

菏泽市民家门口可看省城名医

“齐鲁名医下基层”第五站10月25日走进菏泽

本报济南10月15日讯(记者 陈晓丽) 排队候诊时间长、往返路费住宿费贵、老人身体禁不住折腾,这些原因已成为基层居民到省城找专家看病的拦路虎。由本报联合省内部分知名综合(专科)医院等举行的齐鲁名医下基层大型公益巡诊活动,第五站将于本月25日走进菏泽市第二人民医院,让当地居民轻松在家门口看上省城名医。

在过去的几站活动中,来自山东省立医院、山东大学齐鲁医院、山东大学第二医院、山东省口腔医院等不同领域的多位专

家分别走进泰安、聊城、济宁、淄博等地,为当地数千名群众送去了公益义诊和科普知识宣传等活动,受到当地居民的热烈欢迎。

9月27日,“齐鲁名医下基层”公益巡诊活动第四站走进淄博,在淄博市张店区中医院,省城10家医院的20多名专家为千余名当地群众进行了免费义诊和检查,不少人提前一个多小时特意来此排队等候。多位专家表示,一上午的时间每人就为近50名当地居民进行了义诊,超过平时在医院坐诊时的数量。

医疗资源分配不均,基层居民找大专家看病难,一直是居民反映最强烈的看病难题。为此,本报联合省内部分知名综合(专科)医院等,于去年底共同发起了“健康齐鲁行 名医在身边”——齐鲁名医下基层大型公益巡诊活动。义诊期间免收所有专家挂号费、咨询费、部分检查费等。其间,专家还将在当地开展科普宣传活动,宣传普及医学知识和医疗常识等,提高当地群众就医保健能力。

10月25日(周六),菏泽站

活动将走进菏泽市第二人民医院。届时,来自山东省立医院、山东大学齐鲁医院、山东大学第二医院、山东省口腔医院、济南骨科医院、济南哮喘病医院、济南神康医院、济南中医风湿病医院、济南中医不孕不育医院、济南乳腺病医院的专家将参与活动。义诊包括呼吸内科、骨科、口腔科、眼科、神经内科、风湿科、不孕不育、皮肤科等十几个专业。

主办方在本站开通了活动咨询电话:0531-85196381。欢迎广大市民垂询。

北京放“APEC假” 山东抢客源

本报济南10月15日讯(记者 乔昱佳) 11月7日-11月12日,北京因APEC会议将迎6天假期,为吸引北京人来山东旅游,繁荣山东淡季旅游市场,山东省旅游局联合北京市旅委,推出“北京人游山东”活动,近期针对北京市场展开营销宣传攻势。

记者从15日举行的山东旅游工作电视电话会议上获悉,北京部分市民将迎来11月7日至12日六天长假,北京市鼓励市民届时离开北京到外地旅游。近日,北京市旅委还邀请周边省市旅游部门举行联席会议,希望各地提供一批适合北京游客需要的旅游产品。由于北京一直是山东最重要的国内客源地之一,其游客量占山东年接待国内游客量的1/10,且市民消费能力较高,属高端客源地,因此“APEC假”成了我省继续启动淡季旅游市场“千载难逢的机遇”。

据预测,北京此次因“APEC假”出游的市民将达600万之众,近期已有相当数量的北京市民,借助山东省旅游局官微等渠道,探寻山东旅游产品,预计登山、水浒文化、海滨度假等将很受北京游客青睐。山东省旅游局还要求各地旅游部门尽快推出一批出游“攻略”,通过网络进行散播,满足北京游客对山东旅游信息的需求。德州、济南、泰安、济宁、枣庄等京沪高铁沿线城市,有机会率先承接北京客源。

15岁体重180斤,腰椎压突出了

医生:肥胖易伤脊柱,再懒得动脊柱就更受不了

本报青岛10月15日讯(记者 杨林) 年仅15岁体重就达到了180斤,青岛一男孩患上腰椎间盘突出。16日是“世界脊柱日”,医生提醒,过于肥胖容易对脊柱造成损伤。

日前,青岛市立医院东院骨科接诊了一名男孩,虽只有15岁,个也不高,体重却有180斤。因为体重太大,男孩平日很少运动,加上学业任务重,每天除了睡觉,剩余的时间基本都用在学上。

有一天,男孩在学校搬重物后,回家感觉腰部疼痛难忍,家长赶忙带着他来到医院。经查,男孩腰椎间盘突出有两

节突出,而且突出的腰椎间盘里的髓核也被压迫出来了,保守治疗已经无用,只能手术。

青岛市立医院东院骨科副主任医师赵永生解释,腰椎间盘突出由髓核、纤维环和软骨板组成,对腰椎起着弹性垫的作用。当由于外力、退变等原因造成纤维环断裂,髓核脱出,导致相邻的组织如脊神经根、脊髓等遭受刺激或压迫时,就会引起腰疼、腿疼。肥胖孩子体重太大,对腰椎间盘的压力也相对大,所以相比正常体重的孩子发生腰椎间盘突出几率就要高得多。

“腰椎间盘突出症以中老

年为主,但近几年也接诊了不少未成年人,这些小患者的共同特点就是体胖,块头大。”赵永生说,他接诊的最小腰椎间盘突出患者仅有14岁。

赵永生提醒,过度肥胖者应控制饮食,减轻体重,同时减少坐着的时间。身体超重的也可以通过增加腰背肌的锻炼保护脊柱,其中简单易行的就是人们常说的“小燕飞”:找地板或硬床平卧,将双手交叉后放在腰部,与此同时臀部使劲,让身体反翘起来,这时会感到腰部在使劲,这样坚持5到10秒钟后放下来,一天一次,做10组,会起到不错的效果。



胖墩肉太多,脊椎负担重。

各地雾霾袭城 威海成避霾养生“香饽饽”

看着PM2.5的最高数据被不断的刷新,全国已进入避“霾”阶段。雾霾的猖獗,导致各地出现了谈“霾”色变的现象。然而威海却是蓝天白云,与全国其他城市的雾霾天形成了鲜明的对比。据统计去年全省17城市空气质量排名中,威海“蓝天白云,繁星闪烁”天数达到314天,位列全省第一。实至名归成了逃离雾霾、养生洗肺的“香饽饽”。

雾霾袭城,对身体危害不容小觑

近期,全国各地都笼罩在一片雾霾当中,有网友戏言:“世界上最远的距离,是你站在我面前,我却看不到你!”雾霾天气不仅伤害着人的身体,也同样伤害着心灵。试想,每天都在这种昏昏沉沉的天气下生活,能有一个好心情吗?

伴随空气质量的恶化,阴霾天气现象的增多,危害也逐步加重。雾霾天气所导致哮喘复发,支气管哮喘患者苦不堪言。同时也会使心血管病患者雪上加霜。雾霾不仅是对于成人,对孕妇和幼儿也能造成很大的伤害。面对雾霾的种种危害,市民对逃离雾霾围城的愿望,变得尤为强烈。

居在威海,养生洗肺不再犯愁。

“在济南打拼多年,前些年真是在用健康挣钱啦。”年近50岁的周先生感慨道。周先生在济南是一位事业小有成绩的生意人,近几年事业虽蒸蒸日上。却因雾霾天气引发了老周多年的呼吸道



旧疾,苦不堪言。令他开始萌生了逃离济南的念头。

“来威海,就想找个健康的生活环境,别让我这病再犯了。况且以后城际铁路开通了,去济南也方便,能照顾这边生意。”老周说道。

像周先生这样,追求健康居住环境的人群越来越多,在全国一片PM2.5爆表之时,威海却以48的数值呈现出风景这边独好的优质空气质量。威海海景健康居所也随之走俏。

两岸·靖水湾是市中心的一线都市海景高端别墅区,项目位于威海市环翠区北环海路独享市中心7分钟生活圈,东临棉花山,北向星光湾,西南向珍珠



项目实景

湾,背山观海,既坐享城市繁华,又奢享碧海蓝天,建筑融合自然坡地之势,营建了极致珍稀的低密度半坡湾区。带给你无限绿氧离子,远离雾霾和PM2.5。这片天然天成的天然氧吧占地面积近30万平方米,奢享2000㎡业主休闲中心、高端餐厅、恒温泳池、健身房、棋牌室、亲子乐园、商务洽谈中心等专属服务,自然成为人们生活向往之所。

威海两岸·靖水湾看房预约中……

报名电话: 5875 6365 / 5875 6336