

本周四，‘健康大篷车’开进遂昌妙高街道

阅读提示

11月19日，由处州晚报、丽水市人民医院、丽水市红十字会主办的“健康大篷车”大型义诊暨丽水帮帮团公益联盟将走进遂昌县妙高街道，活动时间为11月19日上午9点至11点30分，地点设在遂昌县人民医院医共体妙高分院内。



□ 记者 刘烨恒

本报讯 11月19日，由处州晚报、丽水市人民医院、丽水市红十字会主办的“健康大篷车”大型义诊暨丽水帮帮团公益联盟将走进遂昌县妙高街道，为当地百姓送去义诊和健康咨询。

此次活动受到遂昌县妙高街道办事处、遂昌县人民医院医共体妙高分院的大力支持，为纯公益性质，不收取任何费用。活动时间为11月19日上午9点至11点30分，地点设在遂昌县人民医院医共体妙高分院内。

记者从市人民医院获悉，参加此次“健康大篷车”大型义诊活动的医生已经确定，其中大部分是主任、副主任医师，开展义诊的科室包括消化内科、呼吸内科、心内科、外科、泌尿外科、妇科、儿科、营养科、超声医学科等。届时，医护人员将为当地百姓免费测量血压、血糖、血型，还将为大家传授急救的相关知识。

自2016年6月25日启动以来，“健康大篷车”大型义诊暨丽水帮帮团公益联盟活动先后举办了县市行、乡镇行、企业行等活动，足迹遍布全市9县（市、区）的主城区和几十个主要乡镇，为当地群众开展义诊和健康咨询服务。据不完全统计，近4年间，有至少数万名各地市民，享受到了在家门口的“专家门诊”。

今后，“健康大篷车”还将陆续开进全市各地，具体时间和地点敬请关注处州晚报、处州晚报官方微信公众号及“丽水市人民医院服务平台”官方微信公众号、指尖丽水APP等。

老人冬季如何预防心脑血管疾病？



到了冬季，患有心脑血管疾病老年人的血压一般会比春夏季偏高，遇气温骤降，血管收缩，易引发脑出血、脑梗塞等心脑血管疾病。丽水市第二人民医院心血管病专家吕雄胜主任医师提醒大家，除基本保健以外，合理的预防与养生同样重要。

“首先说饮食要做到‘三低’，低热量、低脂肪、低胆固醇，要通过合理的饮食积极控制体重。”吕雄胜介绍，研究表明，体重增加10%，冠心

病危险增加38%，体重增加20%，冠心病危险增加86%，所以控制饮食是预防心脑血管疾病很重要的条件。那如何才能正确地饮食呢？

据悉，心脑血管患者的正确饮食应以清淡为主，多吃富含维C的食物，增加纤维膳食，也就是多吃粗杂粮、干豆类、蔬菜、水果等。尽量减少脂肪和胆固醇的摄入量，如动物内脏、蛋黄等。有的人以为海鲜类较安全，其实有些海鲜的胆固醇含量也是较高的，如螃蟹、无鳞鱼等，这些海鲜要少食。在日常生活中应当多食用一些玉米、海带、芹菜、茄子、洋葱、西红柿、豆类、菠菜、核桃、杏仁等。

除饮食外，中老年人在冬季一定要适当运动，“冬天天冷，许多人户外活动减少，但是饮食上又习惯大鱼大肉，很容易导致体重大幅上升。

而肥胖又易诱发高血压，如果血压得不到很好的控制，任其发展下去，那么一些很凶险的疾病如冠心病、心肌梗死、心脏猝死等，就会找上门来。”吕雄胜主任医师表示，心脑血管病防治应积极参加适合的体育锻炼。经常性适当运动，有利于增强心脏功能，促进身体正常的代谢，提高各器官的含氧量。

“还有一些老人喜欢早起晨练，但冬天锻炼是有些要点的，冬天的早晨是一天中气温最低的时候，刚从暖被窝里出来，一下来到室外，温差过大，天冷会让心血管收缩，很容易引起疾病发作。”对心血管患者来说，冬季保暖很重要，如果时间允许的话，特别是对老年人来说，下午三、五点钟可以到室外走走，进行一些适当的锻炼。

通讯员 李浚豪

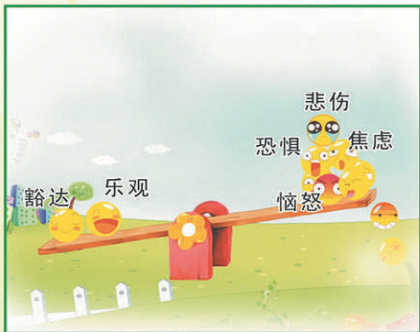
消防视界

“双十一”物流大潮来袭，消防救援部门提醒：仓储“饱满”之时，勿让隐患“负荷”。一、落实消防安全责任。仓储物流企业应当依法建立并落实逐级消防安全责任制，明确各级、各岗位消防安全责任人及工作职责，落实各项消防安全管理制度。二、物流仓库要分门别类。物流仓库应对快递物品分类存储，切莫改变建筑物使用性质；要经常对堆放在仓库的物品进行整理，不要随意混合堆放。三、严禁“三合一”现象。物流仓库内禁止设立办公室、休息室等，仓库内严禁住人，闲人不得入内；不准在仓库内使用电熨斗、电炉、电视机等电器。四、配足消防设施。企业应按照规定配备足够的消防设施，对已配备的消防设施要定期开展检查维保，过期失效的灭火器必须及时更换。五、定期开展消防安全培训。企业员工必须经培训后方能上岗操作，企业应定期开展消防安全培训，确保员工熟知本行业消防安全知识，熟练掌握“一懂三会”和消防安全“四个能力”。

公益广告

健康生活方式

主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。



丽水日报社 宣