

中医药夏季巡回义诊进万家

本报文登6月26日讯(通讯员 李燕莉) 为提高居民对中医药知识的认识,宣传普及中医药文化,增强居民的健康保护意识。6月23日,文登区龙山社区卫生服务中心志愿服务小分队组织了十余名志愿者,在金都广场开展“中医药夏季巡回义诊进万家”活动。

在此次活动现场,中心

的志愿者们,带来种类齐全的专业设备,耐心细致地为现场的居民免费测量血压,并根据每个人不同的身体状况,例如冠心病、高血压、糖尿病等老年常见病提供合理的用药建议及方案,指导在场的群众合理用药,养成良好的生活习惯,合理饮食。中医大夫们还为同时进行免费推拿、艾灸、拔罐

等服务。前来体验的群众们甚至排起了长队。

此次义诊活动共进行了近三个小时的时间,义诊群众一百余人,在场群众反响良好,纷纷表示,通过这次活动,对自己的健康状况有了进一步的认识,掌握了正确的中医养生保健知识,增强了自我保健意识。



服务在身边 义诊暖人心

本报文登6月26日讯(通讯员 车志勇) 为进一步提高居民健康素养,宣传普及中医药文化,根据《文登区基层中医药服务能力提升工程实施方案》相关工作安排,6月24日,侯家镇卫生院志愿服务小分队在金都广场开展了“中医药夏季巡回义诊进万家”活动。

本次义诊活动服务内容主要包括测量血压,医务人员详细询问就诊群众的身体状况并进行耐心细致的解惑答疑,分析病情,进行中医健康知识的宣传,志愿者们分组为前来就诊的

居民们进行中医适宜技术治疗,包括推拿、针灸、艾灸、耳穴压豆、拔罐等服务活动,刘女士高兴地说:“我最近颈椎不好,头昏、失眠、右手麻木,王大夫给我推拿后头昏减轻,右手麻木好多了,你们什么时候再来?”。

此次义诊活动,加强了中医知识的宣传普及,让市民真正的感受到中医健康服务的“简、便、验、廉”的特点和优势,引导广大市民了解中医药,使用中医药,倡导养成健康生活方式的良好习惯。



“富贵包”不是富贵而是病

本报文登6月26日讯(通讯员 孙丽莎) 家住文登区宋村的吴女士近几年脖子后面一直有一个俗称富贵包的大包,经常伴有头晕、头痛、双手麻木、失眠、健忘等,经过文登区皮肤病医院中医科医生的治疗,症状基本消失。

区皮肤病医院中医科医生介绍,“富贵包”一方面是由于长期低头或晚上睡觉姿势不当,致颈部拥堵。另一方面是由于颈部受

凉或长期处于一种情绪相对过激状态,久而久之,导致气血不能上头。气的运行就会相对郁阻,这些郁阻的地方就可能因为运行不畅而出现淤积。根据中医理论“邪之所凑,其气必虚”,颈部通行不畅。医生采用艾灸大椎穴温经通络,针灸疏通瘀堵等治疗方法,经过一段时间的治疗,吴女士的富贵包比以前小了许多,头晕、头痛、失眠症状都消除了,双手麻木,健

忘的症状也比以前改善了许多。

医生提醒,凡事要调节好心情,不要大喜大悲。秋冬季节要注意颈部保暖,夏季莫贪凉,不要把空调风扇直吹颈部。改变长期低头的习惯,尽量少低头看手机,注意坐姿,加强胸腹部和背部的锻炼。睡觉时枕头不能过高,在颈部放一个一拳高的小垫子或软枕枕半小时左右,帮助恢复颈椎曲度。

界石镇卫生院开展中医药巡回义诊



本报文登6月26日讯(通讯员 孙玉丽 姜震) 倡导中医中药齐鲁行,传承中医药文化,为居民健康保驾护航,界石镇卫生院中医药志愿小分队,在文登金都广场开展中医药夏季巡回义诊进万家活动。

活动现场,医护人员为络绎不绝的居民们诊疗、开处方、针灸、艾灸、听诊、压耳穴、按摩、量血压等多种医疗服务,并与居民们亲切交谈,宣传一些保健养生知识,认真地解答了居民们提出的问

题,并且耐心地教居民日常生活中简单易行的中医自我治疗手法。整个活动井然有序地进行。本次活动共义诊和接受咨询100余人次,受到居民群众的一致好评。

此次义诊活动,不仅增强了市民对中医药知识更深层的了解及运用,更加激励和鼓舞了界石镇卫生院医疗卫生志愿者们的激情和士气,为今后市民养成健康生活的良好习惯和医疗卫生志愿者们学好中医,均起到了更好的促进作用。

威海市文登区泽头镇林村福金养殖场肉食鸡养殖项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》要求,特发布以下公告:

一、项目名称:威海市文登区泽头镇林村福金养殖场肉食鸡养殖项目

二、建设地点:威海市文登区泽头镇林村

三、查阅拟建项目环评征求意见稿方式及期限

目前本项目已编制完成《威海昌元养殖有限公司肉食鸡养殖项目(征求意见稿)》,为使本项目建设地点周边5km范围内可能受影响的居民更好的了解本项目,特发布此公告,欢迎广大居民向本项目建设单位及环境影响评价单位提出宝贵的意见和建议。

公众可登陆whhpgs@163.com(密码:qixinhuabao)下载本项目环境影响评价报告书征求意见稿及《建设项目环境影响评价公众意见表》,或到威海市文登区泽头镇林村福金养殖场和威海齐心环保咨询有限公司所在地获取本项目环境影响评价报告书征求意见稿纸质版,自本公告之日起10个工作日内,向威海市文登区泽头镇林村福金养殖场和威海齐心环保咨询有限公司提交《建设项目环境影响评价公众意见表》,提交方式为信函、电话、发传真或发送电子邮件。

四、建设单位名称及联系方式

建设单位:威海市文登区泽头镇林村福金养殖场
通信地址:威海市文登区泽头镇林村

联系人:李林静
联系电话:13706490698

五、承担环评工作的评价机构

环评机构:威海齐心环保咨询有限公司
通信地址:威海市高技术产业开发区丹东路82号

联系人:李工
联系电话:0631-5233799

威海市文登区泽头镇林村福金养殖场
2019年6月17日

骨子里“突出”要当回事儿

本报文登6月26日讯(通讯员 姜金生) 家住威海市文登区的小王因为腰和左腿疼,来到了文登区皮肤病医院中医科就诊,经过医生的细致检查,结合腰椎CT,确诊了小王为“腰椎间盘突出症”。小王对此不敢相信,毕竟他才27岁,腰椎间盘突出不应该是中老年人得的病吗。

根据医生们介绍,近些年20-40岁之间的年轻群体,前往医院被确诊为腰椎间盘突出的人数越来越多,呈明显上升趋势。

由于学习、工作等原因,人们需要长时间的坐着。即使是休闲的时间也会选择坐在电脑前上网,加重了脊柱的负担,加之花费在生活中运动的时间减少,导致不同程度的腰椎疾病慢慢“侵蚀”我们的身体。

小王经过文登区皮肤病医院中医科针刀、中药、针灸、推拿等中医特色治疗,腰腿疼痛症状消失了。中医科医生提示,日常生活中腰注意保持正确的坐姿、睡姿以及保持运动的合理性,避免塌腰驼背,坐时尽量将腰背紧贴椅背,应该坚持规律的体育运动,这样有助于增强腰背肌的力量,从而减少椎间盘的压力,延缓椎间盘突出的进展。

慢性病防治专题

慢性支气管炎

什么是慢性支气管炎

慢性支气管炎是气管、支气管黏膜及周围组织的慢性非特异性炎症。

哪些人群易患慢性支气管炎

- 中老年人群;
- 长期大量吸烟的人群;
- 工作长期接触粉尘、烟雾的人群;
- 长期生活在雾霾或环境污染城市的人群。

慢性支气管炎的危害主要有哪些?

- 降低肺功能,
- 发展为肺心病,
- 阻塞性肺气肿是最常见的并发症,
- 发展为支气管肺炎、支气管扩张、肺结核,
- 肺癌也是慢性支气管炎的危害之一。

如何预防和控制慢性支气管炎

- 注意饮食调养
- 戒烟
- 控制职业性或环境污染,以避免粉尘、烟雾及有害气体吸入。
- 加强锻炼,增强体质,提高免疫力和耐寒能力,
- 加强卫生教育,改善工作条件与卫生习惯,
- 加强个人卫生,避免各种诱发因素的接触和吸入。

