

# 健康专刊

## 梦想在娲皇故里延绵(一)

### ——记滨州医学院“壹绿洲”暑期社会实践队赴甘肃奉献爱心

为响应团中央的号召,近日,滨州医学院暑期社会实践队“壹绿洲”社会实践队一行15人,赴甘肃进行了为期16天的支医支药支教暑期社会实践活动。16天的行程中,队员们先后赴甘肃省天水市、兰州市,陕西省西安市以及山东省济南市。

本报记者 张牟幸子 通讯员 徐彬

#### 准备:心向前 去远方

实践队员的组成是本次实践活动的一大特色,他们综合素质高,特长特色鲜明,经过前期多次研讨、采购、答辩、宣传、外联各路队员齐聚“壹绿洲”。

甘肃省地处我国西北内陆中腹地,可饮用的水含量非常的少,日常用水也是来之不易,队员们做好了长期不洗澡的准备,随身带的洗手液都是免洗型的。

为了更好的了解当地的风土人情与日常习惯,队员们通过多种渠道了解当地的文化特点。在西行的30多个小时里,队员们在火车上召开准备会、认真备课、记录工作日记,只想快一点前往实践点,为那里的人们送去力量。

“终于到了,淳朴的民风,美丽的风景,孩子们的纯真善良让我深受感动,”队员刘炜钰回忆说,“相信我们一定可以在16天的时光里把知识、快乐、健康带到这个纯洁的地方,我们定当不辱使命,不负众望。”

#### 支教:学无尽 教梦想

7月28日、29日两天,是实践队支教的日子。“学校是刚建成不久的,真的需要我们来支教吗?但到了学校,我发现虽然校

舍进行了修整,但孩子们的文化基础比较差,知识匮乏,他们渴望知识的眼神告诉我,我们是对的,希望能用不一样的教学方法让孩子们快乐学习,拥有一个别样精彩的假期。”队员康春婷回忆说。

刚到教室,孩子们早已整齐的坐在了课桌旁,队员叶剑正到教室开始手绘中国地图和山东地图准备第一节的见面课——“外面的世界”。在自我介绍环节,孩子们都略显紧张、羞涩,为打破僵局,队员们拿出出发前准备好的乌龟贝壳等文具和玩具与孩子们展开互动,师生关系慢慢升温,孩子们开始抢着发言。“我叫魏华康,今年12岁,做过三次手术,喜欢看电视。妈妈给我起这个名字就是想让我健健康康的。”简单的几句话,让队员们心生爱怜,也对他格外的注意。

体育大课间以一场别开生面的“五角一元”游戏展开,三轮比赛,每次比赛都给获胜者鼓励奖励。就这样,队员与孩子们的关系越来越融洽。教授体育的队员丰杰表示,今天我刚好二十岁,二十年来还是第一次作为一名支教队员站在山区孩子们面前,“这些平均年龄只有十一二岁的孩子却已经掌握了我二十年来才学会的生活技能,大山里的孩子让我收获了一次又一次



队员在教孩子们跳舞。

的感动。”

7月29日,是实践队支教的最后一天,课程安排的丰富又精彩,包括数学、英语、美术、心理、自然科学、医学卫生及感恩主题班会。

“Mr.Wang is handsome”这是学生们异口同声的回答。英语科目是乡村学校教学的薄弱环节,孩子们在英语水平普遍很低。实践队就每天安排一次英语课,提高学生学习英语的兴趣。刚上完课的王逸飞很激动,他表示,当我走上讲台,孩子们随我大声读着英语单词,一遍遍的认真的纠正着发音,“情景对话环

节,孩子们或自信争先或胆怯羞涩,都举起了双手,这是孩子们对我的一种信任和认可!”

当天下午,队员们利用最后的半天,为近40名学生进行了体检,建立健康体检档案。此次体检涵盖了视力、血压、脉搏、听力、呼吸频率、身高体重及健康指数、色盲以及心肺功能等。检查发现约有80%的学生患有不同程度的近视,60%的同学都处于营养不良的状态,严重影响了生长发育。队员们根据档案反映的健康状况分别向学生们提出建议,为后续家访与支医工作打下基础。

7月31日,实践队开展了家访工作。本次家访工作涉及五个家庭,筛选的条件主要根据前期体检获得的健康档案以及家庭经济困难状况。

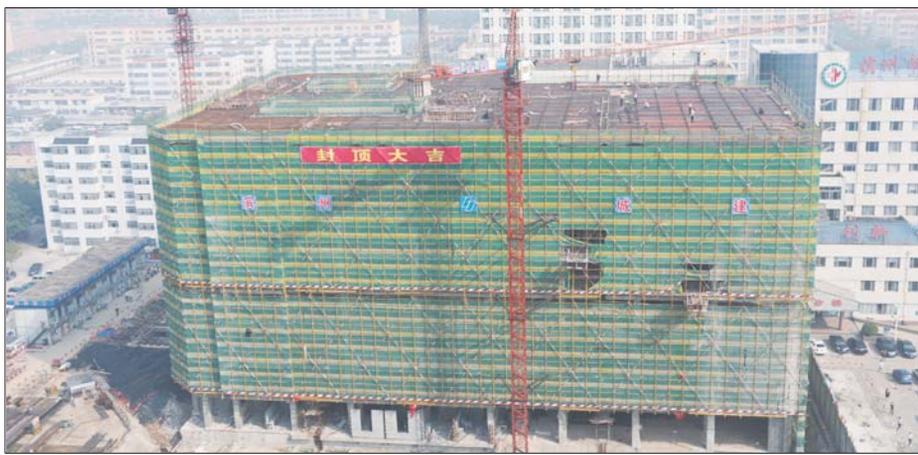
这里的民风十分淳朴,一进门就受到了热情的款待,家长们对于支教活动非常满意,一位妈妈说:“非常感谢你们能够来到这里,让孩子们可以看到外面的世界。小孩子每天上完课都很开心,回来告诉我们今天学了些什么从来不知道的东西。”家访中,队员们把体检结果告知了家长,希望孩子们能及时得到治疗,补充营养。

## 滨州市人民医院门诊楼一期工程封顶

本报9月10日讯(记者 张牟幸子 通讯员 姜红) 9月4日上午,滨州市人民医院门诊楼一期工程封顶仪式正式举行。市人民医院党委书记崔秀娥致辞,院长徐宏主持封顶仪式,滨州市城建集团袁文义经理、济南市建设监理有限公司安家辉总监出席仪式并讲话。滨州市人民医院党委副书记李维波,基建科、招标办等科室人员,滨州市城建集团、材料供应商等60余人参加了封顶仪式。

滨州市人民医院门诊楼建设工程,是市重点工程之一,是民生工程。工程开工以来,市委市政府、市卫生计生委领导高度重视,多次来院调研、指导工作。在安全第一、确保质量的前提下,工程进度快速推进,工程封顶工期提前了三十天。

据了解,门诊楼一期工程建筑面积为35660平方米,建筑高度



滨州市人民医院门诊楼封顶现场。

37.20米,地上8层,地下3层。建筑主体选用浅色石材玻璃幕墙面,为患者塑造温馨、舒适的院区环境。建成后的门诊楼一期工

程涵盖地下停车场、门诊大厅、药房、输液大厅、划价/收费柜台、急诊科,内外妇儿、中医、皮肤、肿瘤、口腔、眼科、耳鼻喉科

门诊等。届时滨州市人民医院门诊布局将更加合理,流程更加规范便捷,群众就医更加舒畅,群众就医环境将得到极大的改善。

## 绿色纯中药微创疗法 入驻博兴兴福手足外科医院

热烈祝贺山东首家定点介入治疗颈肩腰腿痛培训基地落户博兴兴福手足外科医院,该院疼痛科采用正清风痛宁定点介入治疗颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、骨性关节炎、跟痛症、风湿、类风湿等疾病,完全取代激素,安全、有效、无副作用,是一种绿色纯中药微创疗法,特别是CT引导下定点介入治疗椎间盘突出症与常规微创治疗相比具有定位准确、安全、无痛、效果确切等优点,已治愈大量椎间盘突出症患者。

本报记者 孙菲



## 每天摸摸鼻子感冒远离你

中医认为肺开窍于鼻。意思是,鼻的通气 and 嗅觉功能主要依靠肺气的作用,肺气和呼吸,鼻的嗅觉才能灵敏。所以鼻腔上部与颅脑相近,在下鼻道内有鼻泪管与眼睛相通,后鼻孔的鼻咽部与咽喉相接,气管与食道在此分道,中耳与两边耳咽管相连。因此,鼻的保健十分重要,应从多方面着手。

方法一:搓鼻旁,点迎香。用食指和拇指先按着鼻梁的上端,以此为起点从上往下揉搓,注意要搓到鼻翼的部位,反复揉搓,到局部发热为止。此法可疏通经络,增强局部气血流通,加强鼻的耐寒能力,有效预防感冒和鼻塞,亦能治疗伤风、鼻塞不通。

方法二:刮鼻。食指弯曲,在鼻梁上下来回数十次,动作宜轻不宜重。此方法可促进鼻黏膜的血液循环。

方法三:摸鼻尖。用食指和拇指在鼻尖上反复摩擦,直到发热为止,此方法可增强鼻黏膜上皮细胞的增生能力,并能刺激嗅觉细胞,使嗅觉灵敏,还能预防感冒和呼吸道疾病。本报记者 代敏

## 邹平县明集中心卫生院 教师节为教师送健康

本报9月10日讯(记者 张牟幸子 通讯员 李永波) 近日,在第31个教师节到来之际,邹平县明集中心卫生院为全镇200余名教师进行了免费查体,用特殊的方式向教育工作者表达节日的祝福。

据了解,在查体的同时,卫生院也向广大教师发放糖尿病、高血压防治等健康宣传材料,讲解健康保健知识,现场解答提出的问题,指导广大教师做好养生保健。查体结束后,卫生院还将根据查体时登记的联系方式,对老师们进行长期的健康管理,并根据查体所反映出来的问题,及早进行干预和指导。