夏天不止有啤酒 还有音药

“上海医药·青岛国风2021谭盾音药周”启幕在即，等你来“疗”

□半岛全媒体记者 王鑫鑫

流金七月，激情释放，当五洲宾朋相聚狂欢、尽情“嗨啤”时，一场大型的视听盛宴将伴着海浪澎湃而至，犒赏期盼已久的乐迷——7月28日，“上海医药·青岛国风2021谭盾音药周”，将在首次公众亮相的西海艺术湾音乐厅盛大启幕。世界知名作曲家、指挥家及青岛交响乐团终身荣誉指挥谭盾，将携手青岛交响乐团和来自世界各地的艺术家们齐赴岛城，用音乐碰撞灵思，用音乐疗愈身心，带“音药粉”一饱耳福的同时，完成一次走心的艺术之旅。这个夏天，青岛不止有接地气的啤酒任君享，还有高大上的音药尽情赏。7月28日至31日，等你来“疗”！

何为音药？不难发现，“乐”和“药”的繁体字“樂”和“藥”非常相似，通过拆字发现二者关系“如胶似漆”：同源、同义、同音、同行。带着对“乐”和“药”的深刻理解，谭盾首创“音药周”概念。青岛谭盾音药周初创于2019年，时间飞快，不知不觉已走到了第3个年头。回想两年前首次亮相岛城，激情澎湃、仿佛如昨、历历在目。音药周设立的初衷就是要通过音乐来修身养性，实现“身心健康”，巧合的是，该理念与总冠名的上药国风”弘扬国药雄风、创造健康生活”的企业使命不谋而合。作为有着65年历史的岛城国有制药企业，名字“国风”一词取自《诗经》，也寓意公司依托中华文明，践行传播国药文化、倡导健康风尚、创造健康生活的宗旨。因名字本身自带热点和流量，对音药周的支持，将高雅音乐和传统国药结合在一起，趣味横生，妙不可言，为青岛国际时尚城建设贡献“国风力量”的同时，一起把一个国风、国乐、时尚、浪漫的青岛展现给全世界。

这个夏天，青岛将再次被音药周点亮！2021谭盾青岛音药周以“大地”为灵感，用音乐多元化的表现方式来探讨后疫情时代中人类与个体内在、万物自然的生态关系。演出第3日，谭盾将邀请苗医传人杨贵兴，苗歌传人龙仙娥，以及杨胜文贵州苗族原生态音乐组合，共同走进恰逢六十五周年庆典的青岛国风上药大学“对症下乐”。

桑拿天到来 如何预防中暑

明确中暑常见诱因 心脑血管慢性病群体警惕风险

□半岛全媒体记者 王爱科

高温高湿的“桑拿天”，逐渐成为青岛天气的主角，“蒸煮模式”正式开启。今年的头伏从7月11日开始，中伏时间为7月21日至8月9日，末伏从8月10日始，预计到8月19日止，近四十天的伏期。正式入伏后，高温、高热、高湿的“桑拿天”频繁出现，酷暑难耐。在热浪的袭击下，人体产热增加，散热减少，一些体温调节功能较差的人，在高温环境中很容易中暑。

市立医院西院区急诊科张泉三主任医师提醒，在高温环境下，人体的体温调节功能出现障碍，产热大于散热，体内热量蓄积过多，引起循环系统和中枢神经系统功能紊乱，会产生一系列中暑症状。此外，睡眠不足、过度疲劳、精神紧张等，都是中暑常见的诱因。根据症状的轻重，中暑可分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑，而它们之间的关系是渐进的。其中，重症中暑可分为热痉挛、热衰竭、热射病三种类型。是中暑中情况最严重的一种，如不及时救治将会危急生命。

一旦发生中暑怎么急救？

出现中暑症状时，首先要迅速从高温环境转移到阴凉通风处休息，并喝一些含盐分的清凉饮料，如淡盐水、绿豆汤等；可在太阳穴涂抹清凉油、风油精或服用人丹、十滴水、藿香正气水等中药。如果体温升高，可用凉湿毛巾或冰袋冷敷头部、腋下及大腿根部；如果出现重症中暑症状，一定要立即拨打急救电话，及时将病人送到医院进行救治。

此外，高血压、糖尿病等心脑血管慢性病群体迎来“烤验”。“别以为冬季心脑血管疾病易反复，夏天也是心血管疾病多发季，随着温度升高，人体皮下的血管扩张，让血流量比平时增加3~5倍，增加了心脏负担。”张泉三说，加上天气热，人体会大量排汗，让血液黏度升高，容易造成心脑血管的堵塞。这个时节，有基础疾病的老人千万不要一次性大量饮水，大量喝水会稀释血液，增加心脏负担。

惊呆！男子将半把剪刀吞进肚

胃镜下给异物“穿上”保护套 青大附院平度院区医护巧手救人

□半岛全媒体记者 齐娟

轻生男子竟将13厘米长的半把剪刀吞进了肚中！近日，青大附院平度院区急诊外科接到一位特殊患者，该患者男性，自己将13厘米有刃剪刀吞进肚子中，并在体内存留数小时。

消化内科医师沈剑华在接到急诊外科的会诊申请后，立即为患者做了胸腹CT等初步处理。主任医师刘希双闻讯赶来，惊诧不已。他通过阅读患者CT图像，初步了解剪刀的形状、大小、在消化道的位置，考虑剪刀无法自行排出体外，且存留时间越长，其导致出血、穿孔的风险越大。冒着患者不易配合、剪刀取出过程中易损伤食管和胃黏膜造成大出血等风险，刘希双果断建议立即进行胃镜下异物取出。

由于剪刀厚、沉且一侧有刃，刘希双将剪刀套入保护套内，在内镜中心护士张晓宇、乔靖宇的通力配合下，麻醉科和普外一科保驾护航，成功巧妙地取出了这被吞下的半把剪刀，且患者的胃壁、食管黏膜未受到损伤。剪刀的成功取出，避免了采用外科开腹手术的治疗方式，减少了对患者机体的创伤，也减轻了患者的经济负担。

青大附院平度院区专家提示，消化道异物多种多样，是患者意外或故意吞入消化的物质。异物进入消化道后往往无法自行排出体外，且随着消化道的蠕动和吞入时间的延长，消化道出血、穿孔、梗阻的风险不断增加，严重者可危及生命。近年来，内镜治疗技术不断发展，因具有操作相对简单、创伤少的特点，内镜下异物取出已经逐步成为消化道异物的首选治疗。

青大附院平度院区消化内科和内镜中心在主任刘希双的带领下，成功利用内镜取出打火机、牙刷、腰带扣等多种不同类型的异物，同时展现了医院多学科团结协助、紧密配合救治急危疑难病人的能力。