

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

多数市民不知咋辨中药真假

大篷车首次举行夜晚查体,教选药测视力受欢迎

夏日天气炎热,晚上出来消暑的人群也越来越多,如果在消暑的同时,能顺便免费检查身体是不是更好呢?13日晚,齐鲁晚报·漱玉平民大药房大篷车走进张店官庄小区举办首次夜晚查体活动,颇受居民欢迎。



居民在现场利用仪器进行治疗。 本报记者 张汝树 摄

本报记者 张汝树 张童

讲解真假药区别 提醒市民索要发票

漱玉平民大药房兴学街店长胡爽介绍说,以往有市民反映过买到假药的问题,应市民的需求,这期特意带来了真假药的鉴别宣传手册,供市民取阅。

在西药的鉴别方面,胡爽介绍道,要讲究“三看”,即看防伪标识、看药品包装、看具体厂家及规格。“许多药品,即便名字一样,包装乍一看也相似,但没有防伪标识,这样的药品就得看仔细了。还有药品的规格也得注意,市民要记住平时的药品规格,不要贪便宜买规格大的。”

记者随机采访了10名在做健康体检的市民,他们均表示,购买西药,一般会到正规药房,没有买到过假药。但中药的选购上,他们了解的并不多。“我一般就挑那些看着干净,没有碎末的药材买。”家住官庄社区的徐女士说。

对此,漱玉平民大药房联通路店中药师周超说,买中药挑干净的买,是一个选购误区。“大多看着干净、颜色好看的中药,都是拿硫磺熏过的。尤其是百合、白芷、山药、浙贝母这些中药,都不要刻意选择颜色鲜亮的。”

检测视力 八成检测者称看着模糊

此次活动所在的张店官庄小区旁,就是一家漱玉平民大药房的门店。借着地理优势,经理唐小宝搬出了视力检测仪。

检测完视力的周先生一边揉搓着眼睛,一边说道:“上年纪了,眼睛不行了。”而唐小宝介绍说,“周先生刚四十出头,应该不是花眼,眼睛可能有些散光。要避免过度用眼,长期用眼后要注意休息,向远处眺望,看看绿色植物。”

和周先生情况相似,随后测试的几位中年人均表示,由

于白天工作对着电脑,晚上回家看电视或者电子书,眼睛长期处于干涩状态。“站远一点就看着模糊一片。”在进行视力测试的16名测试者中,有12名市民表示看视力表很模糊。

“老年人如果说看着模糊,多数是白内障问题。除了手术能快速解决模糊问题,只能选用滴眼液了,但用滴眼液的话,也不能治根,只能起到缓解作用。”中药师周超介绍称,爱护眼睛,要从小抓起,不要过度接触电子设备。

免费供饮酸梅汤 防暑又解渴

首次夜场活动,漱玉平民大药房还特别提供了免费酸梅汤,供市民品尝。记者体验了一杯店员冲调的酸梅汤,与街头售卖的酸梅汤不同,漱玉平民大药房提供的酸梅汤没有那么甜,还多了些许中药味。

今年74岁的刘女士说,她一直在饮用漱玉平民大药房的菊花茶,头一次品尝酸梅汤,觉得味道也不错。

中药师周超表示,酸梅汤

的好处,远不止解暑。“虽然酸梅是酸的,但它属于碱性食品。有助于体内血液酸碱值平衡,这样能有效缓解倦怠、困乏。”此外,记者还了解到,因为酸性物质可以促进唾液腺与胃液腺分泌,不仅生津止渴,还有一定的醒酒效果。“尤其是入夏以来,肝火旺的人更宜多吃酸梅。不但能平降肝火,还能帮助脾胃消化、滋养肝脏。”周超解释道。



居民体验免费按摩治疗。 本报记者 张汝树 摄

满足市民需要 将安排多场“夜查”

13日晚,在张店官庄小区门口的免费查体,是齐鲁晚报·漱玉平民大药房大篷车活动开办一年半来第一次夜间查体。活动效果出乎所料,附近小区的居民将查体现场“包围”了起来。

“白天得看孩子也没啥时间,晚上出来溜达一下,还能顺便查查体,挺好的。”今年50岁的刘女士是官庄小区的居民,而查体的地点就在小区的门口,漱玉平民大药房药店门前,她所说的,或许能代表来查体居民的意见。

大篷车免费查体活动开展以来,一直将地点选择社

区,为社区居民服务,随着活动知名度的扩大,活动也得到了越来越多市民的喜欢和支持。“进入夏天后,我就想着要不要办几次夜间查体,时间大约在晚上7点左右,这个时间段正好是市民出来闲玩的时间。”漱玉平民大药房大篷车活动负责人唐小宝介绍说。

据他介绍:“夏天天热,晚上很多居民出来闲玩,我就想活动如果安排在晚上,这样一来,居民也有时间坐下来好好查查体,没想到活动效果这么好。”根据居民实际需要,这次活动以后我们将会多安排几次这样的夜间查体。

高血压患者

注意夏日多喝水

在活动现场,不少老年人检查血压时,觉得自己的高血压减轻了,其实这是个误区。据检查血压的药房工作人员介绍说,高血压是一种与气候变化密切相关的疾病。在炎热的夏季,人体内的周身血管舒张、血流加快、阻力减少。同时夏季人体又容易出汗,排钠多、肾脏负担相对减小,部分患者的血压比其他季节会降低。

据介绍,不少人看到血压降下来之后,就想停药或者减药,但工作人员表示,夏季是高血压病情加重或出现并发症较多的季节,因为夏季人体的睡眠质量下降,易造成自主神经紊乱,入睡后迷走神经兴奋,血管收缩,致使夜间血压升高,有可能导致出血性中风。

该工作人员建议,高血压病人在夏季控制好血压,要合理安排生活方式,良好的生活习惯是治疗和预防高血压病的重要措施。夏季血压波动主要是因为气温高低造成的,所以高血压患者的主要对策就是避暑降温。此外,该工作人员建议高血压患者,夏季饮食要以清淡为主,少吃甜食,限制盐的摄入量等。

用空调有讲究

别直接对着吹

进入夏季,不少市民反映脖子酸胀、肩周疼痛。正在做肩部按摩理疗的李女士说,肩周病困扰了她20多年了,入夏后,时常感到颈后酸胀。“有时候连带着胳膊疼,早上起床的时候,右边的胳膊都抬不起来,很难受。”

漱玉平民大药房经理唐小宝咨询了李女士的情况,原来,李女士年轻的时候,时常对吹风扇,长时间固定风向,导致李女士肩颈部受凉而落下病根。

“不管是吊扇还是落地扇,都不能固定着对吹,如果家里用的风扇可以摆头,那最好就摆头吹。对着墙吹,也是很好的方式,这样,风可以通过墙面折回来,削弱了风力。”唐小宝说,除了风扇不要对吹外,夏天到来,还应该格外注意空调病。“夏天的晚上,室外有风,不要总呆在屋里吹空调、吹风扇,在外边消暑对身体是很好的。”

消暑酸梅汤

自制步骤

材料:乌梅50g,山楂50g,大枣10g,陈皮10g,豆蔻3g,桂花3g,甘草3g,冰糖或红糖200-400g,水4升。

制作步骤:先将山楂和乌梅放在清水中泡开,大约一刻钟左右,最多半小时,不能再起长时间。将食材略微冲洗后再煮。

将水倒入砂锅或者不锈钢锅,放入陈皮、大枣、甘草、豆蔻,加入适量冰糖或红糖,熬制时,用纱布包裹上述食材。大火烧开后转小火煲2小时,出锅前半小时,加入桂花,五分钟后,熄火。

将彻底冷却的酸梅汤冷藏,随时取出饮用即可。

特别提醒:酸梅汤易变质,需要冷藏;胃酸者不宜饮用,糖尿病患者不宜用冰糖、红糖煮制酸梅汤;为避开腐蚀性金属,熬煮酸梅汤时,避免用铁锅。