



【成都高校女生裸身出镜 呼吁关爱女性乳房】

19日,在成都某航空学院,该院女子协会的粉丝们用鲜花和蜡烛摆出“姚贝娜”三个字和心形图案,黑板上写“姚贝娜,一路走好!”,以纪念因乳腺癌去世的姚贝娜。之后,该校大二空乘学生与航空公司空乘还半裸出镜,以此呼吁所有女人关注、预防乳腺癌。

【暖暖的天气病菌正活跃】

已是四九天,充裕的光照,合适的温度,不少人觉得这样舒适。然而专家指出,暖冬背后时刻隐藏着疾病隐患,因为气温偏高有利于细菌、病毒的繁殖。医院里因昼夜温差大、气候反常等原因,患上呼吸道疾病等“暖冬病”的人不少。

【暖冬造成“暖冬病”】

由于冬季的气温偏高,可使得各种病菌、病毒活跃,病虫害滋生蔓延。加上使用暖气和空调,空气干燥,使得人们口干舌燥、嗓子痒、流鼻血、皮肤干燥发痒、火气大等。还会削弱人体上呼吸道的防御功能,诱发各种呼吸道疾病。

【生气对身体伤害有多深】

皮肤:生气时,会刺激毛囊,引起毛囊周围的炎症,出现色斑问题。子宫、乳腺:女人生气伤乳腺和子宫。甲状腺:老生气会使甲状腺功能失调。大脑:大量血液涌向大脑,此时血液中含有毒素最多,加速脑部衰老。肺:女性情绪冲动时,呼吸急促,甚至过度换气,危害肺健康。
记者 许跃梅 整理



眼下,已进入传统的“数九”,可天气却暖洋洋的,甚至有气温“逆袭”的节奏。然而,专家指出,暖冬背后时刻隐藏着疾病隐患,因为气温偏高有利于细菌、病毒的繁殖。医院里,因昼夜温差大、气候反常等原因,患上呼吸道疾病等“暖冬病”的人不在少数。

寒季不冷,来了“暖冬病”

专家提醒:今冬气温偏高各种疾病进入高发期

本报记者 警秀丽

心脑血管容易发病

市人民医院南院干部病房主治医师梁存福说,最近虽然气候温暖,但心脑血管疾病仍呈高发态势,年龄一般在60岁左右,但也不乏中年人,尤其男性,发病时间大多在早上家中或晨练时。据他介绍,病房里有位大伯,患高血压、糖尿病多年,有过心衰史。上周天气忽冷忽热,衣服脱脱穿穿,一不小心就感冒了,开始只是轻微咳嗽,打喷嚏,没太在意,自己去药店买了药。没两天工夫,症状就加重了,体温升高,胸闷,气急,血压,血糖也高上去了。家里人马上带他来医院,一查已经进展为支气管炎肺炎。如果再迟一点,很容易诱发心衰,威胁生命。
冬季是心脏病、高血压疾病多发季节。尤其是暖冬天气,冷空气来袭或是早晚的低

气温会造成人体外围的血管收缩,使心脏负荷增加,增加脑溢血和心肌梗塞发作的机会。对此,梁存福提醒,要及时增添衣物,注意保暖,以防感冒的发生。平时要多喝水,暖冬会使气候变得更加干燥,如果患者水分摄取不足,血液黏度就会增加,心脑血管疾病的发病风险也就增大了。另外,减少户外活动,出门锻炼应在室内充分热身后再出去。

呼吸道疾病感染较多

记者从各大医院了解到,这几天各大医院呼吸道门诊量很高,来看急诊的儿童偏多,大多数是由呼吸道感染而引起咳嗽、发烧等症状,很多都是夜里发烧被家长急急忙忙送来的,此外还有不少年轻人。因为温差较大,早上出门的时候穿的比较多,白天温度升高后,跑跑跳跳的一下就出汗了,很容易就受凉生病。
市人民医院呼吸一科副

主任医师李大刚介绍说,不要总觉得天气温暖就好,其实温暖的气候同样有利于细菌加速繁殖。“这种暖和并非一暖到底,而是温差变化比较大,忽冷忽热如此一来,肺炎、支气管炎、感冒等感染性疾病就多发。所以,温暖季节保护呼吸道提防感染类疾病非常关键。”李大刚说。

今年冬天气候暖和,致病的细菌和病毒仍然活跃,暖冬加剧了空气的干燥程度,长时间的口干舌燥,咽喉疼痛会降低呼吸道黏膜的防御能力,引发或加重呼吸系统疾病。对此,李大刚提醒,市民要提前关注天气变化趋势,及时增添衣物;经常开窗通风;多喝水,以保持呼吸道湿润。

感冒患者居高不下

感冒刚好的陈女士又开始流鼻涕,有感冒先兆。“这天气太反常,不知如何才好。”陈女士说。

市中医医院保健科主任高阳介绍说,最近,到各医院就诊的感冒患者络绎不绝,有些患者反复发作,给工作和生活带来诸多不便。“冬季不冷就不易冻死那些越冬的害虫和病菌,人们容易感染疾病。”高阳说,“非其时而有其气”,说的就是季节气候异常,而这也是中医几千年来都非常重视的一件事。具体说到“数九”,气温偏高往往是诱发感冒等病毒性疾病的重要因素,因此要特别注意预防流感等病毒性疾病的发生。

高阳提醒,如果因未及时增减衣物而患上感冒等疾病,应就近到医疗机构就诊,避免去大医院等病患密集的场所,防止交叉感染。同时应该注意个人卫生,勤洗手。平时均衡饮食,适量运动,充足休息,避免过度疲劳。此外,建议尚未接种流感疫苗的市民,特别是儿童、老年人及患有慢性基础病等流感高危人群积极接种流感疫苗。

编辑 王文卿 组版 徐伟

众生献爱心,热血汇玉壶

临沂市乡镇无偿献血活动走进罗庄

1月16日,罗庄区街道机关人员、各企事业单位的职工和辖区居民清早就在罗庄区街道办事处的院子里排起了长队,大家有的在填写资料,有的在进行血液检查,也有的正在进行采血,总之,大家奉献爱心的热情十分高涨,只在第一天的功夫,就有222人参加了此次无偿献血活动,累计献血量达70400毫升。

本报记者 许跃梅
通讯员 相梅

37岁献血达人, 累计献血3万多毫升

刚见到王海岗的时候,他正在采血,从1998年第一次献血到现在,他每次都是献400毫升,截至目前他已经献了25次全血。外表黑黑瘦瘦的他说话略有一些结巴,但是那句“大家都不献血,哪里还有血给病人用”的话却说得铿锵有力,让人印象深刻。采访了解到,他原来是临沂第二十中学政教处的教师,在其他教师眼中,他是一位工作认真又有责任心的好教师。
“98年的时候我还在临沂师范学院读大学,当时也是学校组织了



一次无偿献血活动,作为团支书的,我理应承担带头作用,那是我第一次献血,从那之后我就开始了自己的献血之路。”王海岗说,后来自己经常去采血点献血,最开始的时候一年一次,再后来就一年2次,从未间断过。“我的想法很简单,就觉得献血是为社会做了点好事。”

正是王海岗内心的朴实,让他的无偿献血之路拥有了更多的无私和爱,大约是在前年的时候,他开始前往中心血站献血小板,截至目前,它献血小板15次,加上25次全血,累计献血量30400毫升。“献血对自己对他人都有好处,所以我以后也会坚持献血,只

需要,我就会奉献自己的血液,我觉得我的举动并不是多么的伟大,这是一件很有意义的事情,我们都应该积极参与进来。”

献血“女豪杰”, 带头进入采血车

38岁的张书梅是罗庄街道办事处党委的工作人员,作为乡镇无偿献血的组织单位人员,她更是积极参加到无偿献血活动中。“献血对我来说已经不是什么新鲜事了,自从接触到无偿献血,我就每年都在坚持献血。”张书梅说,这次正巧赶上了乡镇组织的献血活动,她也不能错过。

据了解,张书梅已经有过9次无偿献血经历,加上这次正好是10次,累计献血量为4000毫升,称得上是“女中豪杰”。“最早献血的时候也没有很刻意,就是看到献血车,觉得这是做好事,就上去献血了,后来只要遇到献血车,我都会献血。”张书梅说,不论到什么时候,只要她的身体健康,她都会坚持。

像张书梅一样的女子还有很多很多,其中就有两位幼儿园女教师,一起走上了献血车,无私奉献了自己的血液。“这是我第一次献血,说实话真有点紧张,但是想想这是很有意义的一件事情,也就没有那么害怕了。”来自罗庄八附属幼儿园的张敏笑着说,她希望自己的血液能够帮助到别人。而另一位教师王云已经不是第一次献血,出于好奇加上知道献血对身体有好处,她曾经专门去采血点献过血,她也希望以后自己能有更多的机会参加无偿献血活动,来帮助别人。

众生献热血, 铺就生命之路

乡镇无偿献血活动仍在进行中,每天都有热心的人们走上献血车奉献自己的爱心,虽然每个人奉献的血液是有限的,但是一个又一个的人的爱心汇集在一

起,就凝聚成了强大的能量。所以,每一个人,每一个集体的付出都值得肯定和赞扬。接下来,乡镇无偿献血活动还将走进付庄街道、盛庄街道等,希望有更多的人能加入到无偿献血的行列。

虽然很多人都是第一次献血,但是他们的举动也是让人钦佩的。罗庄区街道办事处党政办的殷子越23岁,第一次献血就是400毫升,在他看来,献血是对自己和他人都有好处的行为,他感到很自豪;街道办事处主任徐建国每次都参加市里组织的无偿献血活动,作为领导,他一直走在献血的前列。临沂第二十中学的体育教师王清春第二次献血;地理教师孙春茂第五次献血……还有很多很多的老师都在这一天走上了献血车,让我们看到了为人师表,奉献爱心的真诚和伟大。

在1月6日这一天,共有222人参加了无偿献血活动,其中江泉集团组织团体到采血点献血的人员就有131人,累计献血量为44500毫升。这是江泉集团第一次组织无偿献血活动,就有这么多的爱心人士涌上了献血车,总献血量占据全天献血量的一半还多。一个人的力量很小,一群人的力量就会变得很大,无偿献血也如此,每个人都奉献一点,就会有越来越多的热血可以救助他人。