

免费“家庭医生”，她一当17年

“感动市北”十佳道德模范昨揭晓，赵淑娟等10人获评

□文/图 半岛全媒体记者 刘笑笑 报道

本报4月19日讯 4月19日晚7时30分，2017年度感动市北道德模范颁奖典礼在青岛电视台800平方米演播室举行，为10位“感动市北”道德模范和1个“感动市北”道德模范群体颁奖。

据了解，市北区委宣传部在全区范围内组织开展了2017年度“感动市北”十佳道德模范评选活动，经候选人征集、评委评审等程序的遴选，10名道德模范个人及1个群体从300多名候选人中脱颖而出。徐连龙（青岛海丽雅集团有限公司技术中心副主任）、吴爱华（市北区洛阳路街道商丘社区党委书记）、马怀龙（兴隆路派出所）、崔永兰（市北区春雨残疾人辅助性就业中心负责人）、王新之（市北区延安路街道上清路社区居民）、赵淑娟（市北区合肥路街道东山社区居民）、王金锋（市北区海伦路街道南昌路社区居民）、董文香（青岛公交集团市北巴士有限公司第一分公司驾驶员）、管凤娥（市北区兴隆路街道兴隆花园居民）和王建菊（青岛市市北区福山老年公寓护理员）等10人获评2018年度“感动市北”十佳道德模范称号，市北区委民事纠纷人民调解委员会获得2018年度“感动市北”道德模范群体奖。

■特写 七旬老人服务社区，24小时义务“出诊”

在市北区合肥路街道东山社区，谁有个头疼脑热又不方便去医院，都会想到让赵大夫“把把关”。这位赵大夫，就是今年70岁的赵淑娟。拥有副主任医师职称、从医近40年的赵淑娟2000年退休后，拒绝了多家医院、诊所的聘请，怀揣着一颗为社区居民服务的古道热肠，义无反顾地担当起了社区居民免费的“24小时家庭医生”。这一干，就是17年。

说到赵淑娟，东山社区的居民都会纷纷竖起大拇指，直夸她是位甘于奉献不求索取的热心肠。虽然70岁了，身体也不是很好，但只要邻居们打电话找她，量血压、刮痧拔罐，只要是赵淑娟能做到的，都会免费帮忙，从来不收取任何费用。还有很多老人不了解慢性病的注意事项，她就通过电话或者上门耐心解答，用自己的专业知识去帮助他们。

每年的三八妇女节，赵淑娟都主动走访小区的低保家庭，为低保困难家庭的老人寻医问药、看病义诊。今年78岁的郭老太身患股骨头坏死已经多年，每天要靠拄拐才能行动，她97岁的母亲行动不能自理，眼睛也看不清了。赵淑娟每



感动市北“十佳道德模范”赵淑娟。

逢换季变天，总不忘到她家里探望，为母女俩量血压，提醒按时服药，叮嘱她们有什么问题一定要及时给她打电话。

作为社区的楼长，赵淑娟经常挨家挨户发通知。细心的她也会顺道了解一下邻居家的健康状况。多年来，东山社区楼组长会议结束后，赵淑娟都要给大家开

一个“健康小灶”，结合时令季节再给大家普及一下健康养生小常识。

17年来，她24小时义务“出诊”，免费为邻居们服务500余次。“我今年70岁了，只要我能活动，能出得了门，能动弹得了，我就要力所能及为大家做点事。”赵淑娟说。

崂山崖壁上救下女游客

一游客跟着驴友走野路掉队被困，救援人员3小时救下山

□半岛全媒体记者 王洪智 报道

本报4月19日讯 4月18日上午，一名江西女游客爬崂山时，一时大意跟着驴友从景区进入野路，因体力跟不上掉队，之后被困在一崖壁。得知情况后，青岛红十字蓝天救援队联合相关部门展开营救，三个小时后将被困女游客救下山。

4月18日上午9时32分，青岛红十字蓝天救援队接崂山警方信息，在崂顶有人迷路被困。随后救援队办公室立即发出集结通知。当天上午10时，救援队员携带绳索装备及登山装备分四路向事发地点集结。一梯队队员到达天地潭和后，接到受困游客分享的GPS定位，位置显示被困女游客应该是在自然碑与灵旗峰一带。

救援队员与求助者微信沟通，让求助者面向太阳站着，对方称可以看

到缆车在其右手边，由此判定她应该在子英庵口与公司涧附近。11时许，游客发来一张照片，但照片所显示的山体走势明显与上述两点区域的地貌特征不符。山里信号不好，求助者电话要么不通，要么不接，难以有效沟通。在得不到明确信息的情况下，为不错过任何一条线索，前方指挥决定由北方带领一梯队6名队员乘坐索道缆车前往自然碑、灵旗峰一带排查。

一梯队乘坐缆车攀升途中，经对周边地形与求助者所提供的照片进行比对，判断拍摄该照片的位置位于黑冲河西侧山脊上。一梯队随即把判断情况向前指汇报。二梯队到达后，经对照片信息再次研判，确认求助者位置就在黑冲河西侧山脊。经进一步搜救，当天上午11时48分，救援人员的呼喊得到求助者的回应，队员们马上循声

搜索。上午11时58分，救援人员与求助者汇合。

据了解，被困女游客来自江西，当天买票进景区后，又跟着几名驴友从景区擅自进入野路，因之后体力跟不上，爬山至此掉队被甩下，被困在一处崖壁，上下不得。随后，救援人员从侧向迂回至其被困崖壁处，将女游客带回路上。当天中午12时32分，被困女游客安全下撤至天地潭和救援车处，与队员一起下山。



扫描二维码，观看本新闻视频。

连续十多年送绿植 师生苦寻爱心老人

□半岛全媒体记者 孙雅琴 报道

本报4月19日讯 近日，一名姓韩的老人在青岛上海路小学的值班室放下一批芭蕉树苗后，没有留下其他任何信息，就匆忙离开了。半岛记者了解到，这位神秘老人每年都会默默地为学校送绿植，已持续十余年，但却从未露面。目前，青岛上海路小学的全师生在寻找他，希望能和他一起种下这些芭蕉树。

“一名姓韩的老人年年给学校送绿植，每次都是放在值班室就走了，我们想找到这名老人，跟孩子一起种下这些绿植。”4月19日上午，青岛上海路小学校长高峻向记者反映。他是谁？他现在在哪？上海路小学的师生们希望通过本报找到这名“隐身”爱心老人，想和老人一起种下这批新树苗。

“孩子们听说老人事迹后，都想见到这名老人，并向老人送上心愿贺卡。”高峻说。据她了解，这位老人姓韩，多年前曾留下过固定电话，现在这个电话已无法接通。由于学校已经无法联系上这位老人，希望老人看到本报报道后能“现身”，完成学校孩子们的一个小小心愿。

高纯蓝湾氨糖 免费申领

不是所有氨糖都叫高纯氨糖，很多骨关节患者了解，盐酸氨糖、硫酸氨糖，并不知道高纯氨糖及氨糖的作用机理，为了让广大骨关节患者对氨糖有一个更清晰的认识，本次活动免费发放1000瓶高纯氨糖。

免费发放条件：

1、因为高纯氨糖数量有限，仅限患有严重骨关节的老年人免费领取；

2、有服用过其他氨糖产品，急需了解什么是高纯氨糖的老年人免费领取；

3、看到报纸24小时内拨打热线，经工作人员登记的老年人免费领取；

报名热线 **55572225**
0532— **55572226**

提示：每人限领两瓶高纯氨糖，夫妻报名可领取双份（价值162元） 调查推广中心 201806079号

免费赠送三诺血糖仪 走进低GI食疗控糖新生活

任何一种血糖仪使用时间长了，会影响测试结果。如：血糖仪的温度传感器受气候影响老化；探头经常暴露受空气污染等。仪器老化了，结果就会偏差，血糖管控就会出现——您的血糖仪该换了！

三诺血糖仪超大屏幕、自动语音报数、自动温度补偿（适应海洋气候）、指标准确。您马上拨打电话80912558，即可免费领取一台。

为了更好的控制血糖，尤其是餐后血糖，糖友在选择食物时一定要选择GI值低的食物。什么是GI值？GI值是指食物的血糖生成指数，是衡量食物引起血糖值上升的量化指标，GI值越低表明该

种食物不容易引起血糖升高。

低GI膳食的特点是在胃肠道中停留时间长，消化分解、释放葡萄糖更缓慢，使餐后血糖不升高，可改善胰岛素抵抗，减少对药物的依赖，有助于控制并发症。如：糯米精制而成的馒头、米饭的升糖指数在83以上，容易升高血糖，而苦荞、青稞、藜麦等粗粮的升糖指数在48左右，属于低GI食物，不容易升高血糖。糖友学会科学合理搭配一日三餐，既要吃饱肚子，满足身体对营养和能量的需要，又要平稳控制血糖，学会制作低GI膳食是战胜高血糖的法宝！

拨打80912558，就能参加食疗控糖学习班，教会您选择与搭配低GI膳食，长期平稳控制血糖，逐渐摆脱对降糖药的依赖！同时前30名赠送128元的血糖仪一台，报名电话：80912558