

决胜再出发



齐鲁晚报今日德州
创刊十周年特刊

十年交往情依依

壹点号:玉河微澜 作者:宫玉河

壹点号大咖谈

十年前,齐鲁晚报德州记者站成立。作为负责宣传工作的我,从那时起就开启了与齐鲁晚报的十年交往历程。

记得当时来单位接洽金融宣传工作的毕业于西南财经大学的温州姑娘徐乐静。她告诉我,齐鲁晚报德州记者站刚成立,她是首批招录的15名记者编辑之一,这是我第一次得悉这个消息。

齐鲁晚报作为全国几大顶级晚报之一,开展合作没啥说的,于是,双方很快就达成合作协议并持续到现在。

虽然后来小徐“鸟奔高枝”应聘回了老家浙江的中新社,接替她的是本地姑娘马英,马英之后是孙萌萌。她们三个人对接工作天衣无缝,从而继续保持了双方良好的合作关系。

十年来,齐鲁晚报·今日德州刊发宣传农行的稿件500多篇,我也多次被评为优秀通讯员。

刊发宣传稿件的同时,我们还利用齐鲁晚报强大的社会影响力,积极参与年度行业总评榜、资本交易大会、拜年等其他形式的宣传策划活动,从而有效地提升了单位知名度和美誉度。

我们还坚持每年订阅齐鲁晚报40多份,给机关干部员工阅读。齐鲁晚报成了干部员工喜爱的报纸。

齐鲁晚报手机APP齐鲁壹点上线后,德州站除了在每周五齐鲁晚报·今日德州金融版面刊发稿件外,还将稿件转到壹点频道,及时发出,时效性大为提高。

有的通讯员激动地说:“怎么刚发过去就出现齐鲁壹点上,真是及时啊!”

作为个人,我也受益匪浅。2019年9月份,我入驻齐鲁壹点,还有一个多月就一年了。一年来,我和齐鲁壹点真有“相见恨晚”的感觉。回想这不到一年的时间,我在齐鲁壹点收获多多:一是2019年10月份,我的壹点号“玉河微澜”传播力指数第一,幸运的是这个月,正是齐鲁壹点隆重推出“清泉计划”的第一个月,11月10日,在济南百花洲,我获得表彰奖励,并且齐鲁晚报副总经理、山东日新传媒有限公司董事长魏传强亲自为我颁奖,荣幸之至;二是荣获齐鲁壹点2019年“十大号”称号,位居第二,参加了齐鲁晚报·齐鲁壹点在山东大厦举办的表彰奖励活动并登台发言;



三是在齐鲁壹点开展的“与共和国共成长”国庆征文和“这就是山东”征文活动中,均获奖;四是在2020年上半年壹点号传播力指数,按月份,我的“玉河微澜”分别获得第三、三、二、一、三、三名。

2020年中粉丝节,我再次登台,荣获壹点号优秀奖。

手捧证书,浮想联翩,感慨万端。我感觉壹点,让我生活充

满活力,让生命充满激情。

每一个进步,当然有自己的付出,但是,如果没有一个良好的平台,你的付出会打折扣。正如古希腊神话里的安泰,健壮勇猛,天下无敌,是由于靠着哺育他的母亲大地神赋予了他力量。

十年情缘两相依,而今迈步从头越;在这里,衷心祝福齐鲁晚报·今日德州和齐鲁壹点德州频道越办越好,更上层楼!

德州市中医院“三伏贴”火热进行中

冬病夏治好时机 轻松一贴健康一些

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 徐良 通讯员 左天普

“三伏灸”又称“天灸”、“三伏贴”,因适应症广、疗效神奇、费用低廉等特点备受广大患者的信赖。德州市中医院开展“天灸”治疗已有10余年历史,是德州市冬病夏治“三伏灸”治疗的权威机构。医院近二十名中医专家对伏贴治疗有深入的研究,积累了丰富的临床经验,在传承传统疗法的基础上,不断创新,在药物研制、贴敷方法、穴位选择、时间要求等方面均有独特的研究,这些诸多与众不同也正是获取“三伏灸”高效的秘诀。为进一步提高临床疗效,今年德州市中医院继续推出冬病夏治“三伏灸”特色伏贴疗法。

什么是三伏灸

三伏灸是天灸疗法中的一种,因在每年的三伏天贴敷治疗,所以又称“三伏贴”。三伏灸是我国传统中医药领域中的一种特色疗法,根据“冬病夏治”中医理论,按照“春夏养阳、秋冬养阴”天人相应理念,借助夏季气温高,阳气旺盛,人体肌肤腠理开泄的天机,选用具有温经通络,益气助阳的药物,贴敷到人体特定的穴位,通过温经通络,调理脏腑发挥平衡阴阳,畅通气血的功能,从而起到扶正祛邪,增强免疫力的作用,达到治病防病目的。

贴敷适应症

呼吸系统疾病:慢性支气管炎、支气管哮喘、支气管扩张、过敏性鼻炎、慢性咽炎、慢性顽固性咳嗽、体虚易感冒者。

消化系统疾病:虚寒性腹泻、胃脘痛。儿科疾病:气管炎、肺炎、支气管哮喘、咽炎、鼻炎、久咳、厌食、遗尿、腹泻及体虚易感冒者。

妇科疾病:痛经、慢性虚寒型盆腔炎、宫寒不孕等。

骨科疾病:颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、增生性脊椎病、增生性关节炎。风湿、类风湿、颈肩腰腿痛、痛风、软组织损伤、腰肌劳损等。

皮肤科疾病:冻疮、冷性荨麻疹、冬季皮肤瘙痒症、雷诺氏病、鹅掌风、神经性皮炎等。

三伏贴对亚健康状态的群体,有较好的防治病作用。

注意事项

1、在治疗期间应慎食肥甘煎炸之物和生冷刺激性食物;禁食海鲜及鸡、鸭、鹅、牛肉、花生等易发物,以免加重皮肤炎症反应或影响治疗效果。

2、贴药当天不宜冲冷水澡;疮面没有愈合前尽量避免洗澡,以防感染。

3、贴药后发泡处理:贴药后皮肤起水泡,是药物发挥作用的正常现象,皮肤起疱的病人疗效会更好,不必紧张。这时应注意保护好创面,不要搔抓,避免抓破引起感染。小水泡可等待其自行吸收,大水泡可用消毒空针刺破抽液,外涂碘伏,避免覆盖患处,宜暴露干燥,必要时可到医院处理疮面。

4、要以病人的耐受度为准,贴药时间一般成人1—2小时,小儿0.5—1小时。贴敷患处出现皮肤红润、痛痒、烧灼感时,可取下药膏,用湿软毛巾擦拭干净。

贴敷时间

第一次贴敷(伏前加强):7月6日—7月15日;

第二次贴敷(初伏):7月16日—7月25日;

第三次贴敷(中伏):7月26日—8月4日;

第四次贴敷(中伏加强):8月5日—8月14日;

第五次贴敷(末伏):8月15日—8月24日。

贴敷地点

东院区:德州市天衢东路1165号市中医院一楼康复医学科,咨询电话:2725056。

西院区:德州市东方红路461号市中医院一楼针灸科,咨询电话:2220507
二楼皮肤科,咨询电话:2220522
三楼小儿科,咨询电话:2220513

