
实习生 李婵娟

## 技工招聘

24小时订版热线:67886618/28/38

工厂技工/学徒	诚聘	诚聘	电子机箱聘	汽修厂诚聘	招 聘	泉文公司诚聘
◆技工2名 13157133366 ◆学徒2名 13157133366 ◆1365366500 ◆学徒2名 13654137791	1.学徒 2.学徒工 3.学徒工 学徒工 4.学徒工 5.学徒工 学徒工 6.学徒工 7.学徒工 学徒工 8.学徒工 9.学徒工 学徒工 10.学徒工 11.学徒工 学徒工 12.学徒工 13.学徒工 学徒工 14.学徒工 15.学徒工 学徒工 16.学徒工 17.学徒工 学徒工 18.学徒工 19.学徒工 学徒工 20.学徒工 21.学徒工 学徒工 22.学徒工 23.学徒工 学徒工 24.学徒工 25.学徒工 学徒工 26.学徒工 27.学徒工 学徒工 28.学徒工 29.学徒工 学徒工 30.学徒工 31.学徒工 学徒工 32.学徒工 33.学徒工 学徒工 34.学徒工 35.学徒工 学徒工 36.学徒工 37.学徒工 学徒工 38.学徒工 39.学徒工 学徒工 40.学徒工 41.学徒工 学徒工 42.学徒工 43.学徒工 学徒工 44.学徒工 45.学徒工 学徒工 46.学徒工 47.学徒工 学徒工 48.学徒工 49.学徒工 学徒工 50.学徒工 51.学徒工 学徒工 52.学徒工 53.学徒工 学徒工 54.学徒工 55.学徒工 学徒工 56.学徒工 57.学徒工 学徒工 58.学徒工 59.学徒工 学徒工 60.学徒工 61.学徒工 学徒工 62.学徒工 63.学徒工 学徒工 64.学徒工 65.学徒工 学徒工 66.学徒工 67.学徒工 学徒工 68.学徒工 69.学徒工 学徒工 70.学徒工 71.学徒工 学徒工 72.学徒工 73.学徒工 学徒工 74.学徒工 75.学徒工 学徒工 76.学徒工 77.学徒工 学徒工 78.学徒工 79.学徒工 学徒工 80.学徒工 81.学徒工 学徒工 82.学徒工 83.学徒工 学徒工 84.学徒工 85.学徒工 学徒工 86.学徒工 87.学徒工 学徒工 88.学徒工 89.学徒工 学徒工 90.学徒工 91.学徒工 学徒工 92.学徒工 93.学徒工 学徒工 94.学徒工 95.学徒工 学徒工 96.学徒工 97.学徒工 学徒工 98.学徒工 99.学徒工 学徒工 100.学徒工 101.学徒工 学徒工 102.学徒工 103.学徒工 学徒工 104.学徒工 105.学徒工 学徒工 106.学徒工 107.学徒工 学徒工 108.学徒工 109.学徒工 学徒工 110.学徒工 111.学徒工 学徒工 112.学徒工 113.学徒工 学徒工 114.学徒工 115.学徒工 学徒工 116.学徒工 117.学徒工 学徒工 118.学徒工 119.学徒工 学徒工 120.学徒工 121.学徒工 学徒工 122.学徒工 123.学徒工 学徒工 124.学徒工 125.学徒工 学徒工 126.学徒工 127.学徒工 学徒工 128.学徒工 129.学徒工 学徒工 130.学徒工 131.学徒工 学徒工 132.学徒工 133.学徒工 学徒工 134.学徒工 135.学徒工 学徒工 136.学徒工 137.学徒工 学徒工 138.学徒工 139.学徒工 学徒工 140.学徒工 141.学徒工 学徒工 142.学徒工 143.学徒工 学徒工 144.学徒工 145.学徒工 学徒工 146.学徒工 147.学徒工 学徒工 148.学徒工 149.学徒工 学徒工 150.学徒工 151.学徒工 学徒工 152.学徒工 153.学徒工 学徒工 154.学徒工 155.学徒工 学徒工 156.学徒工 157.学徒工 学徒工 158.学徒工 159.学徒工 学徒工 160.学徒工 161.学徒工 学徒工 162.学徒工 163.学徒工 学徒工 164.学徒工 165.学徒工 学徒工 166.学徒工 167.学徒工 学徒工 168.学徒工 169.学徒工 学徒工 170.学徒工 171.学徒工 学徒工 172.学徒工 173.学徒工 学徒工 174.学徒工 175.学徒工 学徒工 176.学徒工 177.学徒工 学徒工 178.学徒工 179.学徒工 学徒工 180.学徒工 181.学徒工 学徒工 182.学徒工 183.学徒工 学徒工 184.学徒工 185.学徒工 学徒工 186.学徒工 187.学徒工 学徒工 188.学徒工 189.学徒工 学徒工 190.学徒工 191.学徒工 学徒工 192.学徒工 193.学徒工 学徒工 194.学徒工 195.学徒工 学徒工 196.学徒工 197.学徒工 学徒工 198.学徒工 199.学徒工 学徒工 200.学徒工 201.学徒工 学徒工 202.学徒工 203.学徒工 学徒工 204.学徒工 205.学徒工 学徒工 206.学徒工 207.学徒工 学徒工 208.学徒工 209.学徒工 学徒工 210.学徒工 211.学徒工 学徒工 212.学徒工 213.学徒工 学徒工 214.学徒工 215.学徒工 学徒工 216.学徒工 217.学徒工 学徒工 218.学徒工 219.学徒工 学徒工 220.学徒工 221.学徒工 学徒工 222.学徒工 223.学徒工 学徒工 224.学徒工 225.学徒工 学徒工 226.学徒工 227.学徒工 学徒工 228.学徒工 229.学徒工 学徒工 230.学徒工 231.学徒工 学徒工 232.学徒工 233.学徒工 学徒工 234.学徒工 235.学徒工 学徒工 236.学徒工 237.学徒工 学徒工 238.学徒工 239.学徒工 学徒工 240.学徒工 241.学徒工 学徒工 242.学徒工 243.学徒工 学徒工 244.学徒工 245.学徒工 学徒工 246.学徒工 247.学徒工 学徒工 248.学徒工 249.学徒工 学徒工 250.学徒工 251.学徒工 学徒工 252.学徒工 253.学徒工 学徒工 254.学徒工 255.学徒工 学徒工 256.学徒工 257.学徒工 学徒工 258.学徒工 259.学徒工 学徒工 260.学徒工 261.学徒工 学徒工 262.学徒工 263.学徒工 学徒工 264.学徒工 265.学徒工 学徒工 266.学徒工 267.学徒工 学徒工 268.学徒工 269.学徒工 学徒工 270.学徒工 271.学徒工 学徒工 272.学徒工 273.学徒工 学徒工 274.学徒工 275.学徒工 学徒工 276.学徒工 277.学徒工 学徒工 278.学徒工 279.学徒工 学徒工 280.学徒工 281.学徒工 学徒工 282.学徒工 283.学徒工 学徒工 284.学徒工 285.学徒工 学徒工 286.学徒工 287.学徒工 学徒工 288.学徒工 289.学徒工 学徒工 290.学徒工 291.学徒工 学徒工 292.学徒工 293.学徒工 学徒工 294.学徒工 295.学徒工 学徒工 296.学徒工 297.学徒工 学徒工 298.学徒工 299.学徒工 学徒工 300.学徒工 301.学徒工 学徒工 302.学徒工 303.学徒工 学徒工 304.学徒工 305.学徒工 学徒工 306.学徒工 307.学徒工 学徒工 308.学徒工 309.学徒工 学徒工 310.学徒工 311.学徒工 学徒工 312.学徒工 313.学徒工 学徒工 314.学徒工 315.学徒工 学徒工 316.学徒工 317.学徒工 学徒工 318.学徒工 319.学徒工 学徒工 320.学徒工 321.学徒工 学徒工 322.学徒工 323.学徒工 学徒工 324.学徒工 325.学徒工 学徒工 326.学徒工 327.学徒工 学徒工 328.学徒工 329.学徒工 学徒工 330.学徒工 331.学徒工 学徒工 332.学徒工 333.学徒工 学徒工 334.学徒工 335.学徒工 学徒工 336.学徒工 337.学徒工 学徒工 338.学徒工 339.学徒工 学徒工 340.学徒工 341.学徒工 学徒工 342.学徒工 343.学徒工 学徒工 344.学徒工 345.学徒工 学徒工 346.学徒工 347.学徒工 学徒工 348.学徒工 349.学徒工 学徒工 350.学徒工 351.学徒工 学徒工 352.学徒工 353.学徒工 学徒工 354.学徒工 355.学徒工 学徒工 356.学徒工 357.学徒工 学徒工 358.学徒工 359.学徒工 学徒工 360.学徒工 361.学徒工 学徒工 362.学徒工 363.学徒工 学徒工 364.学徒工 365.学徒工 学徒工 366.学徒工 367.学徒工 学徒工 368.学徒工 369.学徒工 学徒工 370.学徒工 371.学徒工 学徒工 372.学徒工 373.学徒工 学徒工 374.学徒工 375.学徒工 学徒工 376.学徒工 377.学徒工 学徒工 378.学徒工 379.学徒工 学徒工 380.学徒工 381.学徒工 学徒工 382.学徒工 383.学徒工 学徒工 384.学徒工 385.学徒工 学徒工 386.学徒工 387.学徒工 学徒工 388.学徒工 389.学徒工 学徒工 390.学徒工 391.学徒工 学徒工 392.学徒工 393.学徒工 学徒工 394.学徒工 395.学徒工 学徒工 396.学徒工 397.学徒工 学徒工 398.学徒工 399.学徒工 学徒工 400.学徒工 401.学徒工 学徒工 402.学徒工 403.学徒工 学徒工 404.学徒工 405.学徒工 学徒工 406.学徒工 407.学徒工 学徒工 408.学徒工 409.学徒工 学徒工 410.学徒工 411.学徒工 学徒工 412.学徒工 413.学徒工 学徒工 414.学徒工 415.学徒工 学徒工 416.学徒工 417.学徒工 学徒工 418.学徒工 419.学徒工 学徒工 420.学徒工 421.学徒工 学徒工 422.学徒工 423.学徒工 学徒工 424.学徒工 425.学徒工 学徒工 426.学徒工 427.学徒工 学徒工 428.学徒工 429.学徒工 学徒工 430.学徒工 431.学徒工 学徒工 432.学徒工 433.学徒工 学徒工 434.学徒工 435.学徒工 学徒工 436.学徒工 437.学徒工 学徒工 438.学徒工 439.学徒工 学徒工 440.学徒工 441.学徒工 学徒工 442.学徒工 443.学徒工 学徒工 444.学徒工 445.学徒工 学徒工 446.学徒工 447.学徒工 学徒工 448.学徒工 449.学徒工 学徒工 450.学徒工 451.学徒工 学徒工 452.学徒工 453.学徒工 学徒工 454.学徒工 455.学徒工 学徒工 456.学徒工 457.学徒工 学徒工 458.学徒工 459.学徒工 学徒工 460.学徒工 461.学徒工 学徒工 462.学徒工 463.学徒工 学徒工 464.学徒工 465.学徒工 学徒工 466.学徒工 467.学徒工 学徒工 468.学徒工 469.学徒工 学徒工 470.学徒工 471.学徒工 学徒工 472.学徒工 473.学徒工 学徒工 474.学徒工 475.学徒工 学徒工 476.学徒工 477.学徒工 学徒工 478.学徒工 479.学徒工 学徒工 480.学徒工 481.学徒工 学徒工 482.学徒工 483.学徒工 学徒工 484.学徒工 485.学徒工 学徒工 486.学徒工 487.学徒工 学徒工 488.学徒工 489.学徒工 学徒工 490.学徒工 491.学徒工 学徒工 492.学徒工 493.学徒工 学徒工 494.学徒工 495.学徒工 学徒工 496.学徒工 497.学徒工 学徒工 498.学徒工 499.学徒工 学徒工 500.学徒工 501.学徒工 学徒工 502.学徒工 503.学徒工 学徒工 504.学徒工 505.学徒工 学徒工 506.学徒工 507.学徒工 学徒工 508.学徒工 509.学徒工 学徒工 510.学徒工 511.学徒工 学徒工 512.学徒工 513.学徒工 学徒工 514.学徒工 515.学徒工 学徒工 516.学徒工 517.学徒工 学徒工 518.学徒工 519.学徒工 学徒工 520.学徒工 521.学徒工 学徒工 522.学徒工 523.学徒工 学徒工 524.学徒工 525.学徒工 学徒工 526.学徒工 527.学徒工 学徒工 528.学徒工 529.学徒工 学徒工 530.学徒工 531.学徒工 学徒工 532.学徒工 533.学徒工 学徒工 534.学徒工 535.学徒工 学徒工 536.学徒工 537.学徒工 学徒工 538.学徒工 539.学徒工 学徒工 540.学徒工 541.学徒工 学徒工 542.学徒工 543.学徒工 学徒工 544.学徒工 545.学徒工 学徒工 546.学徒工 547.学徒工 学徒工 548.学徒工 549.学徒工 学徒工 550.学徒工 551.学徒工 学徒工 552.学徒工 553.学徒工 学徒工 554.学徒工 555.学徒工 学徒工 556.学徒工 557.学徒工 学徒工 558.学徒工 559.学徒工 学徒工 560.学徒工 561.学徒工 学徒工 562.学徒工 563.学徒工 学徒工 564.学徒工 565.学徒工 学徒工 566.学徒工 567.学徒工 学徒工 568.学徒工 569.学徒工 学徒工 570.学徒工 571.学徒工 学徒工 572.学徒工 573.学徒工 学徒工 574.学徒工 575.学徒工 学徒工 576.学徒工 577.学徒工 学徒工 578.学徒工 579.学徒工 学徒工 580.学徒工 581.学徒工 学徒工 582.学徒工 583.学徒工 学徒工 584.学徒工 585.学徒工 					