



# 大篷车再次开进兴乔社区,居民家门口听冬季养生讲座

## 社区大讲堂扫季节病预防盲区

12月6日,齐鲁晚报大篷车进社区活动第七站再次来到张店区体育场街道办兴乔社区。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查体外,还在兴乔社区活动室开设了养生大讲堂,让居民足不出户就能了解各类养生保健知识。



齐鲁晚报大篷车在兴乔社区开设了养生大讲堂。 本报记者 王鸿哲 摄

本报记者 王欣 见习记者 付文学

### 进补要适度,冬季要防心脑血管病

在养生讲堂上,专业讲师为居民讲解了冬季养生常识,同时对居民提出的养生问题给出了解释和建议,在场的居民也积极与讲师互动,气氛非常活跃。

“气温渐低,阳气渐收,阴气渐长,天气干燥,人体机能趋于和暖,代谢机能下降,秋冬季节病就容易出现。秋冬季节对身体的滋补调养非常重要。”

讲师解释道,不同的季节有季节多发病或出现心理、生理、身体的不适应,四季养生,主要目的就是调和气血运行,调节免疫力,增强脏器适应能力,避免疾病或不适的出现。

在讲解过程中,记者发现很多居民时不时拿出手中的健康手册翻阅,以增强对讲解内

容的理解。冬季是心脑血管疾病高发期,不少居民咨询如何预防和治疗心脑血管疾病,对此讲师介绍说,冬季应注重保暖,防止栓塞。“进补要适度,保持良好的心态,等太阳升起来之后再锻炼,控制好运动量,以出汗为宜。”

“我觉得这个养生讲堂挺有用的,比如说对阿胶这一块

的讲解就让我知道了很多知识。以前只是知道阿胶好,但到底应该怎么吃以及阿胶的具体益处都不清楚。现在明白多了。”今年67岁的赵丽说,通过这次的养生课,她对冬季养生的认识又增进了一步。“这样的讲座挺好的,和我们的生活息息相关,对我们的身体保健很有帮助。”居民刘爱英说。



漱玉平民大药房工作人员给社区居民免费送礼品。 本报记者 王鸿哲 摄

#### 相关链接

### 养生大讲堂引来不少老面孔

“上次齐鲁晚报大篷车来我们社区后,听社区居民说活动很好,可惜我正好有事出去了,不过这回可赶上了。”63岁的田女士告诉记者,10月27日大篷车第一次走进兴乔社区时,她刚好陪孙女出去游玩了。“后来听说大篷车一周进一个社区,但都离得不近,便一直没去,昨天听说大篷车又要来我们社区,吃了午饭我就赶过来了。”

在活动现场,不少居民告诉记者,大篷车第一次进社区时正好有事,没赶上,在听说大篷车又要进社区时便早早把其他事安排好了。居民刘女士告诉记者,她一直在关注大篷车进社区的活动,“上次活动时我在家照看孙子,没来得及参加,不过老伴参加了,他回家后跟我说有很多体检项目,检查得很准,还得到了专家很中肯的养生建议。这次我把孙子交给老伴照顾,也赶来查查体,听听专家讲健康知识。”

与此同时,不少上次参加过活动的老面孔也出现在了活动现场。68岁的赵女士告诉记者:“上次测了血压、血糖、微循环等,工作人员结合检测结果从饮食、运动等方面给了我一些建议,这段时间我有针对性地进行养生保健,感觉比以前精神多了,听说这次有养生讲座,再过来学习学习,回家之后更好地照顾家人。”

### 部分居民患冻疮 大篷车送护手膏

在活动现场,记者注意到凡是参加活动的社区居民,均可以领到一包护手膏。

据漱玉平民大药房工作人员介绍,冬季很容易生冻疮,对居民生活造成不便。“我们这次为社区居民带来了护手膏,希望可以帮助居民更好地预防和治疗冻疮。”

工作人员告诉记者,在前几次为居民体检过程中,他们发现不少居民双手粗糙干裂,并不同程度地患过冻疮。“很多社区居民不会特意关注冻疮,只有严重了才会擦点护手膏,但是冻疮严重者会出现水泡、溃瘍等,而且很容易复发,为了更加贴近社区居民,我们特意带来了护手膏,同时希望社区居民更加关注自己的双手。”

居民梁女士在听完工作人员的讲解后告诉记者:“每年冬天我都会患冻疮,而且很容易干裂,一旦沾点水就很疼,洗衣服都得戴上皮手套,不过没有十分在意,只有疼得厉害时才擦点药,以后可得注意了。”

与此同时,工作人员介绍说,冻疮应以预防为主。“平时加强锻炼,促进血液循环,增强机体对寒冷的适应能力,受冻之后不宜立即用热水浸泡或取火烘烤,如果伴有其他相关疾病应及时治疗。”

本报见习记者 付文学

### 免费品菊皇茶 增养生新方法

在社区活动室的入口

处,工作人员准备了两桶冲泡好的菊皇茶,来听养生知识大讲堂的居民可免费品尝。

“口感不错,还有一股清香,一边喝着茶,一边听养生大讲堂,也是一种享受啊。”居民孙女士说:“听说过菊皇茶,不过没有品尝过,没想到大篷车活动现场可以尝到菊皇茶,工作人员考虑得很周到。”

据工作人员介绍,菊皇茶含有菊花、枸杞子、胖大海等多种中药成分,具有散风清热,平肝明目,增强毛细血管抵抗力等功效,各个年龄段的人群都可以饮用。“菊皇茶中所含的各类中药成分还可用于治疗感冒发热、肝肾阴虚、眼目昏花以及眩晕头痛、疮疡肿痛等病症,对流感病毒也有抑制作用,老年人经常饮用对于预防冠心病、高血压等都有帮助。”

居民对于菊皇茶的养生功效了解并不多,在听完工作人员的讲解后才明白过来。居民冯女士告诉记者:“老是听他们说菊皇茶,我一开始还以为就是菊花茶呢,以后又多了一个养生的新方法。”

本报记者 王欣



漱玉平民大药房工作人员给社区居民免费查体。 本报记者 王鸿哲 摄

### 试吃阿胶糕,现场答疑问

在讲座的结尾阶段,为了让居民对于阿胶糕有一个具体的认识,工作人员将事先制好的阿胶糕切成小块,分给在场的每位居民品尝。

“很多居民对于阿胶食用方法的认识比较单一,认为阿胶只能打成粉,很少有居民尝试过阿胶糕,这次我们带来了刚制好的阿胶糕,让居民品尝,也可以提出自己的建议。”工作人员介绍说,不同的地方对于阿胶糕的制作有不同的方法,味道当然也会出现差别。“我们在制糕的过程中,加入了很多对身体很好的辅料,像核桃、黑芝麻等适合滋补养生的食品,一是提升阿胶糕的可口度,二是让阿胶滋补功能更强大。”

“这个味道挺好吃的,还能尝出里面有核桃、花生。我家里的阿胶就是打成粉冲着喝,虽然也知道能制成糕,但觉得还得买辅料很麻烦,也没尝过阿胶糕到底是什么味。”居民王连英说。

在现场试吃阿胶糕的环节中,居民还就一些不明确的问题进行了询问,工作人员都耐心地予以解答。

对于居民普遍关心的问题“阿胶糕适用于哪些人群”“服用阿胶糕有没有什么忌口”,工作人员解答道:“阿胶糕是老少皆宜的营养补品,吃阿胶糕后不要吃大蒜等辛辣食物,否则会影响功效,此外,月经期、感冒发烧生病期间要暂停服用。”