

今日运河

运河健康·综合

无痛内镜培训基地落户济宁

济宁市第一人民医院同全国12家医院被首批授牌

2012年10月25日，中国医师协会麻醉学医师分会无痛内镜培训基地授牌仪式在广东佛山市第一人民医院举行，中国医师协会麻醉学医师分会会长、华中科技大学同济医学院附属协和医院副院长姚尚龙教授出席并主持，济宁市第一人民医院麻醉科主任兼无痛内镜中心主任李海鸥同北京大学人民医院、上海复旦大学附属中山医院、中国医科大学附属盛京医院及广东省佛山市第一人民医院等12家医院的代表应邀参加。

◎资讯

智慧伴随成长

100分钟教您成为智慧父母

11月3日，济宁市中区妇联及运河城金宝贝联合举办特邀全国早教专家刘宁女士成功举办智慧伴随成长100分钟教您成为智慧父母专家讲座。针对年轻家长们面临的一系列问题，金宝贝首席早教专家刘宁，为济宁的父母们上了一堂别开生面的早教课。届时济宁市市中区妇联主席张主席致词并讲话，

权威早教专家全国巡回讲座

张主席说区妇联为全面落实省、市《家庭教育“十一五”规划》目标，在全区范围内通过广泛开展“家庭教育知识进社区”、“家庭教育骨干培训”、“亲子家教巡回讲座”等活动，以广大家长为对象，以学校、社区为依托，充分利用我市家庭教育讲师团和各类早教培训中心的资源与优势，面向家庭、面向

姚尚龙教授，医学博士，教授，博士生导师，2010年获卫生部有突出贡献专家，享受国务院特殊津贴。中华医学会麻醉学分会第十一届委员会副主任委员，中国医师协会麻醉学医师分会会长、华中科技大学同济医学院附属协和医院副院长，麻醉与危重病教研室主任兼麻醉科主任，是世界卫生组织中国初级创伤救治培训首席专家，世界疼痛医师学会中国分会副主任委员，全国卫生专业技术资格考试麻醉学专家委员会主任委员，教育部大专科教材委员会麻醉学分会常务委员。他首先向济宁市第一人民医院及北京大学人民医院、上海复旦大学附属中山医院、中国医科大学附属盛京医院、广东省佛山市第一人民医院等12家医院授予全国首批中国医师协会麻醉学医师分会无痛内镜培训基地称号。济宁市第一人民医院是山东省唯一一家获此殊荣的医院。仪式结束，来自全国麻醉专业专家们就舒适化医院的建设及实施进行了座谈。

(辛全秋 乔萌)



作为原来专属年轻人的节日，11月11日现已成为继五一、十一黄金周之后的又一全民“购物狂欢节”。今年的双11节，各大厂家、商家都已行动起来，准备烹制一道“双十一大餐”。作为中国平板电视龙头品牌的海信更是线上线下同步出手，集中推出七大智能系列新品，并同时投放千万促销资源，着力打造“双一”彩电销售高峰。

智能享不停，七大精品同给力。近年来，光棍节的热潮袭来，消费者都乐意在此时选购时尚的家电数码产品。海信集中推出的880/770/660/610/560/360/330/七大系列智能电视很好地满足了消费群的核心需求，比如操作上简单易用、智能应用丰富多样、4K×2K超高清画质以及内置PLC电力猫传输、智能射频遥控器等，这些功能特点都受到广大消费者的喜爱。

海信这七大系列智能电视覆盖了从32寸到84寸的最全尺寸段，不仅满足了用户从客厅到卧室的多方位需求，而且个性化功能优势突出。今年的“双十一”，海信电视集团投入上千万元促销资源，倾力打造线下专柜与线上电商联动促销的全民抢购盛宴。打造11.11全民抢购盛宴，全面淘汰普通电器，进入

家长、面向儿童，开展家庭教育的指导与服务，向广大家长宣传普及家庭教育新知识、新方法和新理念，不断提高广大家长素质，争当合格父母，培养合格人才，并取得了一定的成效。

希望广大家长要自觉重视家庭教育，积极参与家教讲座学习，不断掌握先进的家教理念和科学的教子方

法。同时，也希望能和更多的像金宝贝一样专业的早教机构合作，推动婴幼儿早期教育成果的创新，为更多的家长提供最先进的早教理念、最有效的育儿方法和最优质的人性化服务，让所有父母和子女共同成长，以亲子关系的和谐促进家庭和谐、社会和谐！

(海波)

七大精品多重好礼 海信打造“11.11全民抢购盛宴”

智能电器时代。海信/容声/科龙在济宁地区各家电商场掀起智能电器普及风暴。同时，海信在全国各大卖场，为年轻人准备了海信智能电视独有的大型“狂野飙车”游戏，让消费者充分体验到智能电视的强劲表现，所有进店顾客拍摄心动产品上传微博@海信电视官方微博还有机会获赠精美礼品一份。(张效良)

运动时各种反应说明啥



本刊综合

腹部绞痛：“我要深呼吸”

多数专家认为这是血液含氧量不足或肌群无力导致的。呼吸不顺畅、饭后立即运动都有可能导致短暂疼痛。建议先停止运动，缓慢地深呼吸，并轻柔地用掌心按摩疼痛部位；运动前适度暖身；正餐后两小时再运动，让食物消化。

排气：“真舒服”

排气是运动时最令人难以启齿的困扰之一。专家指出，运动有助于肠胃蠕动或挤压到肠胃，导致排气，有时还会打嗝，这些均属正常反应，是身体在将多余

的气体排出来。

肌肉发抖：“我有点累了”

肌肉颤抖最常发生于手部与腹部。这其实是身体在告诉你：肌肉已经开始疲劳了。专家提醒，如果开始发抖，就应停止运动。若仍勉强继续，可能会导致肌肉受伤，需要很长一段时间才能恢复。

腿抽筋：“动前先暖暖身”

暖身不够是抽筋的常见原因，电解质不平衡、血液循环较差，也会导致抽筋。抽筋时应立刻停止运动，补充运动饮料，轻轻按摩抽筋部位，切勿硬扳，以防受伤。

过度运动会造肌肉伤害，严重者会引发急性肾衰竭。如果隔天酸痛仍未消失，代表运动强度过大，可用冰敷、按摩等方法缓解。

头晕：“我饿了”

原因可能有两种：吃得不够或换气方式错误。运动时血糖会下降，当脂肪酸还来不及变成能量时，就会头晕，尤其是糖尿病患者，血糖调控并不稳定，建议运动前一定要吃点东西。运动时呼吸不畅，内脏压力上升，血压飙升，静脉回流变差，进而导致头晕。有氧运动时，建议用鼻子吸气，再摒着嘴慢慢吐气；肌力训练要用力时吐气，放松时吸气。

肌肉酸痛：“别用力过猛”

头痛：“我渴了”

运动时交感神经较为兴奋，如果缺少热身运动，就可能导致头痛。此外，运动时水分流失，血压下降，也是头痛的原因之一，建议运动前充分热身并喝约200毫升的水，中途每隔20—30分钟再补充一次，尤其年长者更应注意。

流鼻涕、全身痒：“我过敏了”

专家指出，这可能是运动时体温升高，微血管通透性增加诱发的过敏症状。另外，若地毯尘螨较多，或是室外有花粉飘散在空气中，也可能诱发流鼻涕。休息后症状就消失的人，应慢慢增加运动量，让身体逐渐适应。但如果身上出现严重红疹块或红肿，应赶快就医。