

您身边的健康管家

本报组建成立“健康专家顾问团”

首批专家服务您健康,将为您解答疑难杂症,传播健康生活知识

刘松



青岛大学附属医院心内科主任医师,博士,硕士研究生导师。曾于2001-2002年在韩国亚洲大学心脏介入治疗中心研修。在中华系列、SCI。中国系列以及省级系列发表论文五十余篇,主编、参编著作4

部。获得青岛市科学进步三等奖两项、青岛大学科学研究应用成果二等奖一项、中国人民解放军科学进步四等奖一项。山东省医学会介入分会委员,山东省医师协会介入分会委员,山东省医学会EPCI分会委员,中华医学会心脏介入培训基地导师,青岛市心脏危重症协会常委,青岛市院士特聘保健专家,青岛市医疗鉴定委员会专家,青岛市心电学会副主任委员。

吕文山



主任医师,医学博士,硕士研究生导师,青岛大学附属医院内分泌与代谢性疾病科副主任。中华医学会内分泌

学分会第十一届委员会青年委员会委员,中国医师协会内分泌代谢科医师分会第五届委员会青年委员会委员。2008年毕业于上海交通大学医学院附属瑞金医院,2015-2016年在美国密西西比大学医学中心留学一年。擅长糖尿病、甲状腺疾病、肥胖症及高尿酸血症等疾病诊治。

李正光



海慈医疗集团心脏中心本部心血管三科(全科医学科)主任,主任医师,医学博士,硕士生导师,省中医学术骨干,市名中医,市卫健委优秀学科带头人,先后师从多名中西医大家,中西医业务功底扎实。擅

长高血压及其并发症、冠心病、心力衰竭、心律失常,及咳嗽、喘症、睡眠呼吸障碍等心、肺系疾病,胃肠功能紊乱、胃炎及糖尿病等消化、内分泌疾病等内科常见病多发病,尤擅多系统交集性疾病、老年多器官功能障碍、一体多病、老年共病以及各种急危重症的综合诊治。对胸闷、眩晕、郁证、汗证、虚劳、肥胖以及各种体质、内科杂症等的中西医综合诊疗、调理有较高造诣。

周占宇



青岛市市立医院眼科中心主任,主任医师,医学博士,博士研究生导师。青岛拔尖人才;山东

省医学会眼科学分会副主任委员兼青年学组组长;青岛市医学会眼科学分会主任委员。主要从事各种白内障、眼底疾病的手术治疗,在屈光性白内障手术、视网膜脱离、糖尿病视网膜病变、黄斑疾病的手术治疗方面及各类葡萄膜炎的诊疗方面有丰富的临床经验。

张英羽



青岛市市立医院本部中医科主任兼东院中医科主任,主任医师。山东省名中医;山东省第五

批中医师承指导老师。对中医科常见病、多发病有自己的辨证施治特点。特别擅长治疗中医脾胃病、呼吸系统病、慢性肾病、妇科病和皮肤病等。在其他疑难杂症中医辨证方面,也积累了丰富的临床经验,在青岛市及山东地区具有较高的知名度。

谭东



山东大学齐鲁医院(青岛)保健科/老年病科主任,全科医学科主任。1978年就读于山东医学院,1990年获得医学硕士学位。1990年以后,曾就职于澳大利亚、美国多所大学医学院和科研机构。2009年回国后继续就职山东大学齐

鲁医院神经科,从事神经系统疾病的临床医疗、教学与研究,2013年底,就职于山东大学齐鲁医院(青岛)保健科/老年病科,全科医学科。擅长老年神经病变性疾病如帕金森病、阿尔茨海默病以及糖尿病、骨质疏松等老年慢病的医疗、康复、教育、宣传工作。专攻于睡眠障碍、焦虑、抑郁以及头痛、头晕、癫痫、脑卒中、周围神经病等的临床诊疗工作以及管理老年患者健康。

中医养生

“小动作”益健康

吞咽唾液 晨起舌舔唇、齿,使口中唾液充盈,然后含而咽之,如此反复吞咽三次即可。

捶背通络 捶背手法应力度均匀,轻拍轻叩。每次捶背时间10至20分钟,每分钟60至80下,每日1至2次。

揉膝搓足 坐位时,两手掌心分别捂在左右膝盖上,利用手心的温热对膝盖进行温敷,并用手指点按抓揉膝盖。最后用手搓双脚的涌泉穴,直到足心有热感为止。

闭目养神 工作间隙可闭上双眼,最好能摩擦两掌生热,趁热用双手捂住双眼,或者进行适温热敷。

甩手踮脚 全身放松,胳膊像挂在肩上,肩带动手臂靠惯性和弹力甩动,同时抬起脚后跟再落下,如此反复,让脚跟有节奏地轻震地面,每天早晚各做15分钟。

按摩鼻子 两手大拇指的指背中间一节,相互擦热后摩擦鼻尖,用两手指摩擦鼻子两旁(迎香穴),再用手手指从上向下刮鼻梁,3个动作连续做。

双手握拳 将双手紧握成拳,全身同时稍稍用力,然后放开,重复50至60次,每天早晚各做一组。

转动脖子 坐在椅上,先抬头,尽量后仰,再把下颏俯至胸前,使颈背肌肉放松和拉紧,头向左右两旁侧倾10至15次,将腰背贴靠椅背,两手在颈后抱拢片刻。

张嘴闭嘴 将嘴巴轻松地、最大限度地一张一合,带动面部肌肉,进行有节奏的运动。每组张合50次,约1分钟,每天早晚各做一组。

极目远眺 尽眼力所及眺望远方,最好是在绿色植物较多的环境中登高望远。目视前方,可结合转动眼球,缓解眼睛疲劳。 伯青

父亲节(19日)过去了,期间不仅许许多多儿女为老人买海参送健康,更有诸多老人舍得自己掏钱买参,为强身健体投资,使精气神更好。美好的社会和家庭生活,令人们共同期盼,父亲节不只是一天,而一年365天都如同父亲节那样,敬老爱老孝老,令全家人皆大欢喜!

老人每天一只参身体强 老人舒心儿女们不担心

父亲节期间活动,特别推出下列四款特价海参,惠顾新老客户

另有多款:不同规格价位的长岛和大连刺参及即食刺参 为感恩新老客户 买海参好礼相送

长岛小刺参

原价1450元/1斤
现价980元/1斤

长岛刺参

原价1650元/1斤
现价1300元/1斤

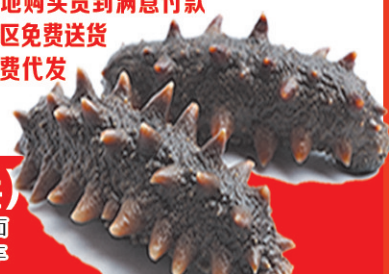
大连刺参

原价1950元/1斤
现价1580元/1斤

大连刺参

原价2350元/1斤
现价1980元/1斤

★外地购买货到满意付款
★市区免费送货
★免费代发



时间: 6月20日-6月30日 电话: 13105153320 13505321980(杨小兵)

地点: 市北区胶州路12号观象山庄大门一侧

市立医院马路对面公交车站和地铁站工棚后面
地铁1号线观象山市立医院站A口或中山路站下车