

明州康复扬帆皖中 仁心仁术守护桑榆

2025安徽省养老博览会即将于10月17日盛大启幕，合肥明州康复医院将携重症康复、高压氧治疗、老年康复等核心优势亮相展会。作为明州医疗集团旗下极具特色的专科医院，明州康复医院不仅拥有34人高压氧舱、重症康复病床、高度依赖病房等先进设施，更以五年双旗舰战略擘画未来，致力于打造安徽省康复医疗标杆，共同探索老龄化时代的专业康复之路，让每一位患者都能享有更有尊严、更有质量的康复生活。

方钰艺 朱润涵



特色领航：34舱高压氧群打造区域康复标杆

合肥明州康复医院以重症康复与高压氧治疗为核心竞争力，拥有安徽省罕见的34舱高压氧群，创新采用“治疗舱+过渡舱+抢救舱”三舱一体设计，配备氧舱专用呼吸机、心电监护仪等先进设备，可开展超早期高压氧治疗，在昏迷促醒、有害气体中毒及卒中康复等领域成效显著。同时，医院配置19张重症康复病床和28张高度依赖病床，实现“临床-康复”无缝衔接，日均服务150名康复患者，床位使用率长期饱和，已成为合肥地区急危重症后康复的优选平台。

蓝图擘画：五年双旗舰战略剑指三级医院

未来三至五年，医院将实施“双旗舰”发展战略：一方面立足安徽，打造明州医疗集团在皖康复专科旗舰医院；另一方面争创三级康复医院资质，提升区域医疗能级。学科建设聚焦五大中心——重症康复、肿瘤康复、骨科康复、疼痛康复及

肠康复中心，通过多学科专家团队协作，构建覆盖全周期康复需求的诊疗体系。这一规划将填补皖中地区专业化、阶梯化康复服务的空白，为老龄化社会提供更优质的医疗资源。

初心如磐：医者情怀托举老龄安康

中国正面临人口老龄化的挑战，社会对专业康复医疗的需求日益凸显。院长许希海表示：“我们希望通过扎实的医疗服务和专业体系建设，为合肥乃至皖中地区的百姓提供急性期治疗之后、回归家庭之前的专业康复选择，切实解决老年人术后及病后康复的实际难题。”他提出“让康复成为急性期治疗与家庭照护之间的专业桥梁”这一愿景，带领团队以“重症康复+老年康复”为特色，助力术后、病后患者顺利重返正常生活。医院始终坚持“一切以病人为中心，办人性化的医院”的理念，不断优化服务，致力于成为百姓信赖的康复医疗港湾。

滴眼药水有小技巧 频繁使用可能伤眼

专家提醒，虽然眼药水能缓解眼睛不适，但不能随意使用，很多眼药水里含有防腐剂，长时间使用会损伤眼表的杯状细胞。眼表是个精密复杂的平衡系统，眼药水可能会稀释电解质、溶菌酶等蛋白成分。

眼药水直接滴在眼球上，化学药物可能损伤角膜上皮，还会因神经敏感眨眼挤出去，达不到效果，甚至误伤角膜致感染损伤。

专家表示，正确方法是先微微仰头，翻开下眼皮露出结膜囊，滴一滴后眨眼、转眼珠，让眼液均匀覆盖眼球。

据 CCTV4

每天“坐”十分钟 气血充足消化好

伴随着天气逐渐转凉，你是否总是感觉没精神，双脚冰凉、肠胃不舒服呢？推荐你试一试金刚坐，每天坐上10分钟也能锻炼身体。

金刚坐能促进下半身血液回流，滋养全身脏腑筋骨；帮助疏通经络；帮助刺激人体的胃经、脾经与肝经，从而调和脾胃；辅助矫正膝内翻、骨盆前倾等不良体态。

金刚坐的正确姿势：双膝并拢跪坐于地上或垫子上，脚跟并拢。如果脚跟没办法很好并拢，可以把脚跟往两边分开。接着慢慢坐在脚跟，找到自己比较舒服的状态，但不要直接将全身重量压在脚跟。最后慢慢让脊柱向上伸展，手自然放在大腿上。

据 CCTV生活圈

老年人别带“气”睡觉

有些老年人由于生理和心理的变化，动不动就发火，一生气就睡觉。其实，带“气”睡觉的做法很伤身体。

伤肝 怒火伤肝，是因为人体处于盛怒之时，会引起内脏气血功能失调，容易造成肝血不足、肝气郁结、气血运行紊乱等症状。如果生气后倒头入睡，不仅睡眠规律被打乱，还可能导致内分泌紊乱，伤及肝脏。

伤胃 胃是人的重要器官，是一个情绪化的器官，容易受情绪刺激影响，如果忧思过重，会导致消化不良。本来老年人的胃口差，生气后入睡，胃口就会更差，引发各种胃肠疾病。

伤肾 人的最佳睡眠时段是晚上10点至次日清晨5点，在此期间，人体气血顺畅，生长激素、肾上腺皮质激素分泌旺盛。如果在该时段情绪不稳定，五脏不宁，会使肾上腺皮质激素分泌减少，影响人体代谢功能，同时还可能引起肾小球血管内压增高，严重者会造成肾高血压并发症。

因此，老年人平时应做好自身情绪管控，不要带“气”睡觉。

据《辽宁老年报》

虚假医疗广告危害堪比电诈，该如何预防？

“我母亲对她买的杂牌羊奶粉严防死守，对任何试图靠近的人都视为‘敌人’，只要你敢劝说这些都是商家的骗局，一场争吵是避免不了的。”

近年来，大量涉嫌虚假医疗广告的内容在短视频等平台传播，让不少人上当受骗。有消费者表示，他母亲在直播间购买了大量宣称预防“三高”的羊奶粉，已经花了几万元，仍在持续购买。有专家表示，虚假的医疗广告危害很大，堪比电诈。消费者平时该如何预防？

“没人敢动母亲的羊奶粉”

河南的李先生接受采访时称，她母亲就深陷虚假医疗广告而不自知，通过观看相关短视频、直播等，买了一堆羊奶粉，一瓶就几百元，估计累计已经花了几万元了，“而且她每天要蹲守直播间，就是为了抢一点点优惠，在还没喝完的情况下又要买，家里已经囤了很多。”

据李先生介绍，这些商家非常狡猾，他们在短视频平台上直播，每次直播的链接都不一样，过后就删除，再也找不到。直播中，商家宣称这些羊奶粉不但有营养，还可以治疗高血压，预防“三高”等，“但我去一些知名电商平台上搜索这些羊奶粉，根本就没有售卖的。”

“我和妈妈的关系本来挺好的，但就是不能提这个事情，一提就生气，说现在还没花你的钱就这样，以后生病了也指望不上你。”李先生无奈地表示。

“虚假医疗广告危害堪比电诈”

北京医学会医学科普分会副主任委员、国家健康科普专家库成员庞宇表示，这些虚假医疗广告破坏性呈现“涟漪效应”，层层扩散，危害程度不亚于电信诈骗。

“虚假医疗广告对整个医疗行业造成负面影

响，劣币驱逐良币，透支医疗公信力，患者容易误将‘神医’‘偏方’等视为救命稻草，导致医患关系进一步割裂。”庞宇表示。

有健康管家平台公布的十大最热虚假医疗广告宣传骗局报告显示，磁疗床垫、灵芝孢子粉、白藜芦醇、驼奶粉、减肥糖、羊胎素注射、量子能量仓等生活中常见的保健品、养生仪器等产品上榜。

某短视频平台工作人员表示，这都是医疗导流团伙通过打造虚假“神医”人设，以“高温灭癌”“祖传秘方”等伪科学话术欺骗患者，类似变体还有宣称有治疗甲亢、乙肝、白癜风等疾病的偏方等同质化内容，最终目的都是推销高价无效药物。

消费者该如何预防？

今年8月份，四部门发布《关于规范“自媒体”医疗科普行为的通知》表示，网站平台应坚决清理传授无底线蹭流量打造“网红医生”、借两性健康知识传播色情擦边内容、利用AI编造发布涉医领域同质化文案、编造健康故事售卖商品或药品、假冒医生身份开展科普、为售卖保健品鼓动拒绝就医等违法违规信息。

庞宇认为，虚假医疗广告的治理需要跳出“头痛医头”的旧思维，去构建平台、公众、行业、监管协同发力，以平台为例，要对违规账号实施“永久封禁+信用惩戒”。

某短视频平台表示，关键是不要和骗子建立联系，比如一些短视频或者直播宣称无论什么位置的癌，只要喝几碗中药苦汤，就能安安心心生活。在私信后，对方给出字母数字混合微信，引导添加联系方式。“所谓的苦婆汤，单次药物价格高达几千元。由于患者通常需要分疗程服用，药物价格累计上万元，甚至更多。”

据中国新闻网