

今日淄博

我们就在您身边

壹点报料

2016.6.16

星期四

读者热线: 96706 3159015

www.qlwb.com.cn

齐鲁晚报

开心果霉菌超标

淄博“乐上口”被通报

C02 抢眼

年内9成农贸市场

将安上“快检室”

C02 抢眼

新区副处级干部

嵇元荣被“双开”

C03 抢眼

HOUS

华侨大厦

BUSINESS CENTRE

金融中心智能商务航母

5564

元/m²起

[北/京/路]

准现房写字楼

0533/6123333

温暖人墙

15日21时许,在张店人民西路市人民公园附近发生一起交通事故,一名中年男子及一名小男孩被撞受伤。事故发生后,市民自发围起人墙保护伤者,还有市民主动指挥来往车辆避让事故现场,给救护车让道。最终,热心市民合力将伤者送上救护车。目前伤者正在医院接受治疗。

本报记者 樊舒瑜 摄影报道

C04 巡城

夏季易发心脑血管病

6月19日,老中医程海英教授来淄博免费给心脑血管病友开良方,今天接受电话报名

中医防治慢性病

心脑血管病

热线电话:0533-2396622

近日,随着气温的升高,心血管病又进入一个高发期。据相关资料显示,每年6月至9月,中风、冠心病患者的住院率都会出现上升,尤其是高温天气,心脑血管疾病死亡率明显上升。这其中的一部分原因是由于夏季体内水分流失多,使血液黏度上升,血液循环受阻,同时由于夏季人体新陈代谢加快,对氧气和养分的需求量增加,心脏大脑血液供应减少,会加重缺血缺氧反应,从而容易诱发心梗、脑中风等心脑血管疾病。

另外,夏季易发心血管病,和很多人习惯天热把空调开得很低,造成室内外的温差很大有关。这种情况下也容易导致我们的血管神经调节能力下降,诱发心血管疾病。

专家提醒,老年人特别是心脑血管疾病患者,在高温天气里外出要特别小心,尽量避开高温时段出门。出入空调房时要给身体和血压

的变化提供一个缓冲期,心脑血管疾病患者要将生活节奏放缓,避免情绪激动、过度劳累,并保持心态平和。专家介绍,心脑血管疾病患者可以通过3个“5分钟”让身体“缓一缓”:即睡醒后在床上多躺5分钟,坐起来后在床沿静坐5分钟,站起来后慢走5分钟。

随着季节的交替,还有哪些方法可以让我们远离心脑血管疾病造成的悲剧呢?长期伴有胸闷、头晕或是已罹患心绞痛、脑中风的患者,又如何防止二次复发?

6月19日,北京中医医院程海英教授将莅临淄博市,现场讲授通过中医调理,让您早防早治,远离心脑血管意外,让饱受中风偏瘫病痛的患者感受中医的神奇。

程海英,首都医科大学中医药学院教授、北京中医院针灸科主任、国家级名老中医针灸泰斗贺普仁教授的学术继承人,是我国中医界的代表人物之一。2004年,程海英荣获澳门国际中医人才之星称号,2007年荣获中华中医药学会中医药传承国家级名老中医针灸泰斗贺普仁高徒奖。目前是我国中医科

学传播专家之一。

程海英在国际医学舞台上也极具影响力,多次受邀做客国内外媒体讲座,讲解运用多种针灸方法配合中药治疗各种疼痛疾病、面神经损伤、眼外肌麻痹、周围神经病、肌肉萎缩等,尤其擅长治疗中风、眩晕、耳鸣、失眠、面瘫,心脑血管病等顽固性疾病。

一枚小小的针灸针,舞动出了中医的威力,它不可预知的治病效果,让西方医学界研究了近半个世纪,仍迷惑不解。19日淄博剧院,7:30,程海英教授将为淄博广大心脑血管病友讲授一堂精彩绝伦的中医健康课。

活动须知:

淄博市心脑血管病友、糖友今日8:00-17:30之间,通过电话报名,除免费领取价值498元程海英“传承中医力量,科学呵护心脑血管”讲座门票一张外,报名读者还可享受以下健康礼包:

1.领取价值498元程海英教授讲座门票一张。

2.领取价值198元电子血压表一台,仅限500台,送完即止。

3.获得价值598元心、脑、肾、颈动脉血管病变体检一次。

4.获得价值288元多普勒颈动脉彩超检测一次。

5.获得价值298元心电图检测一次。

需要特别提醒的是,本次活动不向患者收取任何费用,讲座现场程海英教授还将在活动现场讲解疑难问题给大家提出适合自己身体的健康生活方式。

■讲座时间:

2016年6月19日7:30

■讲座地点:

淄博剧院

■讲座内容:

通过中医中药,有效防治冠心病、脑中风及其并发症的相关知识。

■适宜人群:

1.已出现心慌胸闷、头晕头痛、高血压、早搏、颈动脉斑块等早期症状者;2.患有心绞痛、冠心病患者;3.长期服用降糖西药,肠胃难捱,肝肾受损,想减少药物服用者。

如果有不良生活习惯与饮食习惯的人,往往一不小心就中了心脑血管疾病的招。中医预防心脑血管病的方法有:1.对有畏寒怕冷、气短乏力等症状的属于气虚阳虚的心脑血管病患者,可选择一些有甘温补益之功的羊肉、鸡肉、兔肉、桂圆以及大豆制品;2.有性情急躁、手足心热、食少、便干、水肿等症状的属于阴虚内热的心脑血管病患者,可适当选择一些有补虚、除热、和脏腑之功的鸭肉、鹅肉以及百合、山药、糯米及绿豆制品。食补中桂圆含人体所必需的蛋白质和葡萄糖,易于人体吸收利用,糯米可健脾养胃,从而达到补气养血的目的。在寒冷时节喝一碗用桂圆与糯米熬制的桂圆粥是很有益的。生姜、洋葱等更是不多得得冬令进补之品。常吃生姜历来被视为养生保健尤其是强壮心血管系统的要诀之一。生姜富含辣素,对心脏和血管有一定刺激作用,可使血管扩张,从而使络脉通畅,供给正常。

■报名电话:

0533-2396622

0533-2396633

今日本报C叠4版

本版编辑:于雪莲

美编:王晶晶