



## 寒冬送暖

元旦期间,城区部分医院开展寒冬送暖活动,他们来到学校、社会福利机构,给孩子们送去干净的过冬棉衣、崭新的学习用品、蛋糕、水果、玩具等,和孩子们共同庆祝节日,在寒冷的冬天送去一份温暖。

左图为市一院小丑医生团队给泗水苗馆镇小王庄小学的孩子讲解健康知识。

右图为市二院党委书记刘长洲带领康复科医护人员来到市儿童福利院看望孩子们。



# 广告宣传越神奇,选择越要慎重

## 济宁食药监发布元旦春节期间保健食品消费警示



本报济宁1月3日讯(记者康宇) 元旦春节期间,保健食品进入消费高峰期,一些消费者盲目选购保健食品,给食用者可能带来安全隐患。日前,济宁市食品药品监督管理局发布消费警示,提醒消费者正确选择和科学使用保健品,谨防上当受骗。

“我母亲就是在听了一家保健品厂家的宣传讲座后,禁不住工作人员的‘忽悠’,购买了价值5000多元的保健品,这些保健品对老人的自身病症并没有多少疗效,这才醒过味来。”市民林女士说,因为母亲参加了所谓的“健康讲座”,被商家“免费试用”、“发放小礼品”等方式诱导,购买了价值5000多元的保健品,后悔莫及。

“有的消费者看到广告上宣传保健食品能预防、治疗疾病并改善各种身体不适症状,还免费供应两盒,马上就心动购买,拿到货之后才发现产品并不免费,效果也不神奇。”济宁市食品药品监督管理局工作人员表示,许多广告宣传的保健食品陷阱颇多,消费者一定要理性对待,对一些将产品功效描述得神乎其神的广告,尤其要慎重。

对此,食药监部门提醒,在参加“健康讲座”、“免费体验活动”时,要特别注意某些商家利用“免费试用”、“发放小礼品”、“抽奖”等方式诱导老年人购买保健食品。不要听信保健食品有治疗疾病的作用,以及服用该保健食品可以停止服用其他药品的虚假宣传,以免耽误病情。最后,消费者若需购买保健食品,应到正规药店、

商场等购买。同时提醒消费者,要正确选择、使用保健食品,购买时要索取发票等票据,发生不良症状及时到医院检查治疗并保留相关证据,保存好未使用的保健食品,以备投诉、维权使用。如果发现违法生产经营保健食品或产品质量问题的,消费者可拨打电话12331进行投诉举报。

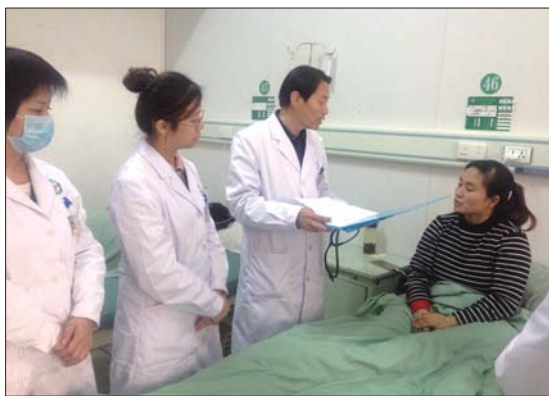
# 大咖支招,教你学“护肺”

## 雾霾围城,济宁市中医院专家讲解如何正确防霾

本报济宁1月3日讯(记者李倩 康宇 通讯员王碧辉) 近日,济宁雾霾围城,空气污染严重,济宁市中医院肺病科及儿科患者都明显增加。专家建议,在空气污染严重的天气里,慢性病患者尤其是肺病患者尽量不要外出。

“雾霾中含有的污染物质,会造成呼吸道的严重刺激。不仅对呼吸功能弱的人有影响,对正常人也会造成各种不适。”济宁市中医院肺病科主任时以营介绍,为了防止这种情况的最好的方法就是不要外出,在外出时一定要戴上比较专业的口罩,防止吸入微小颗粒。尤其现在天气比较寒冷,出门时要注意防寒保暖,尤其是头顶、脖子、腰部、大腿、膝、肘几个部位,一定要保暖好,这几个部位是人体比较重要,而且需求体温比较高的位置,如果体温过低,极易诱发一些病症。

时以营提醒,在雾霾比



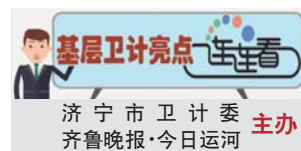
时以营为肺病患者查房。

较严重的时间段不要开窗通风;空调、饮水机、加湿器等家用电器也要注意定期清理;要多喝些温开水,也可以用菊花、枸杞子、莲子心、甘草、橘皮、胖大海泡茶喝,可以起到清热降火、清肝明目、润肺亮嗓的功效,减少对肺部的伤害。

针对肺病患者,雾霾天中医防护也很重要,时以营说:“对肺病患者,可以用中医方法益肺、护肺。肺热的人多表现为大便干燥、口渴

干,就要用一些清肺的,比如黄连、麦冬、芦根。日常饮食可以多吃梨、莲藕,多喝蜂蜜水。阳虚偏寒的肺气虚患者多表现为怕冷,经常感到后背发凉,伴有慢性咳嗽,可以用一些紫菀、款冬花等,饮食上可以多吃生姜。另外,可以做呼吸操,深呼吸,鼓肚皮;慢呼气,收肚皮,每次10分钟,每天至少2次,对增强肺功能有帮助。”

## 打通“最后一公里” 解决村民出行难题



本报济宁1月3日讯(记者康宇) “我们村的道路终于全部硬化完了!”走在平坦、笔直的水泥硬化路上,庞庄村的乡亲们奔走相告。经过近一个月的紧张施工,随着嘉祥县庞庄村最后一条大街环村西路硬化改造的顺利竣工,驻村工作组村内道路硬化工程全部完工,村民出行难的问题得到有效解决。

嘉祥县庞庄村西面与巨野县隔河相望,位置偏僻,经济落后,交通不便,村民居住分散。驻村工作组刚来时,除了两条中心街,其它村内六条主要街道均为沙土路,路面坑坑洼洼、沟沟坎坎,晴天一身土、雨天两脚泥,村民外出、孩子们

上学极为不便。驻村以来,市卫计委驻庞庄村“第一书记”吕新辉把道路硬化工程作为重点推进的帮扶项目之一,工作组千方百计多渠道筹措建设经费。2016年11月初,庞庄村最后一条道路环村西路正式开工建设。经过近一个月的紧张施工,村内道路硬化工程全部完工。

道路硬化实施工程中,全村男女老少都主动清理道路杂物,帮助拉土垫路基,给工程队送水送饭。在大家的共同努力下,9条高质量混凝土水泥路全部顺利按期完工。

“这次修路解决了我们村多年的大难题,让全村的乡亲们受了益。说实话,驻村工作队到村后,帮我们村办的好事、实事太多了,我们工作的劲头也更足了。”对庞庄村未来的发展,庞庄村党支部书记黄际跃充满了信心。