

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联办
“健康教育进社区”公益活动

中医大咖来到咱家门口

市卫健委和青岛早报联合主办的“健康教育进社区”公益活动正式开启

8月6日,由青岛市卫生健康委员会和青岛早报联合主办的“健康教育进社区”活动正式开启。当天,首场活动走进市北区敦化路街道西吴社区,青岛市市立医院中医科博士李雪洁为社区几十名居民带来了一场精彩的“中医课”和健康指导。

专家有约 健康科普送上门

8月6日上午9时,西吴社区多名居民慕名来到“健康教育进社区”活动现场,市立医院中医科李雪洁博士在大家的热切期盼中,用通俗易懂的语言为社区居民讲解了什么是脊柱关节疾病及其中医疗法。

“脊柱关节疾病是指脊柱,包括我们常见的颈、腰椎、肘关节、肩关节、膝关节、骨关节、踝关节以及关节周围组织损害的多系统炎性疾病。常见病因有脊柱关节自然老化,肌肉保护作用减弱;体劳过度,长期负重,久坐久立,姿势不当;感染、免疫异常以及遗传等综合因素。”李雪洁指出,中老年朋友常见的风湿性、类风湿性关节炎和强直性脊柱炎,都属于这种范畴。常见病变类型包括,骨质增生,产生骨刺;生理曲度改变,椎体滑脱,关节失稳;腰椎间盘突出,压迫神经根、脊髓;以及半月板、韧带、肌肉损伤,关节腔积液和关节变形、功能障碍等。

讲解过程中,不少老年朋友也针对自己身上一些脊柱关节疾病,向专家提出了疑问,李雪洁进行一一解答。她建议,运用中医的多种方式来治疗脊柱关节疾病,主要包括三类,第一是服用中药方剂达到益气温阳,补益肝肾,活血化瘀,散寒通络,化瘀除湿的效果;其次是针刺推拿,从而行气通经,舒筋活络,缓解压迫;第三是采用中医理疗的方法温阳活血,散寒止



医学专家将健康教育和服务送到市民家门口。

痛,化湿行气。

市民欢迎 社区街道积极参与

“专家讲得很好,非常有用,我从年轻时就肩膀疼,跟李医生说了说情况,她就教我每天在家的锻炼方法。我一定在家好好练。”社区居民王阿姨说。“以前只知道吃药,现在了解了还有针灸、督灸等这么多中医治疗方法。”“我一直颈椎和腰椎不好,刚才问了问李医生大概了解了一些,后面也准备再去市立医院挂李医生的门诊,让她再给仔细看看。”讲座现场,多位社区居民向记者反映,青岛市卫生健康委员会和青岛早报联合主办的“健康教育进社区”活动,为广大市民提供健康咨询和服务,非常有必要。

运动锻炼,老人的运动锻炼应注意柔和持久,舒展筋骨,多利用传统功法进行锻炼,例如太极、八段锦、五禽戏等。“2021年青岛市市立医院成立覆盖82个专业300余人的‘医学博士科普团’深入开展线上线下活动,迄今已有一年半多的时间。”李雪洁表示,这次能够参与由青岛市卫生健康委员会和青岛早报联合主办的“健康教育进社区”活动,为广大市民提供健康咨询和服务,非常有必要。

8月份起,由青岛市卫生健康委和青岛早报联合主办的“健康教育进社区”公益活动还将在全市各街道社区陆续长期开展,为广大社区居民提供健康科普、咨询、义诊等,欢迎感兴趣的社区街道拨打热线电话82888000报名预约,早报老年读者也可拨打热线积极参与,提出你感兴趣的健康话题,我们将邀请岛城各公立医院的专家走进“健康教育进社区”公益活动,将健康教育和服务送到家门口。观海新闻记者/青岛早报记者杨健 实习生王冰 摄影报道

崇尚健康
远离疾病

防范“秋老虎” 别着急进补

特色科室

8月7日,迎来立秋,岛城天气依然炎热,让大家感受了一把“秋老虎”的威力。海慈医疗集团呼吸与危重症(肺病)中心本部二科副主任李莉莎提醒,这种炎热的气候往往要延续到九月中下旬,应对立秋后的“秋老虎”,应该从生活方式上为健康养生保驾护航。

立秋饮食三类人重点关注

“市民有立秋进补的习俗。不过,如果刚立秋就忙着进补,不仅达不到应有的效果,还会生出诸多弊端。”李莉莎指出,这是因为,在酷暑难耐的夏季,如果大量进食补品,会进一步加重脾胃负担,易导致消化功能紊乱。因此,秋季进补之前重要的是先调理脾胃。以下三类人要格外注意:

首先是脾虚者宜吃点粥,表现为食少

腹胀、食欲不振、肢体倦怠、乏力,时有腹泻、面色萎黄,食补可用:茯苓饼、芡实、山药、豇豆、小米,健脾和胃。其次是胃火旺者宜吃点苦,食补可以适度多摄入些苦瓜、黄瓜、冬瓜、苦菜、苦丁茶等,清泄胃中之火。第三是老人及儿童,建议吃点山楂,由于消化能力较弱,胃中常有积滞宿食,表现为食欲不振或食后腹胀,此时的食补最好适量吃点山楂、白萝卜等消食、健脾、和胃的食物。

重视起居调养睡眠要充足

《黄帝内经》介绍,“秋三月,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。”因此秋季养生,离不开“收、养”这一原则。

李莉莎解释道,夏秋之交,昼夜温差逐渐变大,应早卧以顺应阳气的收敛,早起以使肺气得以舒展,防止收敛太过。所以在起居上宜早卧早起,加强夜里的

睡眠时间,正好借此以补偿夏日的睡眠不足。早起时在床上放松四肢闭目养神,一会再起床,更有利于身体健康。在夜晚莫贪凉,尤其入睡前要注意预防受凉。

立秋运动有种“健鼻功”

“这个时候不宜做运动量较大的运动,尤其是老年人、小儿和体质虚弱者。”李莉莎介绍了一种“秋季健鼻功”,健鼻功方法是用两手拇指外侧相互摩擦,在有热感时,用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次左右,接着,按摩鼻翼两侧的“迎香穴”15至20次(迎香穴在鼻翼外缘中点旁开0.5厘米,当鼻唇沟中)。每天搓鼻3至4次,可大大加强鼻的耐寒能力,亦能治疗伤风、鼻塞不通。

“气定则神闲,神闲则性静。”秋季五脏归属为肺,肺气虚则机体对不良刺激的耐受性下降,易生烦躁悲忧之情绪。因此,立秋后也要坚持内心平静,神志安宁。

观海新闻/青岛早报记者 杨健



热线:82888000

做鬼脸出怪声 当心“小儿抽动症”

问:上一年级的孩子,课堂上有时会眨眼、做鬼脸、出怪声,是抽动症吗?应该怎样治疗?

郭晓琳(海慈医疗集团本部儿一科主任):小儿抽动症是一种慢性神经系统疾病,以突然快速、反复、无节奏地运动或发声抽动为特征,病因复杂,机制尚不明确,与遗传、神经生化异常、脑结构或功能异常、营养、心理、免疫等多种因素有关。抽动症患儿5-7岁时,最为常见。

如果孩子经常出现以下情况,那么家长们就要注意了!1、发出如“喔、噢、啊”等,也可表现为清嗓、咳嗽、吸鼻、吐痰、犬吠等声音。2、头面部、颈肩、躯干及四肢肌肉不自主、突发、快速收缩运动,表现出来就是眨眼、蹙额、噘嘴、缩鼻、伸舌、张口、摇头、点头、伸脖、耸肩、挺胸等动作。孩子出现各种抽动症状时,父母要认识到孩子的症状表现是疾病所致,而不是故意出怪相,因此应稳定自己的情绪,保持平静的心态,避免对孩子指责、呵斥等。

家长如果能及时发现孩子的异常,及时干预对孩子的病情也能起到一定缓解,儿一科也有一套自己独特的抽动症治疗方法。临床治疗中,中医治疗有一定优势,除了常规的治疗外,还可以采用一些推拿、针灸、耳穴压豆、穴位贴敷等中医外治法,不仅可以调节儿童的脏腑功能,而且更绿色安全。这里也要提醒家长,要督促孩子养成良好的生活习惯,按时作息,拒绝熬夜;饮食不要太油腻,要荤素搭配得益;家长多与孩子沟通,形成一个宽松愉快的家庭氛围,当孩子有压力或者有困难时,父母能够安慰理解帮助孩子,使孩子的负面情绪,释放出来,保持轻松乐观的心态。

公共泳池游泳 做好个人健康管理

问:夏天到公共泳池游泳,如何保证安全,避免“腺病毒感染”?

青岛市疾控中心环境卫生所专家:在夏季,腺病毒可以污染泳池的水,引起游泳者“咽结膜热”,所以也被称为“泳池热”,是目前导致突发泳池微生物感染的首要原因,是排在第二位的绿脓杆菌感染的2倍多。腺病毒感染主要症状包括发热、咳嗽、咽部充血等。愈后好,一般无后遗症。病程10天左右,感染后可形成一定免疫力。

避免公共泳池的腺病毒感染,首先公共泳池管理方对公共泳池安全负责,应严格落实泳池水卫生消毒制度。对个人来说,在公共泳池游泳时做好个人健康管理,具体要做到:1、一定要避免在身体不适或免疫力低下的时候前往。2、自备泳帽、毛巾、泳镜等个人用品;游泳前应冲洗身体,游泳时佩戴密封性好的游泳镜,减少眼睛接触游泳池水的机会;游泳后及时用流动的清洁水洗脸、洗澡,清洗泳镜、泳帽等;避免与他人共用毛巾、浴巾等公用物品。观海新闻/青岛早报记者 杨健