

关爱外卖骑手 守护眼睛健康

淄博正大光明眼科医院为“饿了么”骑手免费做眼健康检查



“饿了么”骑手在淄博正大光明眼科医院进行免费眼健康检查。

随着外卖成为大众生活的一部分，骑手的重要性得到体现。为准时把订餐送到顾客手里，骑手每天在城市的大街小巷中穿梭奔波。由于长时间的户外活动，骑手们时常会受到眼部疾病的困扰。为保障骑手的出行安全，12月1日起，淄博正大光明眼科医院免费为“饿了么”（淄博地区）骑手进行眼健康检查。

活动当日，“饿了么”（淄博地区）负责人郑宏葳专程来到淄博正大光明眼科医院引导骑手们进行眼健康检查。“这对我们来说真是一份厚重的关怀。”郑宏葳说，他从“山东正大光明”



李凯军院长为骑手进行眼部检查。

公众号看到这个公益活动后，立即打电话联系到医院工作人员，并确认好了参与时间。“医生给我检查得很仔细。我刚刚结束各项检查，有点干眼，医生建议我

注意用眼习惯，还送了我一张免费干眼治疗卡。”骑手杜先生告诉记者。

淄博正大光明眼科医院院长李凯军亲自为骑手们检查眼睛并讲解眼健康知识，耐心解答骑手的问题。

淄博正大光明眼科医院免费为骑手进行视力检测、眼压测量、干眼等体检项目，评估每位骑手的健康眼健康状况，使各种眼部疾病能够早预防、早发现、早治疗。此次活动，得到了骑手的一致好评，让他们体会到了社会对骑手群体的关爱。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪 通讯员 裴斌

你知道吗？鸡蛋里面藏着两味中药

大家都知道鸡蛋有很高的营养价值，是优质蛋白质、B族维生素的良好来源，还能提供一定数量的脂肪、维生素A和矿物质。可是你知道吗，一枚小小的鸡蛋里面还藏着两味中药。

鸡蛋壳内侧、蛋清外的那层薄膜，名为凤凰衣。凤凰衣为雉科动物家鸡卵孵鸡后蛋壳内的卵膜。味甘、淡，性平。归脾、胃、肺经。具有养阴清肺、敛疮、消翳、接骨的功效。主外咳气喘、咽痛失音、淋巴结核、溃疡不敛、目生翳障、头目眩晕、创伤骨折。脾胃虚弱，有湿滞者慎用。

《本草纲目》记载，凤凰衣能

治久咳。把凤凰衣烘干，打成粉，放在玻璃瓶里，别让它受潮。每天1克冲水喝，对治疗久治不愈的咳嗽效果非常好。特别在易咳嗽的冬天，用起来尤为有效。

蛋黄，除了能吃，还可以加工制作成蛋黄油，具有清热解毒消肿、滋阴养血润燥、敛疮生肌长肉的功效。《中华本草》记载，“将煮熟的鸡蛋，去蛋白留下蛋黄，置铜锅内以文火加热，待水分蒸发后再用大火，即熬出蛋黄油。”

家庭自制时，可将若干个新鲜鸡蛋煮熟，剥去蛋白，将蛋黄

捣碎放入干净无油、无水渍的锅中，小火持续翻炒。一段时间后，蛋黄变黑、有黑烟产生属正常现象。翻炒至油出黑渣后关火静置冷却。蛋黄出油量较少，一只蛋黄能炒出2至3毫升油，因其保质期较短，即使放入冰箱冷藏，一周左右就会变质，故不建议一次制作太多。

外用蛋黄油治病始见于北周《集验方》治疗火烧疮方。《中华本草》总结其主治烫火伤、中耳炎、湿疹、神经性皮炎、溃疡久不收口、疮疖疔瘡、手足皲裂、外伤、诸虫疮毒。

据《北京青年报》

老人反复发烧“元凶”来自宠物

近日，青岛78岁老人高大爷(化名)反复发烧8天急坏家里所有人。他肌肉关节酸痛、腹部不适、食欲减退，吃药也只能暂时控制体温，后来经过检查，高大爷的病因竟然跟宠物狗有关。

78岁的高大爷在家人的陪伴下来到山东大学齐鲁医院(青岛)急诊科。去医院前，老人已经反复发烧8天，体温一直保持在38℃~39℃之间。留观期间，高大爷如厕后突然出现了胸闷、憋气的症状，并且进行性呼吸困难，病情急转直下。正在查房的急诊科副主任王革立刻组织医生抢救。虽然老人胸闷、发热的症状暂时得以缓解，但医生再次检查仍未找到可疑感染灶和病原体。导致高大爷发热的元凶到底是什么？发热和憋气元凶是否相同？

为了解开这些谜团，急诊科多措并举，首先，重新审视目前的治疗方案，经过多

次会诊和病例讨论，之后，二代基因测序的结果让一切柳暗花明，原来高大爷得的是恙虫病，发热元凶是“恙虫病东方体”感染。经过急诊科医护人员的努力，高大爷的发热得到控制后，转到心内科继续治疗，16天后，高大爷痊愈出院。

据介绍，恙虫病是由恙虫立克次体所引起的急性传染病，各种鼠类是该病的主要传染源，恙螨是疾病的重要传播媒介，人对恙虫病有普遍易感性，患者常有发热症状，同时又典型皮疹——焦痂形成。恙虫非常小，成虫体长不超过2毫米，喜欢潮湿阴暗的环境，如果爬到人身上，往往会叮咬会阴、腋窝、腹股沟等人体隐蔽部位，不容易被发现。恙虫病会造成肝脏功能、呼吸系统、心脏功能和神经系统损伤，并有发生心血管意外的可能性。

据《半岛都市报》

天冷心脑血管疾病高发

医生建议太阳出来后再运动 清淡饮食减少脂肪摄入

随着冬季的来临，大风、降温雨雪天气多发，罹患心脑血管疾病的患者增多。

近日，69岁的王女士发现自己左侧肢体活动不灵持续1小时，家人拨打120后送到青岛海慈医疗集团急诊科就诊。经接诊医师检查，发现患者神志不清，言语欠清，双眼右向凝视，左侧鼻唇沟浅，左侧肢体肌力0级，右侧肢体肌力5级。

接诊医师了解到，患者既往有风心、房颤病史，长期口服华法林，INR偏高但未达标，急诊CT怀疑右侧大脑中动脉闭塞，考虑心源性栓塞。经过紧急术前准备，脑科诊疗中心神经介入中心医护人员联合介入手术室为患者进行取栓治疗，术后患者意识逐渐清醒，四肢活动恢复较好，目前正在康复中。海慈医疗集团专家提醒市民，冬季是心脑血管疾病高发期，寒冷导致人体血管收缩，容易发生心绞痛、心肌梗死、脑卒中等意外，患有心脑血管疾病的人群更应注意预防。

冬季如何减少心脑血管疾病的发生？

1.人在夜间睡眠时，身体各系统处于半休眠状态，早上醒来



后，心跳增快，血压迅速升高，这时候如果猛然起来，容易诱发心脑血管病的发生。所以清晨醒后，最好在床上静卧几分钟，让身体有个适应过程。同时也尽量不要过早外出锻炼身体，以免出现意外。

2.冬季寒冷，特别是当寒潮袭来，气温骤降时，要注意及时添衣。心脑血管遇冷容易收缩、痉挛，导致心脑血管供血不足，进一步诱发心肌梗死或者脑梗死等意外疾病，因此要注意防寒保暖。另外老年人尤其有心脑血管基础疾病的人勿用冷水洗脸、洗衣，以免寒冷刺激导致

血压升高。

3.心脑血管病的主要病因是高血压、高血脂，平时饮食要清淡，减少脂肪摄入，注意“两多两少”，并戒烟限酒。饮食宜荤素搭配，低盐饮食。食物尽量多样性，每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上，做到营养均衡。切忌跟风盲目进补，因为油腻、高热量、高脂、高胆固醇和高糖食品容易导致肥胖，而腹部脂肪堆积是诱发心脑血管病的高危因素。

本报综合

专家：肺小结节不等同于肺癌

据新华社电 “医生，我这个肺小结节是不是早期肺癌”“我的磨玻璃结节怎么办，一想到就睡不着”……拿到体检报告后，不少人会陷入“结节焦虑”。

“临床上，不少患者的肺癌是由磨玻璃结节发展而来，因此很多人看到‘磨玻璃结节’几个字就非常紧张。”江苏省肿瘤医院胸外科主任医师李明表示，磨玻璃结节中，确实有10%左右可能会恶化，但大多数磨玻璃结节是安全的。含有实性成分的磨玻璃结节一定要小心，半磨半实结节的恶性概率最高。磨玻璃结节是否高危，需由专业医生进行诊断。

对肺小结节，有部分人

因过分担忧而寝食难安，到处咨询或反复检查。也有一些人觉得无所谓，从不关注自己的身体状况。

“这两种态度都不太科学。”李明告诉记者，前段时间他遇到一位两年前即查出磨玻璃结节的患者，当时告知患者需定期随访。患者并未放在心上，再到医院检查时，已经是“淋巴转移”。“真的很可惜，如果定期随访，只是一个早早癌。如今淋巴转移，治疗难度变大，预后也不好。”

李明表示，一般来说，绝大多数肺小结节是良性的，根据医嘱规范随访观察即可。“随访不是随便。当医生说随访时，请一定按医嘱执行，否则容易酿成恶果。”