

关怀送到病榻前 贴心服务零距离

医疗专家暖心义诊守护“夕阳红”

记者 崔佳佳



9月28日上午，“资深医疗专家进社区 为居民健康保驾护航”大型公益义诊活动走进青岛市李沧区盛欣老年公寓，为老年公寓的入住老人开展义诊暨科普志愿服务活动。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。

1 专家义诊:耐心服务暖人心

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，并根据老人的具体情况提供个性化的诊疗建议。

89岁的邵女士满脸期待地来到皮肤科诊位前，对专家说道：“我的左脚大拇指发炎了，用碘伏擦过，可就是不见好，正好今天有专家来义诊，我想找皮肤科专家给看看。”山东大学齐鲁医院(青岛)皮肤科臧运书

教授立刻为老人进行了细致检查，随后给出了专业的治疗建议。与此同时，在青岛市海慈医疗集团骨科主任医师陈德喜的诊位前，不一会儿就排起了长队。“我的腿，蹲下起立特别困难，这可怎么办呀？”入住老人王女士焦急地询问道。陈德喜医生一边为老人仔细检查，一边现场教给她日常锻炼肌肉的运动方法，并耐心叮嘱：“老年人，锻炼非常重要，要防止肌肉退化。”

专家们的贴心服务让老人们深受感动。为了防止老人们记不住医嘱，专家



们特意准备了纸笔，将治疗方法、用药剂量、注意事项等详细记录下来。“听我们医院的工作人员说，这些专家都是大医院的顶尖专家，他们态度真好，看得也特别仔细。我们下楼就能看上专家，真是太方便了。”80岁的辛女士对当天的义诊活动赞不绝口。

2 床边诊疗:关怀送到病榻前



问诊需求却不能下楼的老人提供服务。

“他一活动就感觉憋气，喘得厉害，而且大汗淋漓。该怎么办呢？”87岁入住老人刘先生的家属询问专家。青岛市市立医院重症医学科主任医师曲彦仔细浏览了老人的病例，为老人进行了听诊，她建议家属，“我听着他的肺还可以，喘、憋气症状可能还是与心脏有关，建议去医院做个CT造影，看看心脏情况。”

据悉，本次义诊活动

共服务老年公寓入住老人五十多。活动汇聚了来自青岛大学附属医院、青岛市市立医院、青岛市海慈医疗集团、山东大学齐鲁医院(青岛)等医疗机构的资深专家，涵盖内科、外科、骨科、皮肤科、消化内科、内分泌科等多个专科，为老年群体提供全方位、多层次的健康服务。

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。

十一黄金周 健康不“放假”

期盼已久的十一长假即将来临，无论是计划一场远行，还是选择宅家休息，抑或与亲友欢聚，健康都是享受一切快乐的基础。别让“节日病”扫了兴，这份健康攻略请收好。

饮食篇:管住嘴，肠胃不“抗议”

假期是美食的盛宴，但也是最容易“吃出问题”的时候。

- 规律三餐，切忌暴饮暴食：打破平时的饮食规律，容易导致消化系统紊乱。面对丰盛的大餐，请细嚼慢咽，七分饱即可。记住，我们的肠胃不是“垃圾桶”，不要让它超负荷工作。

- 荤素搭配，清淡为主：大鱼大肉虽好，但也要给蔬菜水果留足空间。它们富含的膳食纤维和维生素能促进肠道蠕动，预防便秘。烹饪方式上，多选择蒸、煮、凉拌，减少油炸、烧烤。

- 注意食品卫生：家庭聚餐要确保食材新鲜，生熟分开。外出就餐选择卫生条件好的餐厅。不吃未熟透的食物，特别是海鲜和水产品，谨防食物中毒。

- 饮酒适量，切莫贪杯：小酌怡情，豪饮伤身。过量饮酒不仅伤肝伤胃，还可能引发急性胰腺炎等严重后果。

作息篇:放松≠放纵，给身体充好电

- 保证优质睡眠：尽量在晚上11点前入睡，保证7-8小时的充足睡眠。中午小憩20-30分钟，能为下午注入活力，但时间不宜过长，以免影响夜间睡眠。

- “宅”家也需动静结合：宅在家休息不代表只能“瘫”在沙发上。可以起来做做拉伸、打扫房间、听听音乐，让身体保持适度的活动状态。

运动篇:久坐伤身，让身体“动”起来

- 每天进行有氧运动。假期期间应每天进行至少30分钟的有氧运动，如散步、跑步、游泳等。运动要结合自身实际情况，适当选择，推荐修身养性的太极拳、调节身心的瑜伽，以及具有悠久历史的华佗五禽戏等。这些肢体运动，都可以在家进行，简单易行又不耗费过多体力。

- 户外活动。利用假期时间到大自然中放松身心，进行徒步、骑行等户外活动。户外活动不仅有助于锻炼身体，还能呼吸新鲜空气、欣赏美景、缓解压力。

- “碎片化”运动：饭后不要马上坐下，靠墙站立15分钟或散步20分钟，有助于消化，还能控制体重。宗合