

# 立秋遇上“末伏天” 养生方法有讲究

8月8日是二十四节气中的立秋。今年的“三伏天”共有40天,因此虽然已经立秋,但仍处于末伏,我国很多地方仍然处在炎热的气候里。立秋的气候是由热转凉的交接节气,是阳气渐收,阴气渐长,由阳盛逐渐转变为阴盛的时期,也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。因此秋季养生也多有讲究。

本报记者 张牟幸子 通讯员 王慧凯

## 立秋养生四大原则要记好

滨医附院中医科住院医师王慧凯介绍,立秋养生需要注意的总结起来共有四大原则,一是精神调养,初秋免不了出现“秋老虎”的炎热天气,这种气温高、湿度大的“桑拿天”最容易令人心烦躁,应积极防范“情绪中暑”,中午天热的时候应减少外出,可以喝点清凉解暑的绿豆汤;二是起居调养,暑热未尽,虽有凉风时至,但天气变化无常,因而着衣不宜太多,否则会影响机体对气候转冷的适应能力,易受凉感冒,由于此时已有习习的凉风,不像夏天那样总是又热又闷,所以人们往往会尽情享受这

立秋后一丝凉意,结果却使身体受凉而产生高温头痛的病症;三是运动调养,进入秋季,气温下降会使新陈代谢和生理机能均受到抑制,内分泌紊乱,造成情绪低落,这时做好心理调节很重要,慢跑、散步都可以让心情开朗起来,立秋后的早晨是锻炼身体的最佳时间,每人可根据自己的具体情况选择不同的锻炼项目,但是不宜做运动量较大的运动,尤其是老人、小儿和体质虚弱者。

王慧凯表示,除此之外就是慎贴秋膘,“北方民俗有立秋之后‘贴秋膘’的说法,但是夏秋交替之季,不应过分地进补,应该平补,由于天气干燥,可以吃一些清爽润肺的食物,如百合、蜂蜜、梨水加冰糖等,要注意平衡饮食,注

意蔬菜和肉类的合理搭配,而且小孩的脾胃娇嫩,不要吃太硬的东西,家长要帮助孩子控制食物摄入量,否则吃太多容易引起食火,总之,秋季燥气当令,易伤津液,故饮食应以滋阴润肺为宜,秋季尽量少吃葱、姜等辛味之品,适当多食酸味果蔬以养肝气。”

## 立秋后这些常见病要注意

立秋后,各类“秋季病”开始“骚扰”市民。季节交替之时病菌滋生,老人、小孩等体质较差者难以适应而容易感冒发烧,因此要注意夜里不要受凉,尽量少用空调,注意冷暖变化,以防疾病“秋后算账”。

像心脑血管病、热伤风和乙脑等疾病属于立秋后常见疾病,当气温升至32℃以上时,一方面人体汗液大量蒸发,其代谢是通过皮下血液循环比平时高出数倍的血流量来完成的,这种超常的血液循环下,可因情绪不稳定造成血管痉挛,血压升高,血管为散热而扩张,诱发出血,另一方面,人体有限的血液在短期内纷纷涌



向皮肤,势必造成大脑血流骤然减少,对心血管调节功能不良及动脉硬化的老年人来说,也易诱发脑梗死性卒中。

立秋后,早晚温差开始变大,人体免疫和抗病能力下降,稍一着凉,就容易鼻塞、流涕、鼻痒、打喷嚏、发烧,俗称热伤风。流行性乙型脑炎是由蚊子叮咬传播的急性病毒性传染病,7、8、9月是乙脑流行季节,带有乙脑病毒的蚊子

在叮人时,就把病毒种到了人体内,病毒进入人体,使脑组织发炎,这种传染病多见于10岁以下的儿童,发病较急,开始时出现发烧、头痛、恶心、呕吐等症状,容易被误诊为是感冒。

除了上述养生方法外,滨医附院中医科住院医师王慧凯还表示,虽然已经进入末伏,但是市民还是可以来贴“三伏贴”进行冬病夏治。

## 滨医附院母婴健康促进部义诊走进幼儿园

本报8月13日讯(记者 张牟幸子 通讯员 徐彬) 近日,滨医附院母婴健康促进部在医院内为滨州市红太阳幼儿园魏鑫园的109位儿童进行了体检义诊活动,并在体检结束后为他们建立了健康档案。

此次参加体检的儿童年龄2-6岁不等,每位体检儿童都需由老师引领与父母陪同,检查项目除常规的生长测评、神经系统检查、营养评价外,还加入了最新引进的儿童行为发育调查问卷-ASQ,让家长自己了解孩子发育过程中的不足,从而能够及时对其训练纠正。针对个别孩子出现的异常行为进行了智力测试、多动、抽动量表筛查。

体检中除发现的有心脏或神经系统等比较严重问题的儿童由专家教授们给出了治疗指导意见外,大部分问题需要家长在日常生活中进行预防,应



图为医生正在为孩子们体检。

按时遵循国家规定的儿童保健流程带孩子进行常规随访与体检,将问题扼杀在萌芽之中,避免出现不可逆转的伤害。此次体检结果将以会议报告的形式反馈给幼儿园及家长。

医务人员介绍,在这次体检中发现龋齿和生殖系统感染等是儿童普遍高发问题,年龄越大的孩子,问题表现越明显。其次,呼吸系统感染的发生率也一直居高不下。

## 滨州医学院附属医院：开展乡镇卫生院院长培训 助力医疗水平提升

本报8月13日讯(记者 张牟幸子 通讯员 徐彬) 8月10日上午,滨医附院东营市乡镇卫生院院长能力提升培训开班仪式顺利举行。副院长李建民出席开班仪式并讲话,院长助理、组织人事处处长许红梅、东营市卫生计生委基妇科科长李秀清,广饶县卫生计生局副局长王洪光,利津县卫生计生局工会主席闫荣溪,垦利县卫生计生局主任董希滨,医院继续教育处相关人员和参加培训学员参加开班仪式。

李建民在开班仪式上感谢东营市各级领导和社会各界对我院的高度信任,并对滨医附院的情况作了简单介绍。他指出乡镇卫生院院长是农村医疗卫生事业最基层的管理队伍,既是院内组织管理者,也是具体业务实

施者,要求医院抽调精干力量,确保培训质量;加强组织领导,做好后勤保障;建立友好关系,加强技术交流。

李秀清对滨医附院举办东营市乡镇卫生院院长能力提升培训班表示感谢,她希望学员抓住难得的学习机会,集中精力,扎实学习。并要求学员专心学习,学以致用,严守纪律。

医院高度重视乡镇卫生院院长培训工作。2013年滨医附院成功举办滨州市乡镇卫生院院长能力提升培训班,本次将乡镇卫生院院长培训的范围扩展至黄河三角洲区域的东营市。滨医附院乡镇卫生院院长培训工作将为基层医务人员能力提升,黄河三角洲区域基层人民群众的身体健康做出更大的贡献。

# 16日,中海航母倾情奏响胎教音乐会

活动向滨州孕妇免费赠票,有意者可拨3379999联系

本报8月13日讯(记者 代敏) 目前,胎教音乐受到越来越多孕妇朋友的喜爱,把音乐与教育结合起来与肚子里的小宝宝进行交流,不仅能使孕妇心旷神怡,心情舒畅,产生良好的心境,还能将这种信息传递给腹中的胎儿,使其深受感染。

据悉,8月16日,“聆听,母爱的声音”滨州百佳2015·海之韵胎教音乐会将于中海航母盛大开

启,此次活动将由山东歌舞剧院交响乐团倾情演奏、舒适的环境,专业的演奏,为孕妈妈们提供一个良好的享受胎教音乐的平台。

“我家在大润发附近,距离中海航母比较远,本来还在发愁怎样送去,没想到到医院还有班车接送,太贴心啦!”在滨州百佳妇产医院领到胎教音乐会门票的张女士兴奋的告诉记者。

据滨州百佳妇产医院由桂芝

院长介绍说,在孕期,孕妈妈无论是从心理还是身体都会经历一系列巨大变化,在家里受到精心呵护同时,平常的外出生活更需要得到来自社会的贴心关怀。此次胎教音乐会活动,考虑到孕妇朋友的出行安全,以及提供更好的便利,医院将会安排班车接送,同时孕妈妈们带好随身携带的必备物品,身着宽松舒适的衣服,可由一名家人朋友的陪伴下前来。自

驾的准妈妈需注意避开下班高峰期,路上小心谨慎行驶。

16日下午17:00孕妈妈们统一到滨州百佳妇产门口集合,班车去活动现场。胎教音乐会结束后,班车会以中海航母一大润发超市、中海航母·渤海国际、中海航母一市政府、中海航母一中海银座、中海航母一滨州百佳妇产医院五条路线返程。

由院长说,此次活动是一个

关爱母婴健康,促进科学孕育的纯公益性活动,将向滨州辖区内孕妇免费赠票,目前已经有众多孕妈妈领到演出门票,由于演出席位有限,希望广大孕妈妈能尽快通过有关渠道预约报名。

有意的孕妇可通过滨州百佳妇产医院现场领票,或者通过滨州百佳妇产医院的24小时服务热线0543—3379999,官方微信、官方微博,官方网站预约报名。

Journey on the notes  
踏浪音符去旅行

100

百佳海之韵  
胎教音乐会

免费参与  
赢豪礼

2015年8月16日 18:30-21:00

地址：滨州中海航母甲板