

齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博
漱玉平民大药房



齐鲁晚报大篷车开进张钢生活区,带来健康好礼

大篷车前居民寻治流感药方

11月29日,齐鲁晚报大篷车进社区活动第六站开进张店张钢生活区。该活动由本报和漱玉平民大药房联合举办,为居民免费体检外,还为社区居民发放了84消毒液、压缩毛巾、牙刷、保健品等生活必需品,并开通了“漱玉平民健康管家”微信平台,让居民足不出户就能了解各类养生保健知识。



漱玉平民大药房的工作人员给社区居民查体。 本报记者 王鸿哲 摄

本报记者 张汝树 王欣 见习记者 付文学

感冒药咋吃,咨询专区求解

工作人员告诉记者,冬季里早晚温差较大,而且冷空气活动也很频繁,很多居民,特别是老人和小孩的抵抗力会随之降低,感冒成了流行病。

“居民都反映最近感冒的特别多。对于冬日里易发疾病,我们都配备了相应的药品,还有专门的用药咨询专区。居民在买药之前可以询问清楚之后再买。”工作人员说,现在市场上的感冒药鱼龙混杂,各种各样的品牌让居民有些不知所措。天冷之后很多居民有买好感冒药放在家里以备不时之需的习惯,经过用药咨询后再确定用药是个不错的选择。

“感冒虽然很普遍,但如

果治疗不及时或者不恰当,也会发展成急性气管支气管炎。”工作人员在为居民查体之时,也不忘细心提醒居民天冷注意御寒保暖,增加户外活动,增强体质,提高抵抗力。

“从家门口就能买药,很方便,而且这里的药品价格很亲民,也值得信赖。”居民刘玉芳告诉记者,从报纸上看到过好多次齐鲁晚报大篷车开进社区给居民送健康的报道,没想到这次健康就送到了自己家门口。

“刚查了查体,工作人员给出了很多关于饮食和生活方面的建议,这样的活动挺好的。”刘玉芳说。

毒素残留多,饮食运动要上心

活动现场,漱玉平民大药房的工作人员带来了一台生物微磁场共振检测仪,可以检测心脑血管、骨密度、胃肠功能、肝功能等。

通过检测,工作人员发现小区老人除了缺乏钙、铁、锌等微量元素外,体内农药残留、重金属残留等明显偏多。“这与日常饮食有关,受污染或含农药多的瓜果蔬菜,如果清洗不干净,极有可能导致体内毒素增多。农药残留长期蓄积会诱发心脑血管病、糖尿病、肝病、癌症等慢性疾病,重金属残留对人体各个系统

都会有损害。”

在采访中,记者发现多数居民平时关注的是每天的饮食搭配,很少关注饮食可能导致的毒素残留。

对于体内毒素的清除,工作人员介绍说,要从饮食和运动两方面入手。“饮食方面要选购放心的瓜果蔬菜,充分洗净,有条件的可以用果蔬盐清洗,同时多吃黑木耳、胡萝卜、大蒜等排毒食物,起床后可以喝一大杯温柠檬水;运动方面,可以参加慢跑、骑自行车、做广播操等有氧运动,促进血液循环。”



社区居民在热情参与漱玉平民大药房举行的抽奖活动。 本报记者 王鸿哲 摄



一位居民在用手机扫描“漱玉平民健康管家”微信平台二维码。 本报记者 王鸿哲 摄

好礼送不停,随手抽的是健康

在现场,记者看到体检桌上多了一个抽奖箱,很多居民都好奇地过来询问有什么奖品。“我们这个抽奖活动的奖品价位都差不多,虽不是很贵重,但都是日常生活中的必需品,算是回馈和感谢居民对我们活动的参与和支持。”漱玉平民大药房的工作人员介绍道。

“您抽到的是四等奖,

奖品是钙片一板,晚上睡觉前半小时吃一粒,对您的身体有益处。”工作人员耐心地给刚抽完奖的居民解释着。工作人员说,查完体后,抽奖算是一个趣味活动,奖品都差不多,像84消毒液、压缩毛巾、牙刷、保健品等,这些奖品都与人们的日常生活息息相关,也得到了居民的欢迎。

电磁波辐射高 上网莫超两小时

中午,不少下班回家的上班族也来活动现场体检,发现身体受电磁波辐射影响较大。

居民孙先生在一家建筑公司从事设计工作,上班时间几乎全在电脑前度过。他告诉记者:“上班时很少离开电脑,也缺乏运动锻炼,加上工作压力很大,最近老是感觉精神不好,工作人员说我处于亚健康状态,应控制连续上网时间,看来以后得注意了。”

与孙先生一样,不少前来体检的上班族均检测出体内电磁波辐射偏高。对此,漱玉平民大药房的工作人员介绍说,目前电脑、手机等电子设备都会给人体带来电磁波辐射。“很多上班族在电脑前一坐就是一天,连吃饭、休息也对着电脑,还有很多上班族是手机控,一玩就是好几个小时,这都会导致体内电磁波辐射超标。人体内的致癌细胞如果长期暴露在电磁波环境中,轻者会引起头晕目眩、记忆力减退、耳鸣等现象,重者会破坏免疫系统,增加致癌的机率。”

对于上班族面临的电磁波辐射困扰,工作人员建议控制连续上网时间。“连续上网不要超过两个小时,休息期间可以洗把脸,电脑旁可以放几株仙人掌,同时保持室内通风;手机在电量少时辐射很大,要及时充电,手机充电时不要放在床头。饮食上多吃蔬菜、水果,尤其要多吃胡萝卜、香蕉等食物,有条件的可以服用葡萄籽等抗辐射产品。”

加微信关注 学养生保健知识

为普及健康知识,让社区居民了解更多的养生资讯,漱玉平民大药房的工作人员专门开通了“漱玉平民健康管家”微信平台。在现场,凡是用微信关注“漱玉平民健康管家”的居民均可获赠一瓶爱心钙片,不少居民纷纷拿出手机“扫一扫”,将免费的“健康管家”带回家。

“我平时经常买一些关于健康养生方面的书籍,花钱不少还很麻烦,而且不能及时获取新的知识,这下可好了,有了这个健康管家养生平台,我不需出门就能接收各类养生知识了。”居民王先生说。

据漱玉平民大药房的工作人员介绍,该健康管家微信平台由专门的医药专业人员管理。“内容上会结合天气变化等实时更新各类养生保健知识,并及时将各类送健康活动的信息通知居民,真正打造成为老百姓的健康管家。”



“漱玉平民健康管家”微信平台二维码。