

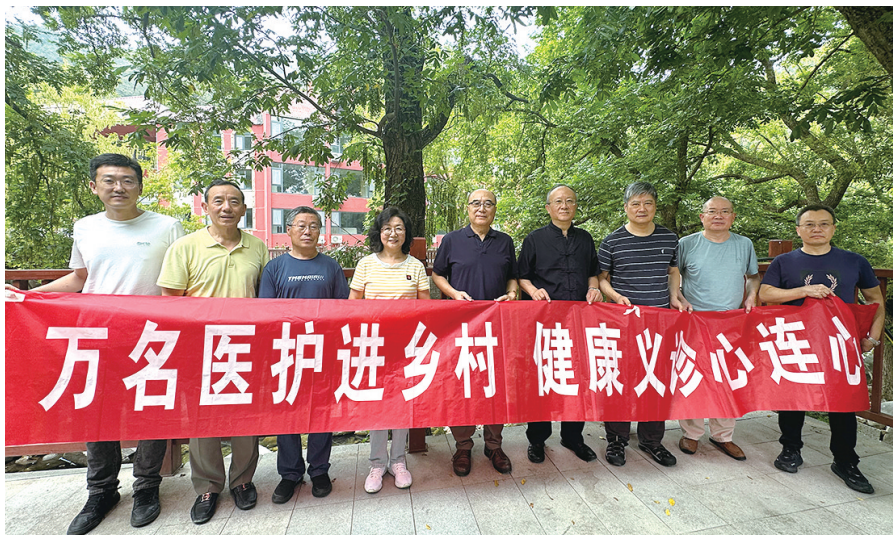
# 专家送医进山 “贴心服务”获赞

本报讯 7月13日,“万名医护进乡村 健康义诊心连心”大型公益义诊活动走进青岛市崂山区北宅街道双石屋村,为村里的老年人开展义诊暨科普志愿服务服务。此次活动由青岛市医学会、青岛日报报业集团主办,青岛市医学会资深专家志愿服务分会、老年生活报承办,为老年群体提供了“家门口”的三甲医院级诊疗服务。

## 细致诊疗 为老服务

上午8时30分,青岛市医学会“银发医疗服务队”医疗专家们提前抵达义诊现场,为当天的义诊活动做好准备。9时,义诊活动正式开始,专家们耐心细致地为每一位前来问诊的老人检查身体,解答疑惑,提供个性化的诊疗建议。

居民吴女士早早地来到义诊现场。最近天气炎热,她感到身体不适,得知有专家坐诊,她便来到现场,向专家咨询并得到了科学的建议。“我们村子在山顶上,平时去大医院要下



山,至少得1个小时车程,说实话不是很方便。这些医生都是医院里的顶尖专家,能到村里给我们免费看诊,我觉得挺感动的。”吴女士说。

## 游客就诊 意外收获

双石屋村位于崂山深处,正值旅游旺季,有不少游客得知此次活动后也参与到义诊中。来自东营市67岁的余女士在景区游玩,看到义诊横幅后便来找专家咨询。“我的头上摸着长了个小疙瘩,有一段时间了,您给看看,是怎么回事?”青岛

大学附属医院普外科主任医师丁连安为她进行了细致诊疗和耐心解答。“专家说是皮下脂肪瘤,如果不长大,可以先观察。”余女士说,没想到来山里游玩还能顺便看了“专家号”,是一次意外收获。

此次义诊活动汇聚了来自青岛大学附属医院、青岛市海慈医疗集团、青岛市中心医院、青岛市即墨区中医医院等医疗机构的资深专家,涵盖内科、外科、骨科、呼吸科、中医针灸等多个专科,为老年群体提供全方位、多层次的健康服务。

## 健康养生 专业指导

活动现场,专家们针对老年人普遍关心的慢性病管理、日常保健等问题进行了深入浅出的科普讲解,帮助老人们树立正确的健康观念,掌握科学的防病治病知识。

尤其是针对夏季老年人的健康养生问题,丁连安给出了详细的建议:天气炎热,老年人一方面要舍得开空调,避免热射病;另一方面也要注意预防“空调病”,室内开空调一段时间后要开窗通风,注意补水。另外,温度过高,消化道系统功能减退,在日常饮食上要注意清淡易消化,不能过于油腻,保证足够的蔬菜水果摄入。老年人在夏季活动时宜缓不宜急,选择早晨和傍晚气温适宜的时候活动。

活动组织方表示,将持续开展此类公益活动,让优质医疗资源下沉基层,切实提升老年人的健康获得感和幸福感。  
(本报记者)

老人腰背痛 警惕这些病

脊柱退行性疾病:腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、脊柱失稳等多由脊椎骨、椎间盘、椎间关节等退变所致,病程较长,症状可反复出现,可合并下肢疼痛、麻木、酸胀、间歇性跛行等不适。

老年性骨质疏松伴椎体压缩性骨折:女性多见,轻微外伤或无明显外伤情况下出现腰背部疼痛,变化体位时疼痛加重,卧床休息疼痛缓解;病程较短,多急性发病,药物治疗效果欠佳,疼痛程度较剧烈。

脊柱肿瘤:其中多发性骨髓瘤、脊柱转移瘤较常见,多表现为无明显诱因出现腰背部疼痛,合并病理性骨折时疼痛程度剧烈,不能耐受,伴活动受限;肿瘤压迫脊髓神经时,可出现下肢疼痛、麻木、无力或二便障碍等功能障碍。杨柳

## 挥毫泼墨暖无声



本报讯 7月8日上午,来自江苏常州、89岁的聋哑人书法家杨森良以及青岛市柳台云居书画艺术研究院院长孙德强、

宗远书画院院长贾宗远来到青岛市手语面食工坊,以笔寄意、以字传情,支持聋哑人事业。

活动现场,书法家们挥毫泼墨,写下了“健残融合,精彩绝伦”“福佑天泽”等书法作品,在这里工作的聋哑朋友们用手语表达了自己的喜爱和谢意。

“希望通过今天的活动,让更多的人关心、理解、帮助聋人群体,支持聋人事业。”孙德强说。

(记者 崔佳佳)

## 走进中海锦年 体验品质养老

本报讯 7月9日,20余名老年读者走进青岛中海锦年老年公寓,参加由本报与中海锦年联合举办的“沉浸式体验品质养老生活”开放日活动,实地感受现代化养老服务新模式。

活动现场,公寓工作人员带领老年读者依次参观了适老化居室、营养餐厅、书画室等功能区域。在温馨的居室内,防滑卫浴、智能呼叫系统等安全设施一应俱全;营养餐厅内,工作人员详细介绍了科学膳食搭配方案;书画室中,丰富的文娱活动让老人们感受到晚年生活的活力与乐趣。参观过程中,老年读者们还亲身体验了公寓的适老化设计,对细节之处的贴心关怀赞不绝口。在答疑环节,工作人员针对老年读者关心的床位申请、护理服务、收费标准等问题进行了耐心解答。

78岁的林女士表示:“如今



入住养老公寓是大势所趋,我一直想寻找到一家环境舒适、服务专业、性价比高的养老机构,今天的参观比较满意,软件和硬件都不错。”

中海锦年养老公寓坐落于李沧区万年泉路,周边15分钟生活圈覆盖医疗、购物、交通等设施,可满足长者一站式生活需求。内部功能区域完善,始终秉持“尊重、信任、关爱、极致专业”的康养精神,致力于为长者打造有温度、有品质的品质养老生活。  
(本报记者)

时下,天气闷热、潮湿、难耐,老人寝食不安,体格三分虚,体能消耗之大!海参是实实在在的营养补品,老人每天一只参,增强身体素质,平安度夏!

# 老年报杨小兵海参

## 质量好 价格低 受欢迎

大连长岛即食刺参	长岛刺参	长岛刺参	大连刺参	大连刺参
1000元/6斤	1200元/1斤	1650元/1斤	1950元/1斤	2350元/1斤
买6斤送1斤	买3斤送1斤	买3斤送1斤	买3斤送1斤	买3斤送1斤

电话: 131-0515-4117 185-6090-8161(杨经理) 本市免费送货 全省全国免费包邮 货到满意付款

地址: 青岛市北区胶州路13号(市立医院下行20米)

公交车: 市立医院车站旁; 地铁: 1号线市立医院站或中山路站、4号线市立医院站