

## 【业界动态】

党员带头团员助力  
新阳光公益献血联盟成立

□半岛全媒体记者 王鑫鑫

“革命战争年代，党员干部身先士卒，抛头颅洒热血，目的是为了老百姓过上好日子；和平年代，我们公益献血，目的是为了更多百姓的健康和生命安全。在和平建设年代，我们23位共产党员和共青团员们愿意带领大家一起甘洒热血写春秋”，说这句话的，是青岛新阳光妇产医院的党员代表方克忠。

日前一场别开生面的公益献血活动在李沧区书院路115号大院举行，此次名为“红色接力，爱心延续”的活动由青岛新阳光妇产医院23位共产党员和共青团员共同发起，并在短短一天的时间里在医院内部迅速发动起了一个60多人的公益献血队伍，除去因年龄或身体等原因无法参加的人员外，几乎所有员工都积极报了名。

医院将举办公益献血的消息传播出去以后，医院职工的家属们、李村街道办事处周边的社区居民和居委会主任们、乐友孕婴童母婴连锁等企业和当天医院产科的部分患者家属现场看到情景也情不自禁撸起了袖子……就这样，一个新阳光公益献血联盟形成了。

据悉，本次公益献血活动由青岛市中心血站主办、青岛市李沧区李村街道办事处协办、青岛新阳光妇产医院承办，新鲜血液将用到救死扶伤中去，帮助更多人的健康和生命安全，而青岛新阳光妇产医院是一家专业妇产科医院，成立于2002年，多年来致力于公益慈善活动，在业界一直有着较好的口碑。

国医大师程莘农院士  
临床传承工作站落户青岛

□半岛全媒体记者 王鑫鑫

日前，国家中医药管理局“国医大师程莘农院士工作室”、北京中医药大学“程莘农名医研究室”、非物质文化遗产保护项目“程氏针灸”临床传承基地落户青岛市北区，并举行了授牌仪式。青岛市北区卫计局副局长马海莉，“程莘农名医研究室”负责人、“程氏针灸传承中心”负责人、北京中医药大学程凯教授，中国针灸学会耳穴专业委员会委员、山东中医药大学杨佃会教授等现场共同见证。工作站将依托青岛大诚中医门诊部，为青岛针灸爱好者和基层医生提供在家门口学习针灸的机会和场所，助力基层和民间中医药发展，同时也为青岛市民中医保健带来更多选择。

作为中华优秀传统文化代表，2010年中医针灸入选联合国教科文组织“人类非物质文化遗产代表作名录”，中国工程院院士程莘农为代表性传承人之一，并作为针灸学科首席专家被聘为首批国医名师、国医大师，国家攀登计划“经络的研究”项目首席科学家。以他推崇的一系列学术思想所创立的程氏针灸，除汲取了山阳医派、澄江针灸学派精华外，更将“缘理辨证、据证立法、依法定方、明性配穴、循章施术”五大环节融汇统一，强调经络辨证，以药性知穴性，形成了以“天人地”三才针法为技法特点，针对疼痛、失眠、消渴、月经病等几十种优势病种的特色诊疗体系，保留和发扬了传统针灸的精髓，成为现代针灸不可多得的一个重要分支。程氏针灸学术思想、临床技法深深影响了几代中医针灸人，也为中医针灸国际化发展作出了重要贡献。

授牌仪式现场，两位针灸专家杨佃会教授、程凯教授分别就“耳穴综合疗法治疗偏头痛技术操作”和“程氏三才针法与穴性临床”为主题进行了学术讲座。

## 青岛市第六人民医院肝病九科主任温子荣——

## 非酒精性脂肪肝已成第一大肝病

## 【名医榜】

□半岛全媒体记者 徐军

1986年，温子荣毕业于潍坊医学院后，从事感染性疾病临床、科研、教学工作，他从医至今已经32年。32年时间里，温子荣主要是和肝病患者打交道，从一名年轻医生开始，兢兢业业，研究、治疗肝病，现在，他已经成为岛城知名肝病治疗专家。

提起肝病，人们最常想到的就是甲、乙、丙、丁、戊五种病毒性肝炎，尤其是乙肝，其病毒感染者曾占全人口的13%，以至于人们一度谈“乙肝”色变。但随着近年来疫苗接种等防治方式的开展，我国乙肝感染率降至近年来的6%~7%，而且随着母婴阻断的开展，这一感染率还将继续下降。

病毒性肝病逐渐减少的同时，又有一些新的现象值得人们警惕。温子荣主任介绍，近年来，脂肪肝已经成为全球重要的公共健康问题，在中国，非酒精性脂肪肝已经超越慢性病毒性肝炎成为第一大肝脏疾病。非酒精性脂肪肝很大程度上与肥胖、营养过剩有很大关系，“在中年以上非体力劳动、生活质量好、运动少的人中，非酒精性脂肪肝患病率达到40%以上。”

在温子荣的门诊中，非酒精性脂肪肝的患者数量逐年增加。在一定程度上，现在的非酒精性脂肪肝患者还只是随着生活改善后，第一波胖起来的非酒精性脂肪肝患者，而在今后随

着经济发展和生活进一步改善，肥胖人群的增加，患者会越来越多。“在一些欧美国家举办的学术会议上，现在肝病中脂肪肝成为交流和探讨最多的肝病。”高脂肪高热量膳食结构、多坐少动的生活方式，代谢综合征及其组分（肥胖、高血压、血脂紊乱和2型糖尿病）都是非酒精性脂肪肝的诱因，全球脂肪肝的流行主要与肥胖症患病率迅速增长密切相关。

但与患者越来越多的现状相比，人们对非酒精性脂肪肝的认识和治疗并没有足够的重视，甚至检查出来也不及时治疗。“非酒精性脂肪肝和病毒性肝病一样，不及时治疗会演变成脂肪型肝炎，进一步到肝纤维化、肝硬化，最终可能导致肝癌。”温子荣主任介绍。

对于非酒精性脂肪肝的预防和治疗，温子荣主任介绍，和病毒性肝病不同，非酒精性脂肪肝完全可以通过养成良好生活习惯来预防，非酒精性脂肪肝即使到了肝硬化阶段，也可以通过药物治疗达到良好的治疗效果。

对于肝功能正常的非酒精性脂肪肝患者，要通过调整饮食结构、控制体重来预防，比如减少摄入高热量食物，多吃富含膳食纤维的蔬菜。在运动上，坚持有氧运动，每天至少一次，每次半小时以上，比如游泳。控制体重不可以用药物减肥的方式，否则减肥药会造成肝损伤，导致患有药物性肝病。而对于肝功能已经不正常的患者，温子荣主任则建议及时到医院选择进行药物治疗。



温子荣，主任医师，青岛大学兼职教授，青岛市第六人民医院肝病九科主任。青岛市感染病学专科分会副主任委员，山东省中西医结合传染病学会委员，青岛市肝病学会委员，青岛市医学科研学会委员，青岛市市北区科协代表，在各型病毒性肝炎、肝硬化、肝衰竭、脂肪肝、自身免疫性肝病的诊断与治疗方面积累了丰富的临床经验，特别是在慢性乙型肝炎抗病毒治疗方面具有较深的造诣，先后在国家级刊物上发表学术论文20余篇，主编、参编著作5部。

坐诊时间：知名专家门诊，周一全天；专家门诊，每月调整。

## 暑假安全记心头

多种疾病进入夏季高发期，市疾控中心发布健康提醒

## 【守护健康】

□半岛全媒体记者 徐军

伴随暑假而来的三伏天，岛城气候将以炎热、潮湿为主，蚊虫、苍蝇等病媒活动活跃，病原生物繁殖旺盛，易造成细菌性食物中毒、肠道传染病和蚊媒传染病的发生。为此，青岛市疾控中心提醒市民，7月份要注意做好学生暑期的安全教育，还要预防细菌性食物中毒、手足口病等。

## 家长加强监管防意外伤害

中小学暑期时间长，学生外出旅游、自由活动较多。由于监管难以到位，加上学生安全意识相对薄弱，自我保护能力差，容易出现伤害事故。其中，最常见的是溺水、交通事故、烧烫伤、坠落、跌倒等。

学校和家长应在放假前及假期对学生做好安全意识及安全常识教育，做好家校沟通，提高儿童自我保护意识，没有大人陪护不要下水游泳，不识水性者不能擅自下水救人；要在家长的指导下逐步学会使用家用电器，不要乱动、乱接电线、灯头、插座等；不在飘窗或阳台上玩耍，不往窗外抛物；外出旅游或走亲访友，万一迷路不要惊慌，要待在原地等

候父母回找或及时拨打110，请求警察的帮助。

夏季，不少青岛人喜欢洗海澡，学生们假期期间时间自由，无家长或老师带领的情况下不要游泳，不到无安全设施、无救护人员、无安全保障的水域游泳；在水上进行娱乐活动时不要穿救生衣；下水洗澡前，先要做好充分的准备活动，在游泳中如果突然觉得身体不舒服，如眩晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息或呼救。

细菌性食物中毒也是夏季常见病。夏季潮湿炎热，食物保质期短，如果吃了未充分加热的过夜饭菜，或是不新鲜的食物，尤其是海鲜类食品，很可能出现恶心、呕吐、腹泻、甚至休克等症状，这很可能是细菌性食物中毒。为预防此类疾病，市民要注意，做饭和储存食物时，一定要注意生熟分开，避免交叉污染；食用烧熟煮透的食品，不吃生、半生水产品以及不卫生或腐败食品；海鲜类或凉拌食品要新鲜制作，且不要留到下顿再吃；剩余食物应及时放入冰箱并不要储存太久，吃前要充分加热；外出就餐时应选择正规、信誉好的餐饮单位，并注意索要票证；一旦进食了腐败变质的食物，应进行催吐，可口服盐水补充电解质以防脱水；情况严重应及时去医院救治，不可自行乱服药物。

## 接种疫苗预防手足口病

7月份还是手足口病高发期，手足口病可通过患儿、隐性感染者和无症状携带者的唾液、疱疹液、粪便污染的水、手、毛巾、水杯、牙刷、玩具以及床上用品、内衣等日常接触感染，或通过咳嗽、喷嚏、谈话等经呼吸道传播，因此勤洗手、正确洗手是简单重要的预防方法，同时也可有效预防小儿腹泻。另外患儿的日常生活用品要做到常消毒，避免传播给他人。有条件的家长可给孩子接种EV71病毒疫苗以减少重症的发生。

夏天降雨多，蚊虫肆虐，很多人经常被蚊子咬包，很痒，给人们休息及工作生活带来了困扰，蚊子还能传播登革热、疟疾、黄热病、乙型脑炎等疾病。市民如到南方或东南亚国家旅游，更要做好防蚊、灭蚊工作。外出旅行要穿浅色的长袖衣裳和长裤，可更有效保护。裸露皮肤涂抹驱蚊剂，特别是耳后、颈部等部位，防止蚊虫叮咬；进行乙脑等相关疫苗的免疫接种是保护易感人群的一项非常有效措施；适龄儿童应根据计划免疫程序按时接种乙脑疫苗。



更多  
健康资讯，  
扫码关注  
半岛医苑。