

# 血压总不一样,原是测法不对!

## 帮办进社区,医生将正确的测量方法教给大家

本报6月15日讯(记者 金夏瑞)“来,大家都过来听听,为什么大伙测完的血压数总是不一致,我把正确的方法告诉你们。”15日上午,烟台五合慢性病医院主治医生李榕反复把量血压的正确方法教给大家。同时,情暖万家的义工也在顺河社区免费提供法律咨询和家电维修服务。

“120,80,正常。”15日上午,五合慢性病医院的医生李榕将市民徐女士的血压值告诉她,“什么,我昨天刚在药店测完,他们说我的血压偏高。”徐女士有点不敢相信自己的耳朵,“是不是听诊器的头没塞进去啊?”徐女士要求医生再次为她测量一次,结果依然相同。

“听诊器的头不是越往里塞越好,在袖带下方,肱动脉的位置(在臂部正中神经行于肱二头肌内侧沟)就可以了,这样测量的结果最准确。”听到医生在讲量血压的方法,许多市民都围了上来。

“现在很多人家中都有血压计,我来给你们讲讲它究竟该怎么用。”李榕说,首先在测量血压之前要平静十分钟,情绪太过激动或低沉都会导致血压值不准;第二,量血压的时候,必须保持心脏、肱动脉、血压计在一个水平线上;第三,袖带要缠在肱动脉上方2厘米的地方,不



血压究竟怎么量,医生现场开起了小讲堂。本报记者 金夏瑞 摄

能太紧也不能太松,勉强伸进去一根手指最好。

李榕说,血压计的袖带缠得太紧血压会偏高,太松会偏低;有的老人早晨起来血压很高,可能到了上午又正常了,就是说影响血压的因素很多,血压稍微高点不必着急吃药,只要保持良好

的心情,合理的饮食和适量的运动就可以了。

听到这些,徐女士恍然大悟:“怪不得自己在量血压总是不一样,原来这里面还有这么多门道。”

15日上午,来找本报帮办义工修理家电,咨询法律问题

的市民络绎不绝,市民张先生开玩笑地说:“总在报纸上见到你们,今天总算见到真人啦!”

市民有事找帮办,欢迎拨打本报帮办热线电话0535-6879060,加入QQ群112902999,或者发新浪微博@今日烟台。

## 收音机滋滋响 电量可能不足

本报6月15日讯(记者 张明媛) 15日,听说于师傅要来顺河社区了,居民们带着需要维修的小家电早早来到活动现场。

15日上午,市民陈女士拿着一个不出声的收音机找到了于师傅。“我家的这个收音机是2002年买的,用了有十来年了,我几乎每天都会打开收音机听广播。但我有半年时间不在家,回来后却发现收音机不出声了,我还以为是受潮了。”陈女士说,收音机就这么“哑”了,她一直想找于师傅给修修。

拆开收音机的外壳,于师傅仔细检查里面的零部件。因为问题有些复杂,于师傅一边打磨零件一边调试。大约20多分钟过去,收音机终于出声了。陈女士高兴地接过修好的收音机说:“于师傅,我以后就是你的铁杆粉丝了。”于师傅提醒居民,收音机滋滋响并不一定是坏了,也可能是电量不足,只要及时更换电池就没事了。

家住东方巴黎小区的王女士拿着一个老式的吹风机找到了于师傅,“我的这个吹风机插上电后有时工作有时不工作。”于师傅拆开机器检查了一番,对王女士说:“应该不是吹风机出问题了,可能是插座接触不良。因为长时间使用,很多插座里的铜片会松动,进而影响电器的使用。”

# 看到孩子的信,老爸当场落泪

## 对父亲的爱,咱们边吃鱼边说

本报6月15日讯(记者 金夏瑞) 孩子请吃的一顿饭,足以让父亲落下眼泪。15日,本报联合鱼多多欢乐烤鱼餐厅共同举办“我请老爸吃顿饭”活动,多位父亲被感动得抹起眼泪。

父亲节前夕,10组家庭里刚刚参加完高考的子女纷纷来稿,用文字表达了对父亲的感情。15日当天,孩子们与父亲们互吐心声,道出了学习生涯中对父母的感激。

13日活动征文最后一天,艺考考生张晓鹤翻看报纸才无意间注意到“请老爸吃饭”的活动,为了在父亲节能留下些不一样的回忆,她写下了艺考路上与父亲的点点滴滴,来信最后,小姑娘写道“希望活动还没结束,希望能给父亲一个惊喜。”

15日中午,记者见到张晓鹤的父亲,他告诉记者,本来自己对父亲节的概念就很模糊,根本

没想到女儿会悉心策划这样的父亲节礼物,这让他很惊讶。而女儿写给自己的信,张先生之前也并不知情。

“……我拼命地拼凑爸爸在我心中的模样。我的爸爸是个奇怪的人,他没有别人爸爸的威严,多了份只有我们家人懂得的幽默;他戒了烟不酗酒,只因听妈妈的话是个好男人;他没有太大的事业,但我猜想他年轻时一定也有个梦没有实现;他从不说消极的话,以至于我们有时会忽略,直到我感觉自己有不开心的事,闷在心里,直至蒸发哭泣,才会想到,那爸爸呢,是不是也拥堵在心头……”

信看到这里,张先生早已抑制不住心中的感动,泪水在眼眶打转,也许是要保留在孩子面前的那份作为父亲的威严,他掩面快步离开座位。



“干杯老爸,等着我用好成绩回报您。”15日,烟台三中的张婷与父亲举杯庆祝。本报记者 金夏瑞 摄

而在鱼多多欢乐烤鱼餐厅,另外的5组家庭的孩子也纷纷对父母表达了积攒在心中的感激。学生张婷对记者说道,“虽然今天是父亲节,除了感谢爸爸,还要谢谢妈妈,等9月份我上了大学,也许不能时常陪在

他们身边,只要他们健健康康就好。”鱼多多欢乐烤鱼的店长介绍说:“鱼多多每个伙伴一直努力践行‘为顾客带来欢乐’的工作使命,严格恪守‘安全,微笑,标准,速度’的企业黄金律,用心服务每一位顾客。”

## “阳光维修”进社区 咨询者多是女司机

本报6月15日讯(记者 孙健)

15日,由市运管处、烟台机动车维修行业协会、烟台兴港社区等单位联合举办的“阳光维修”活动走进芝罘区兴港社区,为50余辆私家车进行了免费检测,在现场的咨询者中一半以上是女司机。

据了解,“阳光维修”是烟台市运管处推出的一项便民公益服务活动,旨在提高维修透明度,使广大车主在活动中得到更优的服务、更多的实惠。“本次活动我们联合了烟台机动车维修行业协会、烟台兴港社区等单位,组织烟台金岭集团、烟台交运集团等维修企业,向消费者介绍车辆维护修理的一些常识,并为市民提供车辆免费检测。”运管处的工作人员介绍。

活动吸引了200余名市民的参与,其中一半以上是只会开车却不懂维护车辆的女司机。据悉“阳光维修”是一项持续性活动,在今年10月底前,运管部门还将组织更多维修企业走进多个社区及繁华路段,为广大消费者提供更多样的便利服务。

# 誉冠全城 2小时去化95%

## 不是奇迹,而是绝对吸引力

巅峰茂昌,中心价值高地无可替代,感谢莱阳认可!新品40m<sup>2</sup>【晶钻小铺】再掀抢购风潮。

6月15日,丽都山庄人山人海,而这一切都是为了等待莱阳茂昌·银座世纪广场的选铺盛典,所幸莱阳茂昌·银座世纪广场没有辜负莱阳人民期待,2个小时100多个铺位选择一空。中心王座,无可替代!莱阳茂昌·银座世纪广场扛鼎中心商圈价值高地。

### ●每个城市仅有一个商业中心

城市的发展演变告诉我们,商业中心是不会变的,纵观莱阳商圈格局呈现纷乱态势,何处才是真正中心?李嘉诚说:“地

段,地段,还是地段!”抢占先机,你将掠夺城市的第一桶金!地段的价值取决于你是不是中心。

### ●中央王座—莱阳茂昌·银座世纪广场扛鼎中心商圈

中心商圈就是财富高地!而茂昌·银座世纪广场踞守中心商圈主干道,汇聚六条旺街(旌旗路、金山路、七星街、五龙北路、大寺街、盛隆街)的商机人流,带来的是每年数十亿生意。

### ●银座就是聚财磁场,引领莱阳高端商业潮流

“全国百货十强”银座强势入驻!“名品折扣”茂昌·奥特莱斯强势入驻!“餐饮巨头”百胜·必胜客强势入驻!众多大牌百货、名品、餐饮巨头云集茂昌·银座世纪广场,尊享主力店摩肩接踵的人潮!旺场就是保障!

### ●低门槛,高收益40m<sup>2</sup>【晶钻小铺】,富爸爸的致富经

用合理的钱赢得最大的收益是富爸爸

的投资理念,而低门槛、高收益的小铺位也赢得富爸爸的喜好!

