

青岛红十字小草基金首次跨省捐赠

青岛海源发能源集团捐赠200万元助力陇南教育事业

·公益行动

7月6日,青岛红十字小草基金理事单位青岛海源发能源集团有限公司向陇南师范高等专科学校定向捐赠200万元,其中人民币105万元,用于学校艺术实训中心楼内环境改造以及实训中心整体升级建设,钢琴40架价值95万元,用于日常教学。

青岛海源发能源集团董事长张崇纯在会上向长期奉献在教育战线的老师们致以崇高的敬意,对各位领导和陇南师专全体师生能给青岛海源发这次回报社会的机会表示感谢。他表示:陇南师专办学历史悠久,具备良好的教学条件和良好的专业人才培养能力,海源发将以本次活动为契机,继续做大做强公益活动,持续关注陇南地区的发展,关注学校的建设和同学们的健康成长,与大家一起努力,为陇南地区经济社会发展贡献自己的力量。青岛红十字小草基金执行理事长陈珊在致辞中表示:“青岛红十字小草基金成立于2012年,是在民建青岛市委指导下,多位市、区人大代表、政协委员共同参与的公募慈善基金。长期以来,基金以实际行动践行‘饮水思源、回报社会’的理念,受到了社会各界广泛关注和好评。这次捐赠活动,是青岛红十字小草基金在社会公益活动中数次捐款捐



物的又一次实践,也是首次跨省开展捐赠活动,开创了小草基金慈善活动走向全国的新阶段。”

陇南师专校长李艳红对青岛红十字小草基金和海源发公司的慷慨捐资表示感谢,并表示此次捐赠有力推动了陇南师专教学质量的提升,彰显了青岛市爱心机

构和企业家的社会责任感和情怀,陇南师专将会用好项目资金,实现资金使用效益的最大化。青岛市红十字会党组书记、常务副会长高嵘表示:青岛与陇南开展东西部协作,是以习近平同志为核心的党中央交给山东省、青岛市的重大政治任务,是我们的光荣使命和应尽职责。此次捐赠是青岛与陇南东西协作的重要体现,也是青岛助力提升西部地区教育事业的重要举措。高嵘寄语陇南师专青年学子:努力学习,不负韶华,以优异的成绩回报社会、报效祖国,回馈这个伟大的新时代。

青岛海源发能源集团有限公司始创于2000年6月,总部位于青岛,公司主要从事成品油零售、成品油贸易、汽车加气以及便利店销售业务。公司在企业发展同时,不忘回报社会,坚持做“爱心捐赠”“扶贫救困”公益活动,贫困山区精准扶贫,希望小学教育帮扶,贫困乡镇免费义诊,孤寡老人生活慰问,支援河南汛灾重建,困难员工家庭帮助。此次捐赠活动不仅助推了陇南师专教学质量提升,更是对陇南教育事业的关心、支持和鼓励,为巩固拓展脱贫攻坚成果与乡村振兴有效衔接贡献一份力量。观海新闻/青岛晚报记者 于波 实习生 薛筱蕙 通讯员 张继杰

夏季炎热不可过度贪凉

青岛市疾控中心发布节气养生提醒:冬病夏治正当时

7月7日,我们迎来小暑节气。俗话说“小暑大暑,上蒸下煮”。小暑为小热,紧接着就是一年中最热的节气大暑。小暑至立秋,人们将经历“长夏”,“长夏”温度高、湿度大,人体易受湿热邪气的侵袭,人们应该注意脾胃的调理,而小暑节气之后的“头伏”,是冬病夏治的最佳时间。

今年三伏天自7月16日始至8月24日结束,分为初伏为期10天,中伏为期20天,末伏为期10天。

小暑来临,节气养生,从饮食开始。民间有小暑吃藕的食俗,藕的营养价值很高,且有明显的补益气

血,增强人体免疫力作用,中医称其“补中养神,益气力”。此外,藕还具有清热凉血、通便止泻、益血生肌的功效,适合夏季食用。小暑时节最宜吃黄鳝进补,小暑前后一个月的夏鳝鱼最为滋补味美。明李时珍《本草纲目》载黄鳝“性味甘温无毒,入肝、脾、肾等三经,可补虚损、强筋骨、祛风湿”。需要注意的是,黄鳝温补效果明显,平素容易“上火”的人,不宜多吃。

除吃藕和黄鳝,山东中医药科学院还为大家推荐小暑养生方:薏米绿豆饭。做法即将薏米和绿豆淘洗干净后按常规方法煲熟即可,做法简单方便,但其却

有清热解暑,健脾利湿的功效。在此还是要提醒广大市民:夏季虽然气候炎热,但凉的食品不能贪多。雪糕、冰淇淋、冰镇后的饮料、西瓜最好少吃或不吃。

冬病夏治的方法有很多,最简单有效、也是为大家熟知的是三伏天的药物穴位贴敷,即“三伏贴”。各家医院“三伏贴”的配方可能不一样,但基本的用药原则都是用温热的、具有辛发辛散作用、激发人体阳气的药物。三伏贴不是万能贴,并非所有病症都适用,需要辩证施治,需要广大市民对应适应症合理使用。

观海新闻/青岛晚报 记者 于波

健康青岛

手术直击

预防骨质疏松远离“沉默的杀手”

微创手术,让老年人骨折迎来转机

全球每3秒就有一个骨质疏松性骨折发生,每22秒就有一个椎体骨折发生。对于很多老年人来说,一次不经意的摔倒,就会遭遇骨折的困扰,骨质疏松症是吞噬他们健康的“沉默杀手”。如果提前预防或及时治疗,市民完全有可能远离“沉默的杀手”。本期《健康青岛》邀请青岛市市立医院本部骨关节与运动医学科副主任医师宋锋,与市民交流骨质疏松性骨折那些事儿。市民如有问题可拨打健康热线85702120。同时,市民可关注市立医院官微了解相关内容。

七旬老人因意外摔倒导致全身多发骨折,被紧急送往市立医院本部急诊科。前来会诊的宋锋详细询问病史后判断,老人患有比较严重的骨质疏松,这次看似不严重的摔倒却导致了四处骨折,需要尽快进行手术治疗。然而,老人有肝硬化病史,存在凝血功能障碍,无形中增加了手术的难度和风险。结合老人的病情,宋锋通过微创骨折内固定治疗手术,成功帮助老人将骨折复位、固定。微创手术大大减少了术中出血,让老人的恢复时间“提速”。同样饱受骨折困扰的还有一位53岁的女性,绝经不久后,一次踝关节扭伤后出现了左踝关节疼痛、活动受限等症状,诊断为左侧胫腓骨远端的粉碎骨折。宋锋介绍,这位患者同样是因为骨质疏松对骨质产生了较大影响,一次扭伤便可导致骨折。通过一个小时的手术治疗,三枚钢板顺利植入,成功让骨折部位重新归位。过去,跌倒对高龄老人来说是噩梦一般的存在。然而,在市立医院本部骨关节与运动医学科,救治的高龄老人中最大的101岁。宋锋接诊的一位高龄老人96岁,因意外摔倒导致右侧股骨颈受伤,需要通过手术置换股骨头。经过20多分钟的努力,麻醉医生打了漂亮的“前战”,接着宋锋和团队一道在最短的时间内,成功帮助老人完成了股骨头置换术。

骨质疏松最大的危害就是骨折,骨质疏松的高危人群,建议前往医院寻求医生的帮助。老年人骨折后,需要养成良好的饮食习惯,补充人体所需营养成分。骨折愈合过程分为三个时期,血肿形成期、骨痂形成期、新生骨形成期,骨折一个月内的饮食应以清淡为主,适宜吃新鲜瓜果蔬菜、豆制品、鱼汤等,目的是为了消肿。一个月后当淤血被基本吸收,饮食上可以适当增加营养,补充维生素A和蛋白质丰富的食物,有助于骨痂生长。两个月后可以恢复正常饮食,但是要注意营养摄入。值得注意的是,受传统观念影响,人们认为骨折后应该多吃骨头,这样有助于恢复,实际上,骨再生主要依靠骨膜骨髓,需要增加骨胶原才能发挥作用,但是骨头的成分为磷和钙,过多吃骨头会导致骨质内无机质成分增高,影响骨折部位的愈合。于波 许伊婷 张小青

荧光导航精准铲除妇科顽疾

攻克难关,微创技术成功鏖战子宫内膜癌

一道道荧光指引着主刀医生精准锁定病灶,一台三个小时的微创手术成功帮助高女士摆脱了妇科顽疾子宫内膜癌的困扰,手术全程的出血量只有30毫升左右。本期的《手术直击》播出的是青岛市市立医院本部妇科主任张萍主刀的荧光腹腔镜辅助下子宫内膜癌分期手术治疗,并由张萍解读手术,对子宫内膜癌的预防进行健康提醒。同时,在节目播出过程中,开通健康咨询热线85702120,市民如有问题,可拨打热线。

子宫内膜癌是女性健康三大肿瘤威胁之一(仅次于卵巢癌和宫颈癌),随着我国社会发展,子宫内膜癌的发病率也逐年升高,居女性生殖系统恶性肿瘤的第二位,仅次于宫颈癌。从外地慕名前来就诊的高女士,因在绝经后阴道总是流血在当地医院就诊,确诊为子宫内膜癌。这一次在女儿的陪同下来到市立医院本部妇科,决心通过手术治疗鏖战子宫内膜癌。子宫内膜癌的患者大多伴有肥胖、高血压、糖尿病的特点,这无形中增加了手术的难度。结合高女士的病情,张萍决定通过荧光腹腔镜辅助下子宫内膜癌分期手术治疗的方式,实现精准切除和减小创伤的目的。术中,在荧光显像导航的支持下,主刀医生张萍目不转睛地盯着屏幕,双手灵活熟练地操作着器械对子宫进行切除,随后开展盆腔淋巴结切除和腹主动脉旁淋巴结切除。在三个小时的手术过程中,张萍和团队配合默契,保证了患者生命体征平稳,手术出血量仅为30毫升左右。据悉,随着技术设备的发展及现代外科的不断微创化,腹腔镜手术成为外科手术的重要方式。荧光腹腔镜下子宫内膜癌分期手术较开腹手术,具有出血少、术后恢复时间短、疼痛评分低、术后早期并发症少等优势,可较好地面对当前子宫内膜癌手术的争议。

子宫内膜癌是可防可控的。通常来说,子宫内膜癌的患者都不是突然发病的,有数年的过程。张萍建议成年女性定期体检,定期观察自己月经的情况,培养健康的生活方式。若有月经量增多、阴道不规则出血的情况,及时就医,通过药物调整,阻止疾病进一步发展。有子宫内膜癌高危因素的女性或已绝经的女性,可进行预防性子宫切除。

于波 许伊婷 张小青

《健康青岛》播出时间

QTV-2首播:周六 8:50 重播:周一 9:25 周三 9:25

《手术直击》播出时间

QTV-2首播:周六 9:40 重播:周二 9:40 周四 9:40