



华方医院的医生为社区居民量血压。本报记者 刘涛 摄



一位社区居民在认真填写问卷调查表。本报记者 赵发宁 摄

本报“温暖进社区”走进昭阳社区，一上午就送出100多份礼品 免费服务送上门，市民连连叫好

11月2日，本报“温暖进社区”走进昭阳社区，医生、律师、早教机构老师等一起，为社区居民提供免费的咨询。大米、面粉、玉米油、洗衣粉、肥皂等实用的礼品，免费发放。一系列便民利民活动受到社区居民的欢迎。一上午工夫，本报就送出了100多份礼品。

这是“温暖进社区”活动的第一站，未来几周，本报将继续走进其他社区，为市民送礼品，提供免费服务。

本报11月3日讯(记者 化玉军 辛周伦 赵发宁 王在辉)“这个活动办得好，家门口就能测量血压。”11月2日，本报“温暖进社区”走进昭阳社区，医生、律师、早教机构老师等一起为大家提供免费服务，现场参与问卷调查就能抽奖，订报还送米面油，一系列活动受到社区百姓的欢迎。活动现场迎来了200余位市民参加，共送出奖品100余份。

淅淅沥沥小雨 挡不住居民参与热情

11月2日早上，下着淅淅沥沥的小雨，瑟瑟秋风让人不禁拉紧领口。虽然天不作美，但本报在昭阳社区公园举行的“温暖进社区”活动却吸引了众多市民踊跃参加。正在小区公园锻炼的赵先生看到本报拉起的宣传条幅，招呼着朋友来到了现场。

“我们都是齐鲁晚报的老读者了，看到齐鲁晚报搞活动，我们都捧场来了。”赵先生笑着说。

一传十，十传百，不到半个小时的功夫，活动现场的小公园里就聚集了百余名市民。9点半，活动正式开始。华方中医医院的医生刚坐下，想要测血压的老人就围了上来。“大家排一下队，一个来一个。”大夫话一落，老人们便自觉地排起长队。

“您的血压很正常，继续保持，少吃点盐。”“您血压有点高，是不是刚运动完？”“您的血压太高了，得去医院再好好查一下，平时吃药吗？”一句句细腻的叮嘱，让老人们感到很贴心。“测个血压的话，跑医院有点麻烦，在这里测量真方便。”测量显示正常的冷维林老人高兴地说。一旁的律师和教育机构老师也迎来络绎不绝的咨询者，忙得不亦乐乎。

收到订报奖品 老人挺乐呵

为了回馈社区居民对此次

活动的支持，本报还特地购买了洗衣粉、洗衣皂、大米、玉米油、面粉等礼品，以抽奖互动的形式馈赠给市民。凡是来到现场，填写调查问卷，参与活动的市民，均有机会获得礼品。

工作人员也拿出早已准备好的调查问卷发给前来参加活动的市民们，他们填完后，纷纷投入到抽奖箱。每隔十五分钟，工作人员都会进行一轮抽奖。

“这个活动真是太好了，不但有医生给免费测血压，律师进行法律援助，还可以抽奖拿奖品，看我刚抽到的洗衣粉。”参与抽奖的相先生拿着奖品高兴地说，“礼品不在乎多少，齐鲁晚报既带给我们文化的盛宴，又提供生活上的服务，我感觉太温暖了。本报老读者相先生这次约了两个邻居一起来订报，因此他们还收到了本报送出的订报礼品玉米油。”

“我的孩子上小学，平时为了不打扰他学习，我们在家很少看电视，都是通过齐鲁晚报看新闻。”周女士说，“我特别喜欢齐鲁晚报的连载小说和健康知识，看到有用的东西，我也会剪下来放在一起，平时闲着没事再看看。”这次她也赶来订上了新一年的报纸。

王女士是锻炼身体时看到本报组织的活动的，匆匆锻炼完后，她就赶到活动现场。在问卷调查表上，看到“遇到好的新闻线索会不会拨打齐鲁晚报热线8308110”时，她告诉记者，儿子常年给自己订阅齐鲁晚报，她曾因事儿拨打过本报热线，最后事情得到圆满解决，这让她非常高兴。

抽奖活动中，第一轮第二轮没被抽到，王女士有点沮丧，第三轮抽奖开始时，王女士和一起锻炼身体的伙伴说：“这次肯定能抽到我。”果然，她被抽中，高兴得合不拢嘴的她收到了洗衣粉。

据统计，此次共有200余名市民参与抽奖活动，本报送出奖品100余份。本报“温暖进社区”将在未来几周继续走进其他社区。



一位老年人带着小孙子咨询教育问题。本报记者 刘涛 摄



社区居民在抽奖。本报记者 赵发宁 摄

现场花絮

孩子喜欢吃手 用玩具分散注意力

在教育咨询展台前，不少家长向童星早教中心的刘青老师询问了孩子喜欢吃手、粘人等问题。刘青老师表示，这些不良习惯应该尽早改掉，否则形成习惯会影响孩子的成长。

“我的孙子今年已经四周岁了，从小就爱吃手，我们开始以为所有的孩子都这样也就没在意，可孩子现在四岁了还没改掉这个毛病。”小区居民赵奶奶向刘青问道，“办法也用了不少，可效果不大，真不知道该怎么办？”

刘青介绍，孩子在三岁以前有吃手的现象还是比较常见的，到四岁了基本上就形成了

习惯。“家长可以试着和他玩一些他喜欢的玩具或者给他读图书，分散他的注意力，毕竟习惯不是一天就养成的，家长要有耐心地慢慢引导孩子，让周围的事物引起他的注意，然后慢慢减少吃手的次数。”

针对粘人的问题，刘青老师说，孩子在三四岁之前，对家长的依恋最为强烈，这种依恋感来自于强烈的安全需要，适度依恋是宝宝发育正常的表现。“父母在这段时间内应该耐心地教导孩子，慢慢地让孩子独立、自信。”

本报记者 赵发宁
实习生 王玉玉

现场排不上号 要来名片再联系

“我表妹在一家物业公司上班，打扫卫生时扭伤了腿住院治疗，她该怎么办？”在“温暖进社区”走进昭阳社区活动现场，一位居民向山东舜铭律师事务所律师付百玲咨询。

牟女士说，表妹今年60岁，退休后为了打发时间，她到物业公司做起了保洁员的工作，每天给小区打扫卫生。几个月前，在给小区楼梯拖地时，她不小心从楼梯上摔了下来，将腿摔成骨折住院。

“你表妹和物业公司是雇佣关系，她在打扫卫生时不慎摔伤，应该由她的雇主即物业公司来承担损失。”付百玲介绍。付百玲提醒，牟女士的表妹须在1年之内与物业公司协商解决或是诉诸法律解决，否则超过了诉讼时效，权益就得不到保障。

不少没能现场咨询的市民，拿到付百玲的名片，打算回头打电话咨询。“这样的免费法律咨询，最好多举行几次，我们正好不用往律师事务所跑了，又不花钱又方便。”小区60岁的王女士说。

本报记者 王裕奎

近百人接受 免费义诊服务

本报联合华方中医医院的医生，免费为居民测量血压，普及低盐低脂饮食知识，受到昭阳社区居民的欢迎。一上午的时间，前去测量血压、问诊的就有近百人。

活动刚开始，义诊席前就排起了长队，虽然天气有点凉，还下着小雨，但居民的热情很高。“能在家门口免费问诊，非常方便，医生服务也很周到。”前来问诊的市民张女士说。

“平时吃降压药么？您的血压很高，我建议您拿着现在吃的药，去医院看看。”内科医师马微对正在问诊的郑女士说。郑女士一直吃着降压药，但是测量结果却非常高。

马微说，经过检测，不少老年人血压偏高。她建议，高血压人群平时一定要注意饮食，少吃盐、少吃油炸食品，控制油盐用量，清淡饮食。

本报记者 王在辉