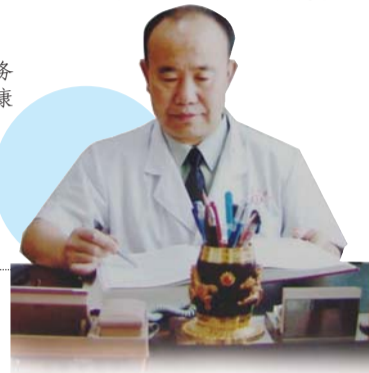


健康过大年 拒绝“过节病”

解放军第107医院中西医结合肿瘤诊疗中心主任、主任医师、滨州医学院附属医院内科教研室主任、博士生导师王义善

王义善携全军肿瘤无创中心全体医务人员给大家拜年！祝肿瘤患者在无痛中康复；贺新老朋友在愉悦中安康。喜庆佳节共团圆，注意暴饮与狂欢；亲人相聚同寝宴，享受亲情防御寒；述不尽的别离情，棋牌祝兴莫贪玩；流行感冒多发时，早期预防保平安。



烟台山医院业务副院长、骨科主任兼脊柱外科主任、硕士生导师沈炳华

在新年到来之际，烟台山医院骨科主任沈炳华携骨科全体人员祝愿大家新春愉快，家家幸福。保重身体，健康饮食，适饮适食，开心量力，情趣心怡，日日以往，健康永久！



烟台毓璜顶医院心脏外科主任、主任医师、教授魏振宇

在这辞旧迎新之际，我衷心祝福广大市民身体健康，阖家欢乐。作为一名心外科医生，我将不懈努力，时刻用希波克拉底誓言鞭策自己，视病人如同兄弟姐妹，全力以赴施病人以仁心仁术，愿每个脆弱的生命都得以重生。LOVE AND HELP!



烟台开发区医院儿二科主任、主任医师赵汉庆

祝福全市的孩子们新年快乐，健健康康，万马奔腾辞旧岁，马踏飞燕迎新春！冬季寒冷慎外出，外出口鼻要保护；气温剧变要添衣，出汗及时更换衣；公共场合要少去，感冒发热及时治；万病皆是从口入，饮食卫生有讲究；吃切忌莫太贪口，水果蔬菜顿顿有；对待事事平常心，心理健康最真；心情舒畅喜事来，平安舒心迎马年。



烟台市中医医院主任医师、教授、硕士研究生导师张金波

马年新气象，预祝广大市民一家和睦睦，一年开开心心，一生快快乐乐，一世平平安安，天天精神百倍，月月喜气洋洋，年年幸福安康。



滨州医学院烟台附院眼科主任医师张风进

值此马年春节即将到来之际，我预祝全市人民身体安康，眸清目明，万事如意，心想事成！在欢度良宵佳节之时，提醒大家，看电视、玩手机、上电脑时间不宜过长，防止视力下降，眼睛干涩不适、酸痛疲劳及身体疲乏无力等近视和电脑终端综合征的发生。高血压和糖尿病的患者要注意休息，要清淡饮食，控制饮食，防止血压、血糖及血脂升高，以免引起眼底出血等病的发生。



齐鲁晚报·今日烟台
T14 | 健康天地

大拜年

【齐鲁晚报·今日烟台 拜年特刊】

2014年2月27日 星期一 编辑：梁莹莹 美编/组版：贺妍妍

再过几天将迎来马年春节，在这个吉祥如意的日子里，健康安全尤为重要。按照以往经验，每年过年烟台各大医院的急诊病人都会比平日明显增多，其中有老人、有孩子，也有年轻人，心脑血管、胃肠道和呼吸道疾病都是节日期间的高发病。为了让大家过一个祥和平安的春节，专家们在给大家拜年的同时，特意开出了健康过年“处方”，让你轻轻松松、健健康康过大年。

健康过年“小贴士”

孩子 适度娱乐 避免意外伤害

春节期间是一年中儿童就诊的一个小高峰，胃肠型感冒以及爆竹伤、气管异物、烫伤等意外伤害最多见。主要是因为春节亲朋聚会较多，原有的饮食习惯改变，孩子们常常饥饱不均，暴饮暴食。

如果食入过多的肉、蛋和海鲜等蛋白质含量高的食物，谷物类进食少，就会引发腹痛、呕吐等症状。如果食入大量膨化小食品，加之饮水少，蔬菜、水果摄入量少，则有可能造成大便秘结。

专家提醒，孩子过年要注意平衡膳食，按时就餐；适度上网、看电视，一次不要超过1小时，学龄前儿童别超过半小时；不让孩子单独放爆竹；3岁以下幼儿避免边跑边进食，要在家长监护下食用花生等坚果类食品，以免引发气管异物。

老人 备好常用药 小病尽早治疗

春节期间也是老年人心脑血管病和呼吸道病发病的高峰期，老人是节日期间最主要的患病人群。冬春交替，天气变化无常，容易引起呼吸道病毒和细菌感染，诱发心脑血管病。另外老人情绪兴奋往往连日操劳款待儿女，导致血压升高、心脑血管负担加重。

专家建议，春节期间，老人要防寒保暖预防感冒；保持心态平和，心脑血管病人一定要避免过度兴奋；心脑血管病、肝病、糖尿病、溃疡病患者还要忌酒；老年慢性病患者节前要准备一些常用药和应急药，要遵医嘱按时吃药；小病要早医。一旦出现突发剧烈头痛、头晕、呕吐，一侧肢体麻木等异常感觉或突发失语、失忆、昏迷则必须及早就医。

烟台新凤凰医院
烟台新凤凰医院全体医护人员向全市人民拜年！蛇辞旧岁，金马迎春。2013新年渐远，我们迎来了充满希望、奋发进取的2014年。值此辞旧迎新之际，烟台新凤凰医院全体医护人员向全市人民拜年，向关心和帮助医院发展的各级领导和社会各界朋友，向理解和支持医疗工作的患者和家属，表示最诚挚的感谢！祝愿你们新春快乐，阖家幸福，马到成功！

烟台北大医院
烟台北大医院全体医护人员恭祝：全市人民新春快乐，幸福安康！

PAI 鹏爱美容整形医院
新年新气象！怕变老 到鹏爱！鹏爱国际美容整形医院恭祝烟台市民：马上成功，马上有钱，马上变美丽，马上变年轻！怕变老 到鹏爱——健康、美丽都给您！

华怡整形美容医院
广大烟台市民大家过年好！辞去金蛇、迎来骏马，值此新春佳节到来之际，华怡整形美容医院在新的一年里：一马当先、马到成功、马上有一切！华怡也将为2014年为烟台人民打造更加辉煌的塑美之缘，让大家“马上更完美”！

