



号脉、找穴位、看腿疼……

本报社区课堂成义诊现场

本报济宁11月18日讯 周日上午9点,本报社区课堂(第六讲)在中区观音阁街道皇营社区准时开讲。济宁市中医院三名专家分别就身体保健、心脑血管疾病的预防、冬季养生等方面给五六十位居民上了生动的一课,并进行了义诊。参与的居民每人还获得一张由济宁市中医院提供的足疗保健体验卡。

今年70岁的张兆明住在明珠花园小区,社区课堂9点开始,早上8点半他就骑着自行车到皇营社区居委会了。老人家坐在会议室的第二排,拿出准备好的笔记本和圆珠笔,把老花镜放在桌上,等着专家们讲课。“脑中风应该早发现,早治疗,最重要的是要坚持合理膳食,增强体质。”课堂刚开始,济宁市中医院脑病科主任骆彤详细讲解了预防和治疗中风疾病的专业知识。随后,济宁市中医院心血管科主任刘三运则针对中老年人如何避免心脑血管疾病的发生作了深入浅出的讲解。

课堂进行到一半,济宁市中医院针灸推拿科副主任于春军讲的“四个穴位,三个动作”激起了现场群众听课的热情,专家与现场群众一起做保健动作则把课堂气氛推上了高潮。“合谷穴、内关穴、足三里穴、三阴交穴,这是四个比较好找又比较好用的穴位。”于春军边说边示范,教居民找到这四个穴位,建议大家没事的时候自己多按摩按摩,可以缓解疲劳,预防心脑血管疾病。

“没事的时候可以叩叩牙齿;把双手搓热后摁压双耳;还可以多刮眉弓,就像做眼保健操一样。”叩牙齿可以预防牙齿松动,摁压双耳可以预防耳鸣耳聋,而刮眉弓可以缓解视疲劳,随着于春军的示范,现场居民与专家们一起有说有笑地做起这几个动作。

课堂结束后,仍有许多居民围着专家咨询腰腿疼等方面的问题,直到把专家送走,现场居民才逐渐离去。“居民很欢迎这样的社区课堂,盼着这样的活动多到社区来。”皇营社区居委会工作人员王圣花说,一些中老年人得病后并没有及时去治疗,尤其是老年慢性病,医院专家主动到社区服务,确实给老百姓带来了许多方便,而且讲的是日常保健方法,群众很受用。



中医院的专家在为居民做检查。本报记者 孔令茹 摄

现场花絮>>

八旬夫妇现场取经学养生

在社区课堂现场,86岁的李广春和老伴董秀芳是年龄最大的一对,老两口都有些耳聋,就坐在第一排认真听课,专家现场教的“四个穴位,三个动作”,他们也学得有模有样。“第一步,把双手掌心搓热,第二步,搓耳朵、捂眼睛……”81岁的董秀芳耳聋得厉害,李广春就听

了之后——做给她看。

“专家说了,老年人最忌生气,容易中风呢!”听课间隙,李广春听到他感兴趣、有用的话,就要伏在老伴耳边说,引得老伴频频点头。讲座结束后,李广春和老伴互相搀扶着找到心血管科专家刘三运,想请专开几副治疗腰腿疼

的中医药方,顺便又讨教了改善睡眠的饮食习惯。

“课堂上可学到不少知识,回去得多喝牛奶、米汤,还要拉着老伴做做专家教给我们的保健动作呢!”李广春说,儿女工作太忙,他们老两口要好好照顾彼此,他们身体好就是子女最大的福分!

教您一招

筷子拿不紧了 讲话咬字不清 可能是中风小苗头

“身边很多人说中风就中风了,前几天还一起遛弯了,几天不见就住进了医院。”皇营社区62岁的寇常玲弄不明白“中风”为啥来得这么突然,现场向专家咨询中风有啥前兆。

济宁市中医院脑病科(神经内科)科主任骆彤说,一些中风患者在前期都曾出现过短暂发病症状,但由于不重视病情延误了最佳治疗时机,被送往医院时已到发病后期。

“拿着筷子吃饭呢,手突然不听使唤,筷子突然掉地上了;和家人说着话呢,突然就咬字不清了;正常走路、骑车时,一条腿突然抬不起来了……”为了让居民更直观了解到中风前兆,骆彤根据他的临床经验一向向大家举例说明。骆彤说,在日常生活中一定要注意家人(尤其是脑血管疾病患者)的这些细节,如果出现其中一种,家人要立即把病人送往医院进行检查和治疗,让病人获得最佳的恢复。

骆彤同时提醒,一些中风患者患病后脾气,性格可能会发生较大的变化,极易出现“中风抑郁症”,家人要勤与患者沟通交流,让患者保持乐观的生活态度,以利于身体的恢复。

本版稿件采写:本报记者 范少伟 孔令茹



办/主/流/大/报 树/百/年/品/牌

180元
全年订阅

订《齐鲁晚报》抽旅游大奖

活动时间: 2012.10.28-2012.12.31

凡济宁市范围内,订阅2013年度《齐鲁晚报》的读者,持有效单据,到中国国旅·济宁分公司(市中区共青团路43号)填写抽奖卡,每周日抽奖,每人最多10次中奖机会。具体奖项设置为:

- 1、特等奖: 香港、澳门双飞五日游,共3名。
每月最后一个周日开出1名。奖品为价值2100元的香港、澳门双飞五日游。
- 2、一等奖: 首都北京五日游,共10名。
每周日开出1名。奖品为价值900元首都北京五日游。
- 3、二等奖: 移动手机话费充值卡,共60名。
每周日开出6名。奖品为价值100元的移动手机话费充值卡一张。
- 4、三等奖: 精美旅行包,共200名。
每周日开出20名。奖品为价值35元的精美旅行包一个。

旅游咨询热线: 2353980

中国国旅线路推荐:

- 1、台湾经典环岛双飞八日游 4380元
- 2、台湾环岛八日游每周五特价 3780元
- 3、品质双岛新马泰包机11日游 3980元起
- 4、情定普吉岛+曼谷经典六日游 3980元起
- 5、韩国首尔济州双船双飞六日游 2380元起
- 6、昆明、大理、丽江双飞六日游 1980元起

中国国旅·济宁分公司是济宁地区唯一具有赴台旅游资质的旅行社。

全市各邮政营业网点均可订阅

中区: 2353035	嘉祥: 6831173	鱼台: 6212268
任城: 2167679	曲阜: 4411003	汶上: 7213137
兖州: 3415635	泗水: 4222964	梁山: 7321317
金乡: 8728194	微山: 8222462	邹城: 5222333

记者站订报热线: 2366529

中区: 王馨2971797	李清泉13665477928	中区: 李慧娟18266855741	兖州: 钟建新13012617666
宋心萍13406264123	张兆敏13515378070	汶上: 路海英13964960236	兖矿: 谭德惠15865702429
张兆荣18753799681	赵桂花13793793716	曲阜: 邵海霞13518653060	嘉祥: 江志勇13176772499