

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



漱玉平民社区健康大讲堂在张店区科苑街道办事处梅苑社区举办。 本报记者 王鸿哲 摄

# 本报大篷车养生大讲堂梅苑社区开讲,授居民以“渔” 现场学测血压,过把“医生瘾”

13日,齐鲁晚报大篷车进社区活动第八站来到了张店区科苑街道办事处梅苑社区。本次活动由本报和漱玉平民大药房联合举办,除了为社区居民免费体检外,还开设了养生大讲堂传授冬季养生知识。此外,本站活动更注重与社区居民的互动,授之以“鱼”的同时更授之以“渔”,让社区居民亲自过把“医生瘾”,学习掌握一些常用的医疗保健知识。

本报记者 张汝树 王欣 见习记者 付文学

## 邻居结伴来听讲,课余交流咋养生

13日,在活动开始之前,梅苑社区居民结伴走进“健康大讲堂”,他们或是多年的邻居,或是棋友、牌友,听说有大讲堂专门讲授健康知识,便都相约一起来听课。

“我们年纪越来越大了,而且冬天又是很多老年病多发的季节,对于我们这个年纪的人来说,健康生活越来越重要。”今年已经67岁的于先生指着身边三四个一起结伴而来的居民说,这些都是他的邻居朋友,平时参加活动都是一起,这次也不例外。“平时几个老伙计也都很关注健康,这下健康大讲堂都开到家门口了,肯定得来听听。”

在听课休息之余,记者看

到很多来听课的居民都开始相互交流起养生观点和经验。“以前觉得,对于老年人来说,查体各种指标都显示正常就行了,听了讲座才知道,即使体检正常,平时养生也不能大意马虎。”居民刘女士对旁边的王女士说。“确实是这个理儿。我一般饮食都很清淡,但是查体却显示体内缺的营养成分比较多,孩子前两天给我买了阿胶糕,说冬天吃阿胶好,我现在吃着,感觉还不错。”王女士回答道。

为了让居民平日加强养生意识,漱玉平民大药房还专门为大家准备了健康手册,免费发放给居民,为日常保健指点迷津。

## 居民学当“医生”,了解如何量血压

“大爷,您高压180,低压75,血压偏高,平常在饮食上要少吃盐,戒烟戒酒,多吃点含钾、钙等微量元素的食物,同时还要适量运动。”大讲堂开始之前,漱玉平民大药房的工作人员为到场的每位居民测量了血压,并给予了相应的养生建议。

此外,为了让居民掌握更多的医疗常识,工作人员还教大家如何使用电子血压计测量血压。“首先把外套脱掉,掌心朝上,将气袖展平,气袖中部对着肱动脉搏在上臂上,气袖下缘距离肘窝二到三厘米,松紧度以能放下一到两根手指为宜,按开始键就可以了,测好之后仪器会自动显示血压值。”工作人员一边操作一边介绍

说,成人的正常收缩压为90-140mmHg,舒张压为60-90mmHg,“测量时最好取三到五次的平均值,每次间隔五到十分钟。”据工作人员介绍说,现在家庭电子血压测量计很常见,授人以鱼不如授人以渔,教会居民如何自己使用血压测量计可以方便居民们日常的保健养生。

在掌握了测血压的方法之后,不少结伴而来的居民开始互测血压,过把“医生瘾”。今年72岁的王女士一边给老伴测血压,一边告诉记者:“以前医生给测血压时,用的都是那种听诊器,一般人可不会听,不过用电子血压计就方便多了,现在学会了可以去买一个,以后在家里使用。”



社区居民玩拍手游戏测健康。 本报记者 王鸿哲 摄

## 游戏测健康,居民互动热情高

在学习健康知识之余,漱玉平民大药房的工作人员还安排了健康小游戏,让居民不仅能在游戏中享受到快乐,也能锻炼身体。

“大家都知道拍手是平日很普通的一个动作,但是大家可能不知道咱们的双手上有很多穴位,常拍手实际上是一种很健康的运动方式,特别是对很多腿脚不灵活的老年人来说。”工作人员讲道:“下面我们来进行一个比赛,哪位居民能在一分钟拍手次数最多谁就赢了。”随着工作人员的一声“开始”,大家都积极加入到游戏中来。

工作人员介绍道,其实拍手比赛能大致看出居民的健康状况,能拍次数越多

说明身体健康状况越好。“很多体质比较弱的居民可能拍的次数在100次左右甚至更低,还有一些居民不到一分钟就已经放弃了,这就说明他们的身体素质确实较差,平时要加强体质锻炼了。”

在拍手游戏后,工作人员还组织居民两人一组,学习日常如何正确的捶背、捏肩,不仅传递了健康,而且让居民之间的关系更加和谐了。“我们教授的都是一些日常生活中很实用又很简便的养生保健方法,居民平时在家中就可操作。”工作人员介绍说。“很好玩,运动完都出汗了,活动活动,一下子年轻了不少。”居民刘先生说道。

### 现场花絮

## 正式养生课 还是第一次参加

据梅苑社区居委会负责人司秀婷介绍,社区居民还是第一次参加这么正式的养生课。

“我们社区老年人占到了很大一部分。”司秀婷说,其实社区老人都比较注重养生和保健方面的知识,但大多却又缺乏足够的养生保健常识,参加类似的养生讲堂很有必要。司秀婷说,她把这次活动告诉居民之后,很多居民都主动咨询有什么样的查体活动或者讲解哪方面的知识,一听到要讲解冬季常见病的相关常识,居民们都很高兴,觉得正对时候,积极性都很高。

“社区不少老年人患有高血压、动脉硬化等慢性病,听到你们来了,就赶紧过来咨询;他们想听专业的讲解,好好学习一下。”司秀婷说。

## 关注养生保健 男女不太均衡

在活动现场,记者观察到,整个健康课堂的“学员”们,除了老年人比较多的特点外,再就是女性占多数,前来听课的男性居民只有两成左右。

“养生滋补方面,女同志比较在行,她们细心,平时也多是她们操持饮食之类的家务。不过,我觉得男同志也应该多关注一些养生的知识,特别是上了年纪后,我看这个养生小册子上的常识都非常好,很实用,回去我要拿给几个老伙计一块看看。”学员中为数不多的男性居民于先生告诉记者。

工作人员说,其实男性也应该关注自身的身体状况和健康养生习惯,因为从男人身体状况上来说,在50岁之后是人体的一个严重衰落期,因日常不注意造成身体不佳的情况不在少数,所以健康问题是每个人都应重视的事情。