



清晨外出锻炼 老人犯病猝死

专家提醒老年人 冬季尽量避免早上运动

本报12月8日讯(见习记者 张泰来 实习生 陈玮) 毕家洼小区,一老人外出活动时突发心脏病猝死,送至医院后不治身亡。专家提醒,冬季是心脏病的高发季节,老人尤其是有心脏病病的老人尽量避免早上运动。

8日9点左右,济南120急救中心接到一个求救电话,毕家洼小区68号楼下,一位老人突然晕倒,平时就有心脏病病,现在倒在地上不省人事了。“是个六七十岁的老头,我们立即赶了过去,结果还是没能抢救过来。”

上午11点半,记者来到了毕家洼小区。“早上9点左右吧,我领着孙女在小区里玩儿,就看到他走着走着突然倒在那儿。”小区居民刘大妈指着楼东侧的一根电线杆说,当时老人就倒在了那附近。

“在75号楼住,大概60多岁,平时听说就有心脏病,可能是今天突然降温,一下子受不了,犯了病,躺在那儿话也不会说,地上多冷啊,就有人说回去给他拿床棉被,当时也没有家人在身边,我们就打了120急救电话。”

记者随后联系了山东省立医院神经内科主任医师刘振华,刘医生告诉记者,冬季是心脑血管疾病的高发季节。“由于天气变冷,身体会产生一些激素,导致血管收缩,供血不足,从而造成血管缺血,血压升高,容易引发心梗、脑梗、脑出血等疾病。”刘医生提醒:早上是血压最高的时候,老年人尤其是患有心血管、脑血管疾病的,应尽量避免早上出门运动。如果必须要进行户外运动,最好先在室内做相应准备运动,等血液循环通畅之后,再出门锻炼,以免引发心脑血管病复发。

“天太冷,能在室内打球 就好了”

雾散天晴老人户外健身忙,呼吁建设社区室内健身馆

本报记者 王光普 实习生 潘清凤

8日,连续几日的阴霾烟消云散,省城迎来了冬季难得的艳阳天。虽然气温很低,但不少老年人趁着阳光明媚到户外锻炼身体。记者了解到,老人冬天户外运动存在不少安全隐患,而室内收费场馆又难觅老年人身影,市民呼吁建设一些社区公益性室内健身场馆。

不少老年人 寒风中健身

“这几天大雾,可把我给闷坏了,趁着大晴天出来活动活动筋骨。”8日上午,记者在护城河、大明湖新区等看到,虽然寒风瑟瑟,但仍有不少老年人在锻炼身体,他们浑身上下捂得严严实实的,略微笨拙,但无论是单双杠、老年舞,还是乒乓球、慢跑,都玩得亦乐乎。

正在单杠上练习上拉伸筋骨的李先生告诉记者,他今年60多岁了,大雾天没出过门。今天天气晴朗,他一大早就到公园来了。

在大明湖新区,尽管气温很低,但露天健身的市民热情不减。在乒乓球区,二三十位市民围着几张乒乓球台玩得兴起。“天太冷,手都冻僵了,能在室内打球就好了。”一位健身的老人表示,一到冬季,由于气温低乒乓球台面就容易龟裂,起泡,影响打球。如果连日下雪,刮风,几天都无法过球瘾,老人

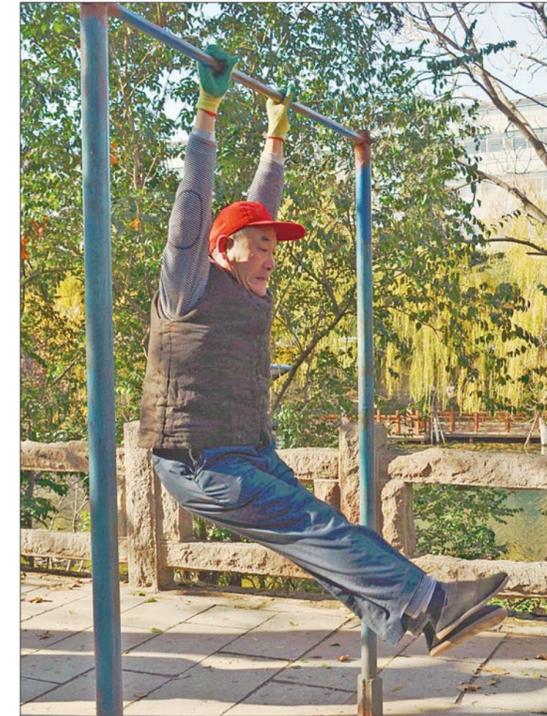
收费健身场馆 难觅老年人身影

老人室外健身挺火,那么,收费场馆内有没有老人健身呢?记者了解到,近年来,健身俱乐部、新建小区健身场馆,高校体育馆等都陆续对外开放,给市民提供了更多的健身去处,但这些场馆以经营为主,场馆内难觅老年人的身影。

“来锻炼的老年人不多,一天能有几个就不错了。”银座健身俱乐部的一名工作人员表示,在护城河边,市民王先生说,他们平时不去室内活动场馆运动,主要是室内活动场馆比较少,还比较贵,去不起。

呼吁建设 社区室内健身场馆

“其实我们也想去室内活动场馆锻炼身体。”王先生



在护城河畔,市民李先生正在健身,记者 王光普 摄

说,冬天气温零下好几摄氏度,室外的运动器械摸起来冰凉,每次都得先暖暖它们才敢锻炼。不少老人都希望能建一些收费比较合理,环境比较舒适的室内运动场所。

经常在大明湖慢跑的市民王宏新也认为,目前不少六七十岁的老人每天都坚持锻炼身体,除了收费问题,他们注重的还有健身场馆离家的距离。最好能在大型社区建设一些公益性的室内健身场馆,坚持低价原则,给市民创造一个便捷的健身环境。

“政府以后应建设更多的健身场馆。”对此,济南市体育局有关负责人也曾表示,在北京奥运会和济南全运会后,市民的健身积极性非常高,政府虽然兴建了几处健身场馆,但还不能完全满足市民的需求。

这位负责人表示,政府还应该增加健身设施的投入,各县(市)区都要建设一处健身中心。同时,还要加强社区健身设施的建设,发展社区室内健身场馆,让市民都能参与到健身中来。

今日最低温-12℃

本报12月8日讯(记者 戚淑军) 8日,省城一扫前期的阴霾与雨雪,迎来一个难得的艳阳天。太阳很好,气温却有点低,8日白天,济南市区最低气温降到了-4.2℃,气象部门介绍,9日气温还将继续下降,早晨最低气温济阳、商河将降至-12℃左右,市区、高新区及其他县(市)区-8℃,有冰冻,白天最高气温1℃,10日天气晴间多云,北风转南风都是2-3级,最低气温济阳、商河-8℃,市区、高新区及其他县(市)区-5℃,有冰冻,最高气温4℃,11日晴到少云,南风3级,气温-2℃-6℃,12-13日晴到多云,西南风稍大,气温进一步回升。

有关,就目前的气象资料分析,最近一周不会出现降雪。未来几天具体天气情况为:8日夜间到9日天气晴到少云,北风3-4级逐渐减弱到2-3级,最低气温济阳、商河-8℃,市区、高新区及其他县(市)区-5℃,有冰冻,最高气温1℃,10日天气晴间多云,北风转南风都是2-3级,最低气温济阳、商河-8℃,市区、高新区及其他县(市)区-5℃,有冰冻,最高气温4℃,11日晴到少云,南风3级,气温-2℃-6℃,12-13日晴到多云,西南风稍大,气温进一步回升。



8日,久违的太阳终于露面,随之而来的是大幅降温。记者了解到,金象山滑雪场已于12月3日开业,本周末将迎来客流高峰,九顶峰滑雪场也正加紧造雪,将于10日开业。 本报记者 任志方 蔡旭超 摄影报道



当城市还笼罩在夜幕中,管力峰已经借助手电微弱的光开始了行车前的检查。 本报记者 戚淑军 摄

公交司机是城市的赶早人 寒冬,他们准时带您赶路

本报记者 戚淑军

凌晨四时,城市沉浸在宁静中,解放桥一居民区,老管像往常一样,蹑手蹑脚地走出家门。老管只有43岁,可在公交车中,却是一名不折不扣的“老人”,公交车方向盘在他手中一掌就是21年。马路上空荡荡的,天真冷,老管穿着厚厚的衣服奔向石门公交场站。

一圈跑下来,天还黑着

“第一班车都要检查一遍。”4:40,石门公交场站,老管开始对公交车进行安全检查、预热。“您好,上车请往车厢后面走。”5时整,老管驾驶的3路公交车第一班车准时出现在了始发站,这时天还是漆黑一片,可等车的人却并不少,“第一班都要提前一两分钟在站上等着,准点发车,这条线路火车站,很多乘客都卡着点坐车。”天还不亮,路上车辆行人寥寥无几。“正常情况下,一圈跑下来需要75分钟,第一圈不堵车,基本能准点到达。”6:16,管力峰驾驶的第三批3路公交车按时发车,回到石门场站,虽然已经跑了一圈,可车厢内依

然冷飕飕的,“没办法,都这样,第一圈暖风热不起来。”管力峰说,远处,依然漆黑一片。

天冷,车窗却开着

8日早晨,市区最低气温降到了-4.2℃,这也是省城入冬以来为数不多的冷天。

寒风阵阵,座椅坐上去冰凉,公交车行驶到全福立交桥站,车上已坐满乘客,其中老年人占绝大多数。“天冷,老人行动迟缓,开车更要小心,停车要慢,起步要稳,必须等老人坐好后才开车,多为乘客想一点没坏处。”老管表示,驾驶员其实并没有什么轰轰烈烈的大事,最多也就是车上这些鸡毛蒜皮的小事,可正是从这些小事中,老管得到了认可,“他是车队第一批五星级驾驶员,2008年以来,连续38个月当过五星级。”车队队长项刚告诉记者。

一阵风吹进车厢,记者打了个冷战,记者发现,乘客区的车窗关得严严实实,可不知何时,老管将自己旁边的车窗却打开了,这么

冷的天,关上车窗取暖都来不及,咋还把窗户打开,啥意思。面对记者不解的目光,老管赶紧向记者解释,“天冷,车里人多,哈气厉害,前挡风玻璃会雾蒙蒙的,影响视线。”老管表示,驾驶员也怕冷,并不是他们想开窗,可这种天没办法,哈气重了行车不安全。

冬日行车,自制防雾液

公交车从火车站返程,趁着乘客上车的空隙,老管再次拿起车厢内的小喷壶,朝着前挡风玻璃喷了几下。老管告诉记者,里面的液体是洗洁精加的水,是自己灌制的,“很好使,喷上能防止出雾气影响视线。”

“第一班车,一般都是老驾驶员,经验足,尤其雨雪雾等恶劣天气,突发事件能够处理,对后面的车也能及时提醒。”管力峰告诉记者,第一班车很多时候,尤其在恶劣天气中,行车很大程度上要靠经验,“天冷结冰,驾驶员也是担心,只能试探着走,天黑看不清道,很多时候是凭着经验,看路面反光情况进行处理。”

新东方 XDF.CN POP 泡泡少儿英语 POP KIDS EDUCATION 18年教育品牌

新东方家庭教育研究与指导中心 New Oriental Family Education & Research Center 2011.济南站

新东方家庭教育高峰论坛

活动时间: 12月18日(周日) 下午14:00
 活动地点: 历山路112号(历山剧院)
 凭票入场,抢票电话: 87171122 / 82610919
 领票地址: 新东方泡泡11大教学中心, 来前请提前电话预约!

主办单位: 济南市历下区教育局
 济南市历下区社区教育委员会办公室
 新东方教育科技集团家庭教育指导中心
 承办单位: 济南新东方学校
 媒体支持: 齐鲁晚报 生活日报 山东新闻网

齐鲁晚报 生活日报

广告中心服务电话

广告中心客户部: 0531-82963188 82616676(文传)
 86196007 86196062
 86196180 86196188
 设计部: 0531-86196177 86196186 (E-mail: geng6666@vip.sina.com 86196232)
 财务部: 0531-86196069
 拓展部: 0531-86196886(主任室)
 86196191 86196299
 86196126 86196137
 86196215
 省内代通部: 0531-82608360 82963199
 86196280 86196186
 省外代通部: 0531-82616688 82616800
 86196278
 经济专刊部: 0531-82608362 86196080 (主任室) 82921268
 86196166 86196065
 86196145 86196030
 医疗广告部: 86196065 86196364
 86196360
 地方广告部: 0531-82966343 86196188
 分编广告部: 0531-86196199
 86196184(传真)
 地址: 济南市经十路16122号
 邮编: 250014

“飞秒显微”:破解10年顽固性前列腺炎

山东国济泌尿医院首家引进德国“飞秒显微”定性治疗系统,详情:82726666

山东国济泌尿专科医院认为,前列腺疾病之所以迁延难愈,其根源在于目前普通检查手段对引起前列腺疾病的致病源的基因信息难以判定。现在,经过德国“飞秒显微”定性,任何引起前列腺炎的微生物、致病菌以及病毒的种类,复制生命力、耐药性等基因信息,都会一一解码。

目前,山东国济泌尿专科医院利用“飞秒显微”定性分型,然后分型针对治疗,取得良好临床效果。

“飞秒显微”是德国最新发明的前列腺显微定性系统。

“飞秒显微”: 诺贝尔获奖者的成名作——

“飞秒显微”又称“宇隆式扫描显微镜”,德国、瑞典两科学家藉此荣获诺贝尔物理学奖。1986年诺贝尔物理学奖一半授予德国人恩斯特·鲁斯卡,以表彰他在电子显微学领域做出了基础性工作;另一半授予德国物理学家亥因里希·罗德里希·赫兹,以表彰他们设计出了“宇隆式扫描显微镜”。

“飞秒显微”总利用量子隧道效应产生隧道电流的原理制作的显微镜。经过20多年的探索研究,其分辨率可达原子水平,有惊人的分辨本领,分辨率小于0.1纳米。在宇隆式扫描显微镜下,任何前列腺病变高倍率准确检测,其种类、复制生命力、耐药性等基因信息一一解析,并可找到该种细菌细胞壁合成、细胞膜相互作用、蛋白质、核酸的转

“飞秒显微”: 秒杀10年前列腺炎真凶——

前些日子,山东国济泌尿专科医院接诊了一位特殊的前列腺炎病人,患者患有长达10年的前列腺炎史,先后到10家医院就诊,门诊接受检查治疗,令他感到无奈的是前列腺炎却总是无法断根,折腾起来的检查化验单足足有一斤多!

山东国济泌尿专科医院张育新教授采用“隧道扫描”技术为其检查后发现,该病人确实患有细菌性前列腺炎,是由临床上最为少见的变异株大肠杆菌引起,细菌培养10年的菌株“真凶”终于显出原形!

10年来,曾到10家医院、门诊就过泌尿自己的病情,张先生现在都

还是心有不甘。张先生告诉我们,他家住山东济宁,今年46岁,但已有10年的前列腺炎病史了。这10年来,他为了治病,几乎跑遍了省内医院、门诊,医生都说是大肠杆菌引起的前列腺炎,前列腺后来共接受了19次手术与治疗,可就是没法断根,一停药又复发了。

“张先生的确诊是细菌性前列腺炎,但是由临床上并不常见的变异株大肠杆菌引起。”张育新教授说,大量的研究证明,细菌性前列腺炎的致病菌种类甚多,在山东国济泌尿医院,利用“宇隆扫描”系统,分步、分型治疗前列腺炎。

治疗只能纸上谈兵,并不能从源头上根治。

“比如张孟武这个案例,我们就不能按照临床上最常见的大肠杆菌进行治疗,我们发现变异后的大肠杆菌耐药性很强,经过研究我们采用的是德国变异株大肠杆菌蛋白质的合成方式,取得了立竿见影的效果。”张育新教授介绍,有了飞秒扫描的帮助,医生对临床上见的、变异株前列腺炎细菌更容易查,并可找到该种细菌细胞壁合成、细胞膜相互作用、蛋白质、核酸的转复制等敏感环节,从而分型针对性治疗。

“飞秒显微”: 三招治理前列腺炎

“飞秒显微”是前列腺分型治疗的重要一环,能将引起前列腺炎的多种致病菌悉数找到,找准病人根本原因,为医生分型,针对性提供科学依据。

前列腺致病菌种类繁多,在山东国济泌尿医院,利用“宇隆扫描”系统,分步、分型治疗前列腺炎。

第一步:提取病原标本,区分是细菌性前列腺炎,还是真菌性前列腺炎,细菌性前列腺炎,到底是何种细菌、真菌,还是致病微生物,并且在这三类致病菌中,剥离出具体的哪一种细菌、真菌、微生物。

第二步:智能分析致病菌耐药

性、种类、复制生命力等基因信息。

第三步:在“宇隆扫描”数据的指引下,通过加拿大生物阻断反馈效应的作用,将生物阻断药物分解为纳米尺度的粒子,即微米级药物颗粒,直接进入病灶,从而使尿尿、尿急、尿频等症状迅速消失。

上海专家团队领衔,提倡分型治疗前列腺

山东国济泌尿专科医院派的“海斌”专家团队以中国男科创始人之一、知名泌尿外科专家、泌尿学领域权威专家、博士生导师、以知名男科专家唐海斌、张育新为男科带头人,大力倡导前列腺分型治疗。

泌尿外科张育新主任介绍,前列腺炎分为不同种类类型,如:细菌性前列腺炎、真菌性前列腺炎、细菌性急性前列腺炎、变异株前列腺炎、慢性细菌性前列腺炎等。针对不同形式的前列腺炎,山东国济泌尿医院,利用“宇隆扫描”系统,分步、分型治疗前列腺炎。

张育新主任认为,如此多的前列腺炎致病菌,必须针对相应的对症技术和疗法,“飞秒显微”的诊断分型,是其中重要一环。

有关信息可咨询:0531-82726666 国济网址:www.82726666.com 医院地址:济南市经五路148号(大观园商场南门向西50米)