

哪些蔬菜适合用来煲汤

莲藕,中医认为,生藕性寒,有清热除烦之功,煮熟后由凉变温,有养胃滋阴、健脾益气的功效。莲藕与芸豆熬汤,可改善睡眠质量,和排骨一起煲汤能健脾开胃,适合脾胃虚弱的人滋补养生;白萝卜,白萝卜有益胃、顺气、消食的功效,跟排骨、牛肉、羊肉、猪蹄等一起煲汤,补气顺气。冬瓜,冬瓜性寒,有润肺生津、清热利尿的功效。其中所含的丙二醇能有效抑制糖类转化为脂肪,需要提醒是,冬瓜煲汤最好要带皮,皮中含有多种维生素和矿物质。

体检怎么检,报告怎么看,本周三——健康大讲堂聚焦“体检那些事”

齐鲁晚报·生命周刊

健康大讲堂

报名热线：96706120



微信：二维码

本报济南12月8日讯(记者 李钢)随着人们生活水平的提高,体检成为了越来越多人必需。但体检到底该检什么项目,体检报告各项指标又都是什么意思,很多人并不清楚。本周三(12月10日)下午2点30分,本报健康大讲堂邀请省千佛山医院查体中心专家走进济南中创开元山庄,讲讲“体检那些事”,欢迎广大读者光临。

“体检是不是越贵的就越好?一年体检几次最好?”随着人们生活水平的提高,尤其是健康意识的增强,体检热开始在各大大查体中心出现。近日,就有不少读者拨

打本报健康热线96706120咨询,希望能有专家给讲讲如何在琳琅满目的体检套餐中,选择最适合自己的套餐。

除了体检套餐该怎么选,拿到体检报告,看到密密麻麻的体检指标,不少居民也是“一头雾水”,不知所云。“体检报告上,经常有些向上,向下的箭头,到底什么意思,是说我有问题呢,还是没事呢,不清楚。”不少读者还通过本报咨询这样的问题。

为了满足广大读者的需求,本周三(12月10日)下午2点30分,本报健康大讲堂邀请省千佛山医院查体中心专家姜慧走进中创开元山庄,讲讲“体检那些事”。

据介绍,主讲嘉宾将主要讲述体检套餐如何选择,尤其是对那些有各种慢性病的老年群体该怎么选择体检套餐,主讲嘉宾将细细拆解。如何才能看懂看透体检报

告,也将是主讲嘉宾讲解的重点。此外,主讲嘉宾还将针对体检中发现的典型问题,支招如何应对。活动现场,主讲嘉宾还将现场答疑。

本期健康大讲堂地址:济南市历下区环山路108号中创开元山庄居委会一楼会议室。如您有参加意向,请拨打大讲堂热线96706120或给生命周刊微信发送信息报名,现场的观众还可获得本报生命周刊健康服务手册一本。

据悉,山东省千佛山医院健康管理中心,设有内科、外科、眼科、耳鼻喉科、口腔科、妇科等多个专业检查科室,由医院杰出的专家、博士生导师、硕士生导师组成了查体主检委员会,实行首席专家总检制。根据不同情况不同条件推出“基本”、“标准”、“豪华”等查体套餐和各种专项服务。

红辣椒的治病妙用

章丘 刘曰章

小时候,每到冬天我的手部经常冻裂,上课写字时手指弯曲都困难。父亲寻得一偏方,用经过霜冻后的辣椒枝子、辣椒叶和六七个红辣椒,放在一起用水煮,待水开后再慢火煮20多分钟。水温适合时,先慢撩起水拂过手面,适应后将手泡进水里。由于手裂口,开始时非常痛,一会儿就适应了。坚持了一个多月,效果非常好,二十多年没有再犯。

自此,慢慢地摸索出用红辣椒加电吹风治疗肩周炎、膝关节炎等多种疾病。将大的红辣椒劈开,去掉种子,伸展铺在患病部位,然后开启电吹风预热,待局部出现火辣辣的感觉后停下,每日两次,屡试屡效,请君不妨一试。

手术后康复治疗更重要

三分治疗、七分康复——济南复元康复医院

如果说治病是救命的过程,术后康复就是在保住生命的基础上提高生活质量。但国内很多人把出院当成治疗的句号,致使本可避免的后遗症不断发生。据中国康复医学学会统计,仅在脑血管意外存活患者中,积极康复治疗可使90%患者重新获得行走和生活自理能力,30%患者恢复工作。不进行康复治疗,上述两方面恢复者仅为6%和5%。

什么是康复治疗呢?

济南复元康复医院康复专家崔贵祥指出,康复不是简单等同于按摩、推拿、针灸、理疗及简单的动动胳膊动动腿,而是有着系统的理论及众多技术方法使患者身体残留部分的功能得到最充分的发挥,达到最大可能的生活自理、劳动和工作的能力。康复治疗的最终目的是使患者回归家庭,回归社会。

济南复元康复医院作为全国最大康复单位及山东重点康复技术诊疗中心,独家引进国际先进“冲击波复元疗法”,众多高精尖康复设备,迄今为止,已经有上万名脑梗塞后遗症、颅脑损伤后遗症、脊髓损伤后遗症等患者重回家庭和社会。

更多脊髓损伤、脑瘫、心血管疾病、骨折术后、(脑梗塞、脑出血、颅脑损伤)后遗症等康复问题,请咨询专家热线:0531-82621111

我来帮您问

两岁的孩子为何吃过早饭就吐

1、我孩子11个月,从大约8个月时候开始大便干燥,便秘,两三天一次,排便费力,疼得哭。饮水一般,量不大。平时吃菜、喝粥、吃水果,吃母乳,饭量不大。粪便中能看出有不少未消化的菜。服用益生菌等没有效果。该怎么办?需要服用什么药物?饮食该如何调节?

济南市第四人民医院儿科主任医师邢莉:建议到医院检查,以排除器质性疾病变。从孩子大便中有未消化的菜来看,应该是脾胃消化不好。一方面可能是父母肠胃蠕动较慢,孩子遗传后造成;另一方面则是饮食问题,可增加孩子饮食中的油分,以润滑肠道,例如在饭菜中少量滴

入香油,但不建议喝菜汤,因为含盐量较高;多吃点儿水果,或者是带渣的果汁,以增加膳食纤维含量;帮助孩子按摩腹部,养成定时排便的习惯,可适当使用开塞露。此外,这种情况下服用益生菌应该有效,不过应选择冷藏的益生菌药物。

2、我孩子1岁10个月,最近一周以来,每天早上吃完早饭后或者喝过奶后,一定会呕吐,直到把胃中吃进去的东西都吐出来,如果吐完一会儿再吃就不吐了,也没有其他异常。请问这是怎么回事?用不用治疗?

山东省千佛山医院儿童保健科主任李燕:引起小儿呕吐的原因很多。第一,

首先要排除胃肠器质性的疾病,家长应关注孩子的体温,看有没有发低烧,是不是胃肠型感冒,再就是嗓子红不红,扁桃体有没有发炎。如果嗓子发炎,吃东西也会吐;第二,有的孩子晚上吃夜奶过量,早上不饿而家长继续喂饭,也会导致呕吐;第三,如果早餐中新加了某种以前没有吃过的食物,孩子对新东西不耐受,可能会导致呕吐;再就是孩子肠胃发育不成熟,俗话说胃口“浅”,如果吃完饭活动量太大,可能也会呕吐。建议带孩子到医院请医生进一步诊断。

“我来帮您问”门诊电话:96706120(陈晓丽 徐洁)

省立医院志愿者帮患者轻松就医

本报济南12月8日讯(记者 陈晓丽) 12月5日是国际志愿者日。山东省立医院在医务社会工作理论与实务研讨会上发出倡议,利用社会工作专业手法开展志愿服务管理工作,目前该院已累计注册志愿者达3150人,提供志愿服务10万余小时。

借鉴国外医疗服务的先进经验,2008年山东省立医院正式成立了医务社会工作办公室,通过开展志愿服务、惠民医疗救助、住院患者满意度调查、出院患者随访、

专业社工支持等工作,专门为就医人群提供人文关怀。目前已累计注册志愿者达3150人,提供志愿服务10万余小时。

仅在收治汶川地震伤员的过程中,山东省立医院社工办就招募了来自山东省高校的志愿者300多人次,志愿服务1500多个小时,为伤员进行心理疏导、照顾日常生活等。

为保证志愿服务的常规性与专业性,医务社工办制定了志愿者管理制度和工作流程,建立了志愿者网上报名体

系并创建数据库,创建了志愿者培训体系。据介绍,目前全院共设置了30余个志愿服务岗,志愿者人数已达3000多名。

随后,针对“看病贵”的问题,该院又开始了惠民医疗救助工作。目前已经与瓷娃娃罕见病关爱中心、神华公益基金会、爱佑慈善基金会、智善公益基金会等10多家基金会与慈善机构建立了联系,医疗救助项目已达到16项。仅2013年一年,共救助贫困患者达1500人,减免医疗费用近1500万元。

东方男科医院

专业男科 成就健康男人

0531-82988882

济南市市中区英雄山路162号

www.sddfknk.com

皮肤病医院

皮肤顽癣、白斑、胎记、血管瘤等

0531-88336666

济南市解放路12号

www.bdpfb120.com

肛肠医院

痔疮、肛瘘、肛裂、肛周脓肿等

0531-82979999

济南市市中区英雄山路87号

www.jngcyy.com

耳鼻喉医院

耳鼻咽喉疾病

0531-83178888

济南市市中区英雄山路162号

www.jnebh.com

济南消化病医院

便血、拉肚子、腹泻腹胀、恶心、暖气等

0531-82058988

济南市市中区英雄山路87号

http://new.4006188787.com

整形美容医院

济南韩美

美丽热线：0531-55589555

地址：济南经七纬二东方大厦东邻

韩美官网：www.jnhmgj.com

Baidu 韩美整形

韩/美/整/形 来/自/韩/国