

量血压、排眼疾，专家免费给把脉

本报健康问诊室第七站走进丹阳办事处刘庙社区，广受居民欢迎



本报菏泽5月27日讯(记者周千清)“我想测一下血糖。”5月27日，本报健康问诊室联合菏泽市卫生计生委第七站走进丹阳办事处刘庙社区，菏泽市开发区中心医院骨科、神经内科专家以及菏泽市华夏眼科医院眼科专家现场为居民年检查，提供咨询，还为参加义诊的居民准备了小礼品。

“我的腰椎经常疼。”在菏泽市开发区中心医院骨科专家陈保军的义诊台前，50多岁的刘老汉

上前咨询自己腰椎的问题。据陈保军介绍，当天义诊，咨询颈腰椎问题的居民很多，陈医生建议，颈腰椎经常疼痛的患者，应尽快进行进一步的检查，并避免经常弯腰、做重体力劳动，“不要增加颈腰椎的承重。”

“有高血压，一定要在饮食上注意少盐。”而咨询开发区中心医院神经内科专家张杰比较多的，是有关高血压的问题。张杰介绍称，高血压是慢性病，有高血压的患者要注意按时服药，并在饮食、环境和情绪方面调节。

在菏泽市华夏眼科医院义诊台前，市民排队测视力，疑有眼疾的居民在医院准分子激光科主任

张生奇义诊台前咨询，张生奇告诉记者，这个季节，是过敏性结膜炎多发季节，“棉絮、花粉，眼睛过敏的市民会诱发眼痒、眼红。”张医生说，出现这些症状的市民要及时用药，对眼疾诱发原因不清楚的，应该及时就医。同时，有这方面病史的居民，这个季节要注意自我防护，“可以出门的时候戴上眼镜。”他说。

查血糖、量血压、排眼疾，赶到现场参加义诊的居民不但检查了身体，还拿到了菏泽市开发区中心医院带来的优惠卡，以及菏泽市华夏眼科医院眼科工作人员赠送的小礼品，活动一直持续到上午12点。



义诊现场，专家为居民提供咨询。本报记者 周千清 摄

怎样驱蚊更有效 看环保达人咋做



本报菏泽5月27日讯(记者袁文卿) 自本报联合安利菏泽分公司推出“寻找菏泽环保达人”活动，向市民征集低碳生活小窍门、分享自己的环保理念，众多市民积极参与。今年40岁的“环保达人”赵晓莹曾是一名医务工作者，生活中特别注重环保、卫生、饮食等生活细节，她向

记者分享了自己的环保生活及小窍门。

从大学起，赵晓莹和室友们就开始有意识地在生活中进行环保，尽量不在外面使用一次性塑料袋，不用一次性餐具；在日用品上，尽量挑选可降解的、或者无磷的物品；做饭时少做油炸食品，减少油烟；每天午休和下班时将电脑电源关闭。

“平日减少人工化学物品的使用，不仅可以保护环境，还有利身体健康。”赵晓莹告诉

记者，就如夏天驱蚊，根本不用买蚊香，“用橙子皮就可以搞定。蚊怕橙味，将橙子皮洗净晒干，利用燃烧橙皮的味道来驱蚊，喝茶剩下的残茶叶晒干点燃后也有相同的效果。”此外，蚊子害怕桔红色光线，夏日在室内安装桔红色的灯泡，或用透光的桔红色纸套在灯泡上，蚊子会敬而远之。“家里摆一盆茉莉花，花香浓郁，能杀死结核、痢疾、白喉杆菌，美观又驱蚊。”赵晓莹说。

如果您有新颖的低碳生活小窍门和大家一起分享，或者是好的低碳生活方法，可关注齐鲁晚报今日菏泽官方微信——牡丹传媒(QLWBHZ)，发送邮件 qlwbrhldl@163.com，分享您的环保理念，本报将选择好的创意进行刊登。对于提供金点子的读者，本报将赠送安利环保嘉年华游览券一张，读者可凭游览券进入“环保嘉年华”活动现场，在游戏中学习环保知识，加深对环保理念的理解。



达人风采。

掘金互联网+，成武惠和电子商务产业园签约电子商务巨头



27日上午，菏泽交通集团旗下成武惠和电子商务产业园项目与山东联荷电子商务产业有限公司举行盛大签约仪式，二者强强

联合，强势掘金互联网+领域。成武县委书记、县人大常委会主任鲁志成等领导同志、菏泽交通集团有限公司董事长史崇

亮同志、山东联荷电子商务产业有限公司总经理庞喆先生，商界代表、市民代表等共同见证了签约仪式盛况。

成武惠和电子商务产业园紧邻成武新汽车站，项目总占地面积58亩，建筑面积约2.2万平方米，分为一、二、三层3个功能模块。其中，一层规划为专业批发市场，包括日用百货、文化用品等十余个功能分区，目前招商已经接近尾声。二层规划为线上线下产品体验区，线上多平台销售，线下实体店体验。三层规划中小企业电商孵化基地，电商孵化、全网营销、品牌企划、仓储物流、培训服务、人才服务、金融服务、摄像美工等多个服务模块，

为各类企业以及个人提供一站式综合性运营服务。

园区通过互联网精准化营销和“互联网+”理念，为中小企业及商户提供网络营销外包、微信营销、支付宝营销网站托管等专业的互联网+营销服务，为企业开启网上销售大门，让企业从激烈的竞争大潮中脱颖而出，给中、小、微企业及商户带来巨大的精准客户和产品销量，帮助企业快速成长。

园区力争通过三年时间，培育1个年交易额超40亿元的电子商务产业园区，直接带动数万人就业，努力争创国家级电子商务示范标杆。

(郭继波)

相关链接：山东联荷电子商务产业有限公司隶属于银丰·联荷实业集团，是一家专注于电子商务产业发展及园区投资运营的公司，凭借独创的360°电子商务产业运营服务体系，力争成为国内一流的电子商务产业综合运营服务和技术服务专家，引领中国电子商务产业快速发展。



牡丹区疾控中心主办

戒烟六大疑问

疑问一：为什么有的人吸烟很厉害还能活八九十岁，有的人不吸烟却短命？

解答：由于个体的差异，有的人耐受吸烟，有的人不耐受，所以反映在身体上，有的人可能没事，有的人会生病，但是研究结果显示，虽然吸烟的人不是100%会得慢阻肺或肺癌，但是得慢阻肺、肺癌的人中却有80%~90%都和吸烟有关。所以我们还是倡导健康的生活方式，尽量不吸烟。

疑问二：少吸烟、吸淡烟，危害会小些吗？

解答：一方面，少吸烟、吸淡烟比不吸烟者得病的人数还是多好几倍。因为为了满足尼古丁的需要量，吸淡烟时会吸得更深，对

身体的损害不会减少。一方面，淡烟和浓烟的区别在于焦油含量的多少，而研究显示，极低的焦油含量在导致肺癌上是没有区别的，这足以说明，至少在肺癌方面，少吸烟、吸淡烟对身体的危害不会小。

疑问三：戒烟应突然戒还是慢慢戒？戒烟时要经历哪几个阶段？

解答：一般来说，戒烟者要经历准备阶段、采取行动阶段和维持戒烟状态阶段。在戒烟前，心理上一定要先做好准备，要考虑清楚为什么要戒烟，把戒烟的原因写下来放在常见的地方，随时提醒你戒烟；也可以把戒烟的决定告诉亲人好友，请他们监督你戒

烟；同时要把香烟、打火机等从家中和工作场所清除。采取行动阶段，要制定一周戒烟目标，开始戒烟后，要注意充实自己的生活，避开那些触发因素，不要和吸烟者在一起等；想吸烟时，可以吃一些水果、口香糖等。一般达到戒断目标是在实施戒烟的第八天。不要突然戒烟，最好到专门的戒烟门诊或者找控烟专家帮忙。如果自己戒，建议逐渐减少烟量，到每天只吸几支烟时制定戒烟日期，然后突然戒断。

疑问四：吸烟可以缓解紧张情绪，戒烟后怎么办？

解答：吸烟只能满足您的身体对尼古丁的需求，紧张只能因吸烟而暂时缓解，但吸烟同时能

增加心跳次数，升高血压，并不能真正放松。而且缓解紧张情绪的形式很多，为什么非要拿一个严重危害身体的因素来缓解呢？戒烟时，您可以到戒烟门诊，医生有各种方法帮助您安全缓解紧张情绪。而戒烟后，完全可以通过朋友聚会、倾诉、音乐、运动等来缓解紧张情绪。

疑问五：戒烟后体重会增加吗？

解答：由于烟草中的尼古丁有一定抑制食欲的作用，并能增加人体的基础代谢，加上吸烟能使胃肠道黏膜血管收缩，影响营养的吸收，因此一般来说，戒烟后大部分人的体重会增加，一般增加在5公斤左右。但这个问题不

大，烟民们要有心理准备，在戒烟后要适当控制饮食，增加运动，这个过程可以很快度过。

疑问六：戒烟后会生病吗？

解答：如果没有帮助，完全凭毅力戒烟，戒烟者会出现戒断综合征，即老百姓所说的生病。因为体内尼古丁水平突然下降，可使身体不适应，导致易怒、焦虑、坐立不安、失眠、体重增加、焦虑或抑郁、血压及心率波动、肌肉及骨骼不适等。目前已有科学的戒烟方法，如专用药物。在专业医生及机构(如戒烟热线)的帮助下，戒烟会变得轻松，成功率会提高3~4倍。