

中医特色护健康 “冬病夏治”正当时

牡丹人民医院“三伏灸”“三伏贴”开始预约

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 陈淑娅 通讯员 陈国栋) “三伏”是初、中、末伏的统称,是一年当中暑气最盛的时节,也是“冬病夏治”的黄金时期。为充分发挥中医药特色优势,满足广大市民调理体质、防治疾病的需求,菏泽市牡丹人民医院特推出 2025

年“三伏灸”与“三伏贴”特色疗法,即日起面向社会正式开放预约。

据了解,“三伏灸”通过艾灸的热力作用刺激特定穴位,具有温经散寒、扶阳固本的功效;“三伏贴”则将特制中药贴敷于穴位,通过药物渗透和穴位刺激发挥治疗作用。两种疗

法均遵循“春夏养阳”的中医理论,对冬季易发疾病具有显著的预防和治疗效果。

“三伏灸”适用于风湿性关节炎、颈椎病、腰椎病等骨关节疾病,宫寒、痛经等妇科病症,以及体虚怕冷、易感冒等亚健康状态。“三伏贴”对慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎等呼吸

系统疾病,慢性胃炎、消化不良等消化系统疾病,以及儿童反复呼吸道感染等有良好疗效。

2025年“三伏”时间为:初伏7月20日-29日,中伏7月30日-8月8日,末伏8月9日-18日。

治疗需按时连续进行,“三伏灸”每5天一次,6次为一疗

程;“三伏贴”每7-10天一次,共贴敷3次。

为方便市民就诊,菏泽市牡丹人民医院在三个院区同步开展此项服务。在此提醒广大市民,虽然“三伏灸”“三伏贴”疗效显著,但需根据个人体质辨证施治,建议市民提前咨询专业医师。

菏泽市中医医院肛肠诊疗中心正式启用

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 李艳粉) 6月7日,菏泽市中医医院肛肠诊疗中心启动仪式暨菏泽地区肛肠病学术会议,在山东省肿瘤医院菏泽分院隆重举行。此次盛会由菏泽市中医医院主办,聚焦肛肠疾病诊疗技术前沿,致力于推动医疗服务水平新跃升,吸引了众多肛肠病领域权威专家与同仁齐聚一堂,共襄盛举。

在全场嘉宾的见证下,菏泽市中医医院肛肠诊疗中心正式揭牌。菏泽市中医医院党委副书记、院长马仰国在致辞中强调:“肛肠诊疗中心的

成立是医院发展历程中的关键里程碑,意味着菏泽市中医医院在肛肠疾病诊疗领域正式迈入专业化、精细化发展的新纪元。”并承诺,医院将以此次中心成立为契机,全力提升诊疗水平与服务质量,打造一支技术精湛、服务贴心的专业团队,为广大民众的肛肠健康保驾护航。

学术交流环节精彩纷呈。多位业内顶尖专家聚焦肛肠疾病诊疗前沿,分享最新研究成果与实践经验。报告主题涵盖超声刀高位肛瘘术的精准应用、中医对炎症性肠病(IBD)的独特见解、基于肛

周精细解剖与磁共振(MR)成像的中医高位肛瘘挂线术创新探索等。这些前沿内容不仅全面展示了中医与西医在肛肠疾病治疗领域的融合成果,更为与会者搭建了开放、高效的学术交流平台。

菏泽市中医医院肛肠诊疗中心的成立,不仅为医院发展注入强劲动力,更为全市乃至周边地区肛肠疾病患者带来福音,开启专业、高效医疗服务新篇章。医院将持之以恒秉承“以人为本、患者至上”的服务理念,持续打磨医疗技术与服务水平,为守护人民群众健康贡献力量。

何楼街道初一女生免费 HPV 疫苗第二剂接种完成

本报讯(通讯员 邢逢博) 为有效预防宫颈癌,切实保障辖区青少年女性健康,近日,牡丹区何楼街道办事处社区卫生服务中心组织完成本辖区初一女生国产二价 HPV 疫苗第二剂次集中免费接种工作。本次接种工作流程规范、安全有序,为适龄女生筑起一道坚实的健康防护屏障。

据了解,在接种现场,学生们严格按通知时段分批次抵达指定接种点,有效避免人员聚集。医务人员分工明确、协作紧密,从入口引导、路线规划到区域分流,全程实施精准指引,确保人员单向流动,

现场秩序井然。信息登记区工作人员逐一核验身份信息,确保信息精准无误。接种区的医务人员均经过严格培训,操作规范、技术娴熟。接种后,学生统一进入指定留观区接受30分钟医学观察。该区域配备充足的专业医护人员、急救设备及药品,全程值守,密切监测学生状态,确保一旦发生异常反应能迅速有效处置。医务人员以专业规范的操作传递着可靠与严谨,更以细致周到的关怀让每位学生感受到安心与温暖,为疫苗接种工作增添了浓浓的人文温度。

血脂异常,饮食运动双管齐下

山东省立医院菏泽医院(菏泽市立医院)介入诊疗中心 曹庆

在快节奏的现代生活中,血脂异常已成为一个不容忽视的健康问题。它像是一位悄无声息的“隐形访客”,悄然影响着我们的血管健康,进而威胁到整体身体健康。不过,别担心,只要掌握了正确的饮食和运动方法,我们就能有效地管理血脂,让它回归正常轨道。接下来,就让我们一起踏上这场“血脂管理之旅”吧!

血脂异常,你了解多少?

血脂异常,简单来说,就是血液中的脂质成分(如胆固醇、甘油三酯等)超出了正常范围。这些脂质成分在血管壁上沉积,容易形成斑块,导致血管狭窄,甚至堵塞,从而引发心血管疾病。因此,保持血脂在正常范围内,对于维护心血管健康至关重要。

饮食调整,让血脂“听话”

说到血脂管理,饮食调整可是重头戏。通过合理的饮食搭配,我们不仅能满足身体的营养需求,还能有效控制血脂水平。

招数一:多吃蔬果,少油腻
蔬菜和水果富含维生素、矿物质和膳食纤维,有助于降低血液中的胆固醇水平。而油腻的食物,如油炸食品、动物内脏等,则含有大量的饱和脂肪和反式脂肪,是血脂升高的“罪魁祸首”。因此,我们要多吃蔬果,少吃油腻食物。

招数二:选择“好”脂肪,拒绝“坏”脂肪

脂肪并非都是“坏蛋”,它们也有好坏之分。不饱和脂肪(如橄榄油、坚果中的脂肪)是“好”脂肪,有助于降低心血管疾病风险;而饱和脂肪和反式脂肪(如猪油、黄油、部分烘焙

食品中的脂肪)则是“坏”脂肪,会升高血脂水平。所以,在选择食物时,我们要擦亮眼睛,选择富含不饱和脂肪的食物。

招数三:适量摄入蛋白质,避免过量

蛋白质是身体的重要组成部分,但摄入过多也会增加血脂负担。因此,我们要适量摄入蛋白质,选择瘦肉、鱼类、豆制品等优质蛋白来源,避免过量摄入红肉和加工肉类。

运动起来,让血脂“动起来”

除了饮食调整,运动也是管理血脂的重要一环。适量的运动不仅能消耗多余的脂肪,还能提高身体的代谢水平,有助于降低血脂水平。

运动选择一:有氧运动,燃脂又健康

有氧运动(如快走、慢跑、游泳等)是降低血脂的“利器”。

它们能够持续消耗体内的脂肪,提高心肺功能,对心血管健康大有裨益。建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动。

运动选择二:力量训练,增强肌肉力量

虽然力量训练(诸如举重、俯卧撑等)并非直接作用于血脂水平的降低,但其在促进身体健康、间接辅助血脂管理方面发挥着不可忽视的作用。通过增强肌肉力量,力量训练能够显著提升身体的代谢效率,使得即便在静息状态下,强化的肌肉也能持续消耗更多能量。因此,建议每周进行2-3次的力量训练。

定期监测,及时发现问题

最后,定期监测血脂水平也是非常重要的。通过定期的血脂检查,我们可以及时了解自己的血脂状况,发现问题并

及时采取措施进行调整。建议每年至少进行一次血脂检查,特别是对于有心血管疾病家族史或高危人群来说,更要密切关注自己的血脂水平。

血脂异常不可怕,饮食运动双管齐下

血脂异常虽然是一个不容忽视的健康问题,但只要我们掌握了正确的饮食和运动方法,并养成良好的生活习惯和定期监测的习惯,就能有效地管理血脂水平。记住,“饮食运动双管齐下”是管理血脂的秘诀所在。让我们一起行动起来,让血脂回归正常轨道吧!

