



“天使健康行”走进阳光100

经常输液通血管可能更“添堵”



本报4月1日讯(记者 张九龙 实习生 赵姜丽) 3月31日,齐鲁晚报张刚大篷车、山东省立医院护理部联合举办的“天使健康行”活动来到槐荫区阳光新城社区第一居委会和阳光新城社区卫生服务站,举行了一场关注心血管、关爱老年人的“健康进社区”活动,讲座加义诊的形式受到了居民的欢迎。

“许多老人每年都会通过输液来通血管,其实没有用,只能图个心理安慰。”在健康讲座中,谈到老年人对心血管疾病存在误区时,省立医院护理部朱艳华医生表示,所谓通血管

的药液,基本是一些活血化瘀、扩张血管等治疗脑血栓的药物,对于急性期的治疗能起到一定的作用,但是如果心血管患者常常输液,不仅不能疏通血管,可能还会给血管“添堵”。

“输液药物中的一些药物残渣是肉眼看不到的,这些微粒会蓄积在毛细血管中,长此以往将会出现微血管血栓等问题,输液还可能加重肾脏负担、增添肾衰风险。”朱艳华说。

此外,朱艳华还对老年人关心的血压、血脂、血糖、心脏病等话题进行了详细讲解,给老年人讲明了许多问题。医生建议,市面上效用不确切的保健品要谨慎服用,真正的高血压、高血脂患者还是要靠正规药物进行治疗。



省立医院医疗团队为小区居民义诊。 本报记者 张九龙 摄

讲座结束后,省立医院护理部团队为社区居民进行了义诊,量血压、测血糖等服务台前都排起了长队。“就像医生说

的,有了病再吃药就晚了,以后要科学饮食,加强锻炼,这是最简单的养生方法。”家住阳光100小区A区的孙女士表示。

置换大集挺热闹 社区里面来淘宝

本报4月1日讯(记者 张九龙 实习生 侯耀婕) “这个车载垃圾桶挺好的,我拿水杯能换吗?”“这本养生书内容丰富,我想要。”3月31日下午,市中区六里山街道办事处为民活动中心人头攒动,由玉函南区社区居委会、壹家社区服务中心、市中区人民法院等共同举办的“乐居”置换大集活动热闹进行中。

活动现场,社区居民纷纷挑选自己心仪的物品进行置换,大到电饭锅、榨汁机,小到衣服、鞋、书籍,应有尽有。同时,玉函南区社区“乐居”艺术团带来了精彩纷呈的表演,吸引了不少居民驻足观看。



壹家苹果手机



壹家安卓手机

关爱脑健康义诊走进馆驿街社区

“地中海饮食”有益您的脑健康

本报4月1日讯(记者 张九龙) 近日,由壹家社区服务中心、齐鲁晚报张刚大篷车、山东省立医院神经内科共同举办的“关爱脑健康”大型义诊活动第四站走进市中区馆驿街社区。山东省立医院神经内科主任杜怡峰教授为社区居民讲解了老年痴呆症的相关知识,随后医疗团队现场为社区居民进行脑健康义诊。

杜怡峰教授是国内著名的阿尔茨海默病诊疗专家,在讲座中,他深入浅出地介绍了阿尔茨海默病也就是老年痴呆症的早期症状及预防知识。

谈及老年痴呆症的预防,

杜怡峰给大家介绍了“地中海饮食”的妙方。“地中海沿岸各国饮食以蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主,可以减少患心脏病的风险,还可以保护大脑免受血管损伤,降低发生中风和记忆力减退的风险。”杜怡峰建议大家平时多吃橄榄油、坚果、蔬菜和深海鱼,尽量少吃油条、油饼等含铝较多的食物。随后,山东省立医院神经内科医疗团队现场为居民进行了智能精神状态筛查和脑健康义诊。

“关爱脑健康”大型义诊活动是壹家社区服务中心、齐鲁晚报张刚大篷车、山东省立



关爱脑健康义诊第四站走进市中区馆驿街社区。本报记者 张九龙 摄

医院神经内科共同推出的惠民公益健康社区服务活动。双方将继续依托齐鲁壹家社区服务中心的资源和山东省立

医院神经内科医疗资源,计划分阶段走进济南主流社区,进行四大方向的脑健康义诊,把健康送到广大市民家门口。

招生培训

实验名师办

小班,一对一,在职一线名师,各科辅导,提高快。18265413501

实验名师自办

一对一,小班,资深一线教师。各科辅导 15098799169

订版电话: (0531) 85196234 85196204 85196183

晟达装饰

家装、店装、工装
先施工后付款

89299377、13181735948

人不走物不搬 三天旧墙换新墙

旧墙刷新服务五大优势:

1. 使用多乐士等知名品牌乳胶漆,安全环保;
2. 使用进口无尘打磨机、高压无气喷涂机无尘作业;
3. 专业搬移、遮蔽、保护家具,无需消费者费动手;
4. 人不走,物不搬,只需2-3天完成全部工序;
5. 质保十年,保质十年,保质十年,保质十年,保质十年。

来电享受特权定金:交一元抵五百

多乐士家易涂体验馆地址: 欧亚达家居二楼B区东南角

焕新热线: 8896 5907; 131 5644 3555

附中名师自办

专做中、高考一对一,
快速提高不商量 18764456688

初三高三考中后再交费

测评后定目标,变被动

为主动学习 86600505

高端自考 专 本科

考后交费 一年毕业

成人函授 专科 本科

山财、山师、山农、滨医等。

15954910487 (手机/微信)

X-zhou 北京新洲装饰

大型春季家装团购会

精装398元/平米 包工包料报设计 一口价 0增项

签单送万元家具家电 签到送精品大米一袋

4月2日下午2点在泺源大街6号山东新闻大厦举行

咨询电话: 0531-55569028/29 18506412699

招聘

指向装饰

专业新房、二手房装修
先施工 后付款

15194157616

丽宫装饰公司

家装 喷刷 水电 砖 暖 建 木工

86555875 13355411688

注册号: 370830018004125

税 号: 370830764825117

订版电话: (0531) 85196234 85196204 85196183

综合招聘

免费培训月嫂、育儿嫂

培训催乳师、育婴师、

营养配餐师。

年龄18—55岁。

包教包会, 高薪就业

电话: 86033355 86033366

济南知心大姐职业培训学校

南通三建青岛公司

因业务发展, 需招聘一级

建造师、项目经理, 生产经理,

技术负责人, 预算员, 质量员,

安全员, 资料员, 各工种长,

水、电施工员、食堂炊事员,

待遇优厚。

联系人 吕小姐: 13853226670

王官庄附近幼儿园

高薪诚聘幼师, 保育员, 保洁员,

食堂工作人员(炊事员) 13156106911、15269152712

山东清华康利城市

照明研究设计院招聘

效果图制图员、电气工程师、

项目经理、运营管理

电话: 0531-83531601转672

王女士: 18866613158

上市保安公司聘

优秀保安员 45岁以下, 170以上。

工作地点: 市政务服务大厅、百事可乐工厂等

电 话: 85949588/18615600212

三洋制冷高薪诚聘

货车司机, 中央空调预算员,

安装维修人员 10名 13864117688

急聘平面设计

1年以上工作经验, 13969012421 刘老师

印刷厂聘

冠华机长, 三轮车送货员,

机刀, 装订工, 业务员,

会计, 平面设计 13573178201

新奇士家居高薪诚聘

会计2名 导购: 2名,

以上岗位有相关经验者优先

电话: 13583134888

地址: 历山北路黄台家居

招加工制作人员

简单易学, 可兼职

(另招加工点大批量加工)

053185926779、18678829228

服装公司诚聘

缝纫工、送货工、会计、

仓管、电脑打单员及

商场导购员

电话: 15666668456

15318852279

聘

有经验的机械设计及

测绘制图的工程师2名,

磨床工1名, 13806412880

友情提示: 请交易双方妥善查验对方的相关手续和证件,本刊信息不作为承担法律的责任和依据。招聘信息需谨慎,仅供参考。

综合招聘

振华包装诚聘

因业务扩展, 高薪诚聘以下人员:

区域经理: 沟通能力强, 有责任感, 适应出差, 工资面议。

销售内勤: 39岁以内, 女性, 善于沟通, 热爱销售, 有相

关电话工作经验者优先。工资3000-6000元。

电话: 18660136388

地址: 历城区102省道曹家工业园

香港美联社医疗美容集团

(济南办事处) 诚聘

医美业务专员: 3000-5000+提成+补助

(有本行业工作经验者优先, 有从事化妆品行业者优先)

护士: 2500-3500+提成+补助

(行政人员: 3000-4000+补助

(要求熟练办公软件)

地址: 槐荫区西客站绿地中央广场

电话: 15264921150、13929536100 余先生

中国石油山东济南销售分公司招聘

加油站营业员: 数名

负责加油服务和便利店商品销售。

工资待遇: 2000-3000元, 五险一金, 节假日福利、奖金。

任职资格: 年龄18-30周岁, 中专及以上学历。

重点: 历城区郭店、零点立交桥、燕山立交桥、

济南市经五路、大桥镇、商河县附近优先录用

联系电话: 王老师 15069190600 88905909



保安司机

长期招聘

半挂车a2驾驶员工资5000-8000

电话15963120666李