

社区大讲堂



专家讲得仔细,居民听得认真。 本报记者 王媛 摄

泉 社区记者团

历下区:殷亚楠
市中区:林媛媛
天桥区:董从哲
槐荫区:陈伟
历城区:尹明亮

社区热线: 967061 26
社区QQ群: 6091 8759
社区邮箱: qjwbsq@163.com

社区 黑板报

“七一”来临之际,历城区荷花路街道举办了庆祝中国共产党建党90周年表彰大会。会上对获得先进基层党组织、优秀共产党员和优秀党务工作者等荣誉称号的集体和个人进行了表彰奖励。
(尹明亮 程冰)

日前,为响应全国第十个“安全生产月”活动,进一步提高安全防范意识,历下区建新街道办事处、历下区安监局、济南市科技市场、济南市中心医院及历下区消防大队联合开展了大型消防演习。此次演习投入了登高平台消防车和压缩空气泡沫消防车等大型车辆,共有200余人参加。
(殷亚楠)

日前,在北园街道柳云社区五柳岛广场上,由北园街道党工委、北园街道办事处举办的“百姓大舞台”隆重上演。晚会以纪念建党90周年为主题,并根据当地老人回忆的五柳岛红色历史,编排了以赵健民为原型、重现赵健民济南市委艰辛历程的情景剧,演员们投入的表演获得台下观众掌声不断。
(董从哲 张铎)

夏天虽热,可别啥都乱吃

专家提醒,有些性热的水果蔬菜不适合夏天吃

本报6月30日讯(记者 陈伟) 30日上午9点半,本报社区大讲堂夏季养生讲座在槐荫区华联社区居委会二楼会议室开讲。在一个多小时的讲座中,健康咨询专家详细介绍了如何在夏天健康饮食。

30日上午还不到9点,许多居民就早早地来到讲座现场,等候讲座的开始。此次讲座主题是“夏季如何健康饮食”,主讲人张少英教授从医近50年,具有丰富的临床经验。

讲座一开始,张少英就让现场居民尽自己的努力大喊5声,尽量将自己的心情释放出来,这一下就拉近了主讲人和听众的距离。张少英介绍说,人无论如何饮食,都必须顺应自然规律。夏天天热,不少人经常乱吃一气,各种水果、蔬菜样样

都不落下。其实,这样反而不好,因为蔬菜水果也有凉热之分,如果夏天吃了性热的水果蔬菜,则会对身体产生不好的作用。所以,吃东西也一定要根据时间、地点以及个人体质等有所区别。

讲座过程中,张少英用丰富的肢体语言和各种案例,向大家介绍了夏季如何健康饮食。讲座现场,不少居民还专门带了本子和笔,不停地记下张少英介绍的饮食小秘诀。

一个多小时的讲座很快就结束了,课后不少居民还专门针对自己在日常生活中遇到的饮食问题,向张少英进行了咨询。“专家讲得很仔细,我们也都听得懂,这次健康知识真是学了不少,希望以后这样的讲座能多办几次。”讲座结束后,不少居民建议道。

没有食欲也得吃

夏天天热,不少人会出现食欲不振的情况,有人认为夏天正好是减肥的好时候。张少英对此表示,相比其他季节,夏天人体的出汗量最多,这样既带走了代谢物,同时也带走了很多营养物质。为此,夏季应该尤其注意饮食。“通过合理搭配饮食结构,将通过流汗带走的营养物质补充回来,这样才能保持身体健康。即便是没有食欲,也要强迫自己吃,否则时间长了容易造成营养不良。”

皮基本上都是所谓的“糊精”。而一般的淀粉类食物进入人体后,消化的第一步就是被转化成“糊精”,而馒头皮本身就是“糊精”,根本不需转化了。

夏天宜吃苹果、鸭肉

夏季并不是所有的蔬菜、水果、肉类都适合食用。张少英介绍说,各种食物都有性平、性温和性寒之分。比如桃、杏、大枣等水果,羊肉、牛肉、鸡肉等肉类,以及辣椒、葱、韭菜等蔬菜都属于性温或者性热食物,夏天都得少吃。而苹果、梨、鸭肉、兔肉、西红柿、芹菜等都属于性寒食物,夏天需要多吃。

对于到底吃多少才合适,张少英说,这也并没有具体的标准,每个人应该根据时间和身体情况,夏天适当多吃些性寒类食物,少吃性热类食品,这样能够极大减轻身体器官的负担。

本报记者 陈伟

讲堂笔记

吃馒头要吃馒头皮

如今生活条件改善了,不少居民养成了不吃馒头皮的习惯。对此,张少英表示,这个习惯非常不好,因为馒头当中,馒头皮是最容易被消化的部分。在制作馒头的过程中,馒头



全市百名痔疮疼痛患者征集 中国肛肠病研究院专家组 无刀除痔

无刀除痔之“暗度陈仓”

济南某企业: 37岁的郭老板,三年前出现了便秘、便血的毛病,早两年肛门周围出现肿物,心里有点疙瘩,于是去附近的医院做了检查,查出是痔疮,因为担心手术住院耽误生意,抹了些药后就没再去理会,但是最近便血变的越来越严重,经常性喷血而出,而且需要好几分钟才能止住,肿物也跟着脱出,难以复位,像火烧一样灼痛,还有强烈的坠胀感,让郭老板痛苦不堪,寝食难安,因此不敢随便吃东西,再加上频繁便秘,体质变差,经常感冒,郭老板发福的身材也开始慢慢消瘦下来。

肛肠检查 一箭双雕

后经朋友介绍,郭老板来到济

南肛肠医院,专家李主任详细询问了郭老板的病情后,选择用韩国肛门镜检查,随着镜头的慢慢深入,直肠腔360度画面出现在眼前,四个大小不一的暗红色痔核围成一圈,表面糜烂伴有血球渗出,“这是什么?”从显示屏上看到图像的郭老板紧张地问道:“这是环状混合痔,表面开始糜烂,比较严重,我们再仔细检查一下,看!这还有两个粉红色的带状肉球,是直肠息肉,其中一个特别大,是你肛门经常脱出的一个重要原因,这才是真正的罪魁祸首”,李主任边检查边耐心地解释。



肛肠科主任 李建庭

轻松除痔 照常工作

“引起你那些痛苦症状的有两个原因:痔疮和直肠息肉,情况已经很严重,必须马上治疗”,李主任通过详细分析病情后解释说,“医生,有什么

好的治疗办法吗?”像这种情况,手术治疗是最好的解决办法。“我的生意忙的一塌糊涂,哪有时间住院啊?”“呵呵,我们有好几种无刀除痔技术,只耽误你几个小时就可以回家了,今天就可以回家。”“啊?我还以为做手术必须住院几天的,不要住院那就好了”,通过具体的沟通,李主任为郭老板安排了无刀除痔之一的PPH术,休息几小时后郭老板就驾车回家了。

(星月/文)

全市征集百名痔疮疼痛患者

即日起至7月31日,中国肛肠病研究院专家组成员张玉文教授、李建庭主任、刘健主任、黄明魁主任等国内知名肛肠专家亲临济南,采用国际最新“无刀除痔”技术为便血、痔疮、肛裂、肛瘘、直肠脱垂、脱肛、慢性肠炎、便秘等肛肠病患者解除痛苦,活动期间前100名痔疮疼痛患者,体验国际最新“无刀除痔”技术可享受由中华医学基金会提供的200-1000元援助。



济南肛肠医院
JINAN GANGTAI ANORECTAL HOSPITAL

肛肠连锁 无刀除痔

院址:北园大街202号 热线:0531-62301111 网址:www.0531gcw.com

★ 全国品牌连锁专业肛肠医院
★ 全市新农合定点医院
★ 夏季夜间门诊时间至20:00