今天我值班

值班记者:穆静
值班时间:19日上午
值班地点:快乐老家居家养老服务七里山站

“您的事就是我的事,有事您说话!”19日上午,在市中区快乐老家社区居家养老服务七里山站,本报记者穆静将到这里“坐班”,居民有啥难题或建议可以找她拉一拉。

自本报启动“今天我值班”活动以来,已经有好几位社区记者到社区“坐班”。“坐班”过程中,记者发现了不少鲜活的新闻线索,同时还增加了与居民的感情。如董从哲从去天桥区无影潭社区居委会办事的居民那里,了解到居民像照顾母亲一样照顾年迈的保姆的感人故事;穆静在二七街道铁二社区“坐班”过程中了解到居委会为辖区内的20户居民申请下来安装一户一表,让他们不再“限时供水”……

19日,本报记者穆静到市中区快乐老家居家养老服务七里山站“坐班”,附近居民或七里山街道办各社区的居民如果有难题或建议,可以直接与她面对面交流。

冬至到,不同人群该吃点啥

中医专家进社区详解养生进补“秘方”

张刚 电话:96706126 邮箱:qlwbdpc@163.com
大篷车 新闻服务社区 第110站

本报12月18日讯(记者 王光营 实习生 潘清凤) 17日,作为山东省膏方节的一项重要内容,本报“张刚大篷车”与山东省中医药管理局邀请中医名家司国民走进社区,为居民讲解中医养生及膏方进补知识。针对平时的养生习惯,居民不仅与专家互动,还参观了膏方的熬制过程,并现场品尝。

“养生非得吃人参、虫草吗?”“维生素能不能多吃啊?”17日上午,为让市民对中医养生知识有更多的了解,促进市民对膏方养生的认识,山东省立医院中医科主任医师司国民教授来到二七新村铁二社区居委会,给居民介绍了冬季中医养生的知识。

“人都说生命在于运动,那我早起爬山行不行啊?”不少居民表示,很多老年人喜欢四五点钟起床锻炼身体,爬山跑步,并进补各种营养品和保健品,但很多时候效果却并不是太理想。

对此,司国民表示,从冬至开始,人的生命活动开始由盛转衰,由动转静,此时科学养生有助于达到延年益寿的目的。而冬季应该早睡晚起,保证充足的睡眠,一般上午10时至下午3时是冬季户外锻炼的黄金时段,同时市民要根据自己的身体条件和运动习惯量力而行。

“南方人都喜欢熬膏方吃,咱们北方人该怎么用中医养生呢?”司国民说,与南方部分城市相比,北方市民的养生观念还存在较大差距,但近几年随着生活水平的提高,市民的养生观念逐年增强,中医养生受到欢迎。

对不少中老年人来说,经常饱受体质衰老和各种慢性病的侵扰,希望借助中医进补,为身体打个好底子。而内服膏方则是一个不错的选择,它根据患者的情况,选择多种药物组成方剂,多次煎熬、去渣,将药汁浓缩,再加入阿胶、蜂蜜等辅料,达到补养身体、调理疾病和祛病延年的疗效,患有呼吸系统、心脑血管等慢性病的病人和亚健康人群都可以服用膏方养生保健。

司国民表示,一提到中医养生,不少市民都会想到苦口的中药材,还有人认为只有吃人参、虫草、阿胶等才是养生,但其实不是这样。在日常生活中,食用普通的食材都可以做到养生,比如血脂高的可经常喝荷叶粥,山药、枸杞等养生作用也都非常好。

另外,从目前来看,中医养生也存在一定的争议,很多人将中医“异化”了,有些人极力否定中医及其养生的价值,而有些人则宣扬中医是万能的,这两种做法都是错误的。与西医一样,中医也有自己的优缺点,应该辩证地看,因人施用。

◀听完中医养生讲座后,市民品尝现场熬制的膏方。本报记者 郭建政 摄

◓花絮

中药熬制的膏方竟还是甜的

“不都说良药苦口吗,这中药熬的膏方怎么还甜滋滋的?”17日,在中医养生讲座上,工作人员现场熬制了膏方,供市民免费品尝。中药还能这么吃,让不少初次接触膏方的市民很惊奇。

“膏方的味道挺甜的,口感很好,以前没喝过,比较适合中老年人服用。”中医养生讲座结束后,现场熬制的膏方也已经完成了,数十位社区居民亲自尝了一番。家住二七新村的孔庆华女士说,她今年64岁了,平时身体不是很好,对养生知识格外留意,她常常在家熬点胡萝卜水、白萝卜水,泡点枸杞茶之类的养生饮品,中药还能这么吃让她很受启发。

“虽然以前没试过,但听说服用膏方对养生有不少好处。”孔女士告诉记者,她以前受不了中药的苦味,一直不爱吃药,没想到中药熬制的膏方口感这么好,她会买些试试。

据介绍,对于平时经常感冒的亚健康人群、慢性疾病患者,以及儿童、老人、女性等都可服用膏方养生。而开膏方也很严谨,要有很好的中医功底,先要望闻问切,了解病人的体质,然后再根据君、臣、佐、使配伍开方,开一个膏方比看10个病人耗费的精力还多。

另外,膏方的加工制作从排单、配料、物料校对直至制作,必须严格按照规定程序进行。在对物料做好必要的准备工作以后,膏方的制作有煎煮、浓缩、收膏、盛装等过程,再辅以冰糖、蜂蜜等收膏,掩盖中药的苦味,易于被服用者所接受,一味膏方得熬上数小时。

本报记者 王光营
实习生 潘清凤

中成药和保健品到底啥区别

市民现场提问,与专家互动

针对生活中养生保健存在的困惑,社区居民与专家进行了互动交流。

“现在市场上保健品非常多,而且主要目标都是老年人,那么保健品和中成药到底有啥区别啊?”17日上午,在中医养生讲座结束后,市民贾先生提出了困惑多时的问题。他表示,当前市场上各种系列的保健品铺天盖地,商家常常会夸大保健品的功效,大家有时会混淆中成药和保健品,那么它们有什么区别呢?

司国民教授告诉大家,保健食品与中成药最根本的区别就在于中成药有开药原则,需要对症下药,而保健品没有确切的治疗作用,不能用作治疗疾病,只具有保健功能。另外,药品和保健食品的批准文号不同,药品的批准文号是“国药准字”,而保健食品的批准文号是“食健字”。

司国民表示,有的保健品经销商虚假宣传,人为夸大保健品的功能,误导消费者,可能给消费者带来伤害,因此消费者应谨慎选用。

市民陈立英说,她经常补用各种维生素,但不知道到底吃多少合适。“维生素多吃不会造成伤害,顶多会造成浪费。”司国民教授的一席话解开了陈立英的困惑。

本报记者 王光营
实习生 潘清凤

大众报业(集团)发行有限公司招聘启事

大众报业(集团)发行有限公司隶属于大众报业集团,负责齐鲁晚报·生活日报等集团系列报刊发行工作。公司多年来秉承“根植大众,服务大众”的经营理念,拥有密集高效的发行网络,英才汇聚的管理团队,实行规范务实的发行管理,突出策划发行和精准发行,成绩骄人。近年来公司规模不断扩大,因业务需要面向济南地区诚聘有识之士:

花园、舜玉等中心站区域的报纸发行投递员

聘用条件:初中以上学历,年龄40岁以下,热爱报纸发行事业,善于沟通,熟悉济南地形路况,有工作经验者优先。以上职位合格录用后,签订劳动合同,办理社会保险。

期待有激情和有经验的你加入我们的团队!

公司地址:济南市经十路16122号山东报业大厦 电话:赵经理13173025940(齐鲁晚报·生活日报花园中心发行站)

- 贺经理15953177319(齐鲁晚报·生活日报舜玉中心发行站)
- 陈经理15335412747(齐鲁晚报·生活日报棋盘中心发行站)
- 于经理15853169019(齐鲁晚报·生活日报南辛中心发行站)
- 黄经理13954166818(齐鲁晚报·生活日报开发区中心发行站)
- 李经理13001721969(齐鲁晚报·生活日报二钢中心发行站)
- 王经理15169094917(齐鲁晚报·生活日报开元中心发行站)
- 吴经理13515312621(齐鲁晚报·生活日报乐山中心发行站)
- 葛经理15098811899(齐鲁晚报·生活日报老屯中心发行站)

山东大众报业(集团)发行有限公司