



## 区人民医院晋级 三级乙等综合医院

□记者 龚鹏 报道  
**本报讯** 近日,西海岸新区人民医院举行晋级“三级乙等综合医院”暨“万峰院士专家工作站”揭牌仪式。

据介绍,区人民医院以成功晋级“三乙”为契机,与同济大学附属上海东方医院心脏大血管外科主任(副院长)、院士万峰建立紧密型心脏外科合作关系,成立“院士专家工作站”,是推动医院心血管疾病预防水平提升的重要举措,有效弥补了心血管外科力量不足的短板,让新区百姓在家门口就能享受到国内顶尖专家一流的诊疗服务。

下一步,区人民医院将强化“打头阵、当先锋”意识,继续引进国内高水平团队、培养高水平人才,加强区域医疗中心建设,持续提高医疗技术和服务能力,不断提升群众就医获得感和满意度,为新区卫生健康事业高质量发展贡献力量。

## 保护“心灵之窗” 呵护“睛”彩世界

□记者 龚鹏 报道  
**本报讯** 6月6日是第29个全国“爱眼日”。为进一步提高老年人眼保健意识,预防和减少眼部疾病的发生,6月3日上午,隐珠街道风河南路社区卫生服务中心眼耳鼻喉科联合区人民医院眼科下沉专家周丽,开展了以“关注普遍的眼健康”为主题的爱心义诊活动。

义诊活动中,周丽对前来问诊的居民逐一进行检查,并提出个性化治疗方案,帮助大家及早发现潜在问题。风河南路社区卫生服务中心眼耳鼻喉科医师邵德英针对有“干眼”等问题困扰的居民进行了免费的泪液分泌试验,并提出了科学合理的干眼症治疗方案。同时,她呼吁大家平时多关注自己及家人的眼健康,做到早预防、早检查、早治疗,保护好我们的心灵之窗。

## 为青少年撑起 “无烟保护伞”

□记者 龚鹏 报道  
**本报讯** 近日,薛家岛街道社区卫生服务中心“凤凰卫士”家庭医生团队联合兰东社区,共同开展“保护青少年免受烟草危害”主题健康义诊宣传活动。

活动现场,“凤凰卫士”家庭医生团队成员通过悬挂横幅、张贴海报、发放折页、现场义诊等方式,向居民讲解了吸烟对健康的危害、二手烟的危害和防护、青少年吸烟对生长发育的危害等内容,呼吁大家远离烟草、拒绝烟草,为青少年撑起“无烟保护伞”。

下一步,薛家岛街道社区卫生服务中心将继续组织开展形式多样的控烟宣传活动,提高广大居民对吸烟危害的认识,引导居民树立健康生活理念,为保障青少年健康成长营造绿色无烟环境。

今日芒种,气温升高加快,天气湿热加重,健康养生也要“忙起来”

# 快收好这份夏日养生攻略



□本报记者 龚鹏

6月5日是夏季的第三个节气“芒种”。这一时节气温升高加快,天气湿热加重,即将进入一年中气温最高的时间段。随着气温升高,人体的新陈代谢十分旺盛,很多人在炎热的夏天容易出现全身乏力、食欲不振、头晕、心烦、昏昏欲睡等症状,甚至还会染上中暑、呕吐、腹痛、腹泻等疾病。如何安度炎炎夏日?记者近日采访了西海岸新区第二中医医院治未病科主任宋金芳。

## 饮食以清淡为主,及时补水很重要

宋金芳介绍,随着气温的升高,人体的新陈代谢会随之加快,汗腺活跃,汗液分泌也会增多。“这不仅带走了体内的热量,也带走了一部分盐分和水分,因此及时补充水分变得尤为重要。”宋金芳告诉记者,随着水分的流失,人体内电解质也会随之减少,这就需要通过合理的饮食来补充,比如食用富含钾的水果,或是饮用含有电解质的饮料,必要时可用党参、麦冬、五味子适量代茶饮,可以达到益气养阴、以充汗源的效果。

夏季的高温多湿为细菌繁殖提供了理想的环境,这使得食物更容易变质。“一旦食用了变质的食物,我们的胃肠就会发出‘抗议’,引发腹泻、呕吐等症状。因此,夏季饮食应以新鲜、清淡为主,要坚决避免食

用存放时间过长的食物,尤其是肉类和海鲜。”宋金芳表示,正确的储存和处理方式也是保证食物新鲜的关键,“例如,将食物存放在冰箱中,避免在高温下长时间暴露,以及在烹饪时彻底加热,都是预防食物中毒的有效方法。”

夏季的高温多湿不仅对胃肠道构成挑战,对皮肤健康也提出了考验。汗液的增多,加上空气中的尘埃和花粉,容易引发皮肤瘙痒、红肿等症状。此外,强烈的紫外线也是夏季皮肤健康的大敌。“为了保护皮肤,我们应该穿着透气的衣物,保持皮肤的清洁和干燥,并采取适当的防晒措施。”宋金芳说。另外,中医认为夏天应晚睡早起,早晨四五点醒属于正常,这也是天人相应的表现,晚上尽量不超过23时睡。为了保证

下午精力充足,可于11时至13时进行约30分钟午睡。

夏天长时间吹空调会让人体的免疫力下降,容易患上感冒。“为了预防夏季感冒,我们应该合理调节空调温度,保持室内外温差不宜过大,同时,适时地开窗通风,保持室内空气新鲜。”宋金芳说,此外,适当的户外活动不仅可以帮助我们适应外界的温度变化,还能增强身体的抵抗力。

“除了身体上的健康问题,夏日的高温也可能会对我们的心理健康产生影响。”宋金芳建议市民朋友通过一些轻松的活动,如瑜伽、冥想,来帮助自己放松心情,保持平和的心态。“同时,高质量的睡眠也是维护心理健康的重要因素。”宋金芳提醒道。

## 户外活动要适量,营养摄入要均衡

夏季是紫外线对人类最具有威胁的季节,辐射量比冬天高2至3倍。因此宋金芳建议市民在夏季进行户外活动时,应避免在紫外线最强的中午时段进行长时间的户外活动,以减少皮肤受损的风险。其次要保持充足的水分补充,避免脱水。此外,选择合适的运动装备,如透气的运动服和专业的运动鞋,也能在很大程度上保护我们的健康。

除此之外,夏日的饮食也十分值得考究。宋金芳认为,在日常生活中,除了要保证食物的新鲜和安全,

还需要注意营养的均衡。“高温天气下,人们往往食欲不佳,这时候,选择一些清淡、易消化的食物,如蔬菜、水果、粗粮等,可以帮助我们补充所需的营养,同时避免给胃肠带来过重的负担。”宋金芳说,适量摄入一些高蛋白的食物,如鱼、肉、豆制品等,也有助于我们维持身体健康。

夏季也是蚊虫活跃的季节,蚊虫不仅会带来瘙痒和不适,还可能传播疾病,如登革热、疟疾等。“为了保持夏日的‘宁静’,我建议广大市

民朋友应做好防蚊措施,使用驱蚊液、蚊帐等,减少蚊虫的骚扰。同时,保持居住环境的清洁,避免积水,也是预防蚊虫滋生的有效方法。”宋金芳说道。

宋金芳还认为,夏日的健康生活,不仅仅是一时的预防措施,更是一种长期的生活习惯,“养成良好的生活习惯,如定时定量的饮食、充足的睡眠、适量的运动等,可以帮助我们在任何季节都保持健康。此外,保持积极的生活态度,乐观面对生活中的挑战,也是维护健康的重要一环。”



“践行健康中国 智慧中医赋能”公益项目启动仪式在区第二中医医院举行

# 智慧中医服务,赋能“健康新区”

□记者 陈蔚  
 通讯员 陈英 刘尚勇 报道  
**本报讯** 日前,“践行健康中国 智慧中医赋能”公益项目启动仪式在西海岸新区第二中医医院举行。

近年来,随着“健康中国”战略的深入实施,新区持续加大对中医药事业的支持力度,大力推动中医药产业与现代科技相结合。通过整合优质资源,加快实现中医药服务一体化、标准化、智慧化。这次公益项目的启动,是区第二中医医院积极响应“健康新区”战略、助力中医药创新发展的具体行动。

现场还举行了智慧中医查体车交

付仪式。智慧中医查体车是一个集智能化中医健康信息采集、诊断、报告、理疗于一体的综合智慧治未病平台。它集中医的望闻问切及经络检测于一身,可出具报告和调理方案,并可与医院治未病中心数据联通,进行远程会诊。智慧中医查体车的投入使用,将进一步优化乡村医疗卫生资源配置,提升基层诊疗能力,有效增强群众健康管理意识,对中医药服务提质扩面具有积极意义。

此外,山东省乡村振兴基金会·天使健康专项基金为7名参与义诊的省内外专家及医院热衷于推广公益项目

的医师代表颁发了“公益医师”证书,以表彰他们在推动中医药事业发展和助力乡村振兴中的积极贡献。

启动仪式结束后,医护人员来到铁山街道杨家山里乡村振兴示范片区,开展“惠民生暖心心走基层,万名医护进乡村”公益义诊活动。

下一步,区第二中医医院将详细制定科学合理的运行机制,组织专业团队,确保每一站的服务都能精准对接群众需求,做到既有深度也有温度。积极探索“互联网+中医”模式,利用现代信息技术,提升服务效率和质量,努力构建全方位、全周期的乡村健康服务体系。