



本报联合烟台喜旺集团把健康讲堂开进张店黄金国际社区

春节临近，“健康年货”送上门

5日,齐鲁晚报“社区健康讲堂”走进张店黄金国际社区,为社区居民讲解日常营养常识和冬季调理身体机能的知识,受到了居民的热烈欢迎。活动由本报和烟台喜旺集团联合举办,并得到了张店区中医院的大力支持。



张店区中医院专家认真回答居民有关冬季养生的问题。 本报记者 张汝树 摄

本报记者 张汝树 王欣

提前赶到现场,等候“健康大礼”

5日上午,在张店黄金国际社区北门口的活动现场记者看到,虽然离活动开始还有一个小时的时间,但在健康大讲堂活动的宣传标牌前已经有几十位居民在等候,不畏严寒,对参与活动表现出了极大热情。“早就看到咱们活动的宣传了,有专家级的老中医来讲解健康知识我们放心。这不,趁着活动还没开始早过来会,先找专家咨询几个问题。”社区居民张先生说道。

随着活动开始时间的临近,赶到现场的居民越来越多。“虽然天气情况不是很好,而且活动还是采取的室外形式,但居民的热情一点都没有受到影响,来参加活动的人数也远远超过了预期,这让我们很感动。”烟台喜旺集团的工作人员说道。据其介绍,前来参加活动的

居民主要以中老年人为主,而且都表现出了对健康养生的浓厚兴趣。“可以看得出来现在的老人越来越关注身体健康了,这对老年人保持健康身体、延年益寿很有帮助。”喜旺的工作人员告诉记者,这是健康进社区的第一站,走进黄金国际,以后还会带着健康常识走进更多的社区,传播健康常识,让居民在参加活动中就可以学习到有用的健康常识。

“新的一年,我们希望通过这个健康大讲堂,让更多的人开始关注健康,改变不好的饮食和作息习惯。在2014年的伊始,也算是给大家送‘健康大礼’上门。”喜旺的工作人员介绍道,如今人们不仅关注是否吃得饱,更关注如何能吃得好,健康、营养饮食则是最不可忽视的部分。

调理身体机能,进补讲究多多

冬季养生保健是一门很大的学问,有些市民由于缺乏基本的健康营养常识,或者对这些知识一知半解,运用不当,很容易起到反效果。

“如果体质属于阳虚,也就是阳气比较虚弱的人群,在冬季进补,会起到更好的调节身体机能的好效果。”活动现场,张店区中医院的李主任介绍说,“如果是阴虚阳亢体质的人群,在此时进补,会加重身体阳亢状况,虚火亦旺,更加烦热,对身体来说反而不好。”

对于如何判断自己的体质,李主任介绍,一般可以从一个人的舌象、脉象、手心温度来判断。“通常来说,阳虚体质的人容易手脚冰凉、怕冷、腰酸乏力,而阴虚体质的

人会经常出现烦热,冬天即使手有些冷,但手心的温度依然很热。”

那么如何选择进补的食材呢?在食材方面,李主任介绍说,比较常见的红枣、枸杞、桂圆都是温补食材,将这些食材炖汤,一般来说会有很好的温补效果。此外,李主任还建议居民注意少吃盐、合理休息、营养均衡。“想要保持一个健康的身体,应该从生活中的小事做起。其中,合理膳食,注意营养就是其中很重要的一部分。平时一日三餐,注意营养的均衡搭配,蔬菜与肉类相互补充,多吃一些时令蔬菜,提供人体所需的各种维生素等营养元素,对调节身体机能,保持健康体态很重要。”



居民在选购喜旺集团的年货。 本报记者 张汝树 摄



居民在询问有关喜旺产品的信息。 本报记者 张汝树 摄

听完健康讲座,捎上优惠年货

此次社区健康讲堂活动,不仅为居民讲解了调理身体机能、如何注意营养均衡等知识,烟台喜旺集团还为居民们准备了优惠年货,提前把年味送上门。

“这些年货都是公司的主打产品,眼看春节就要来了,给大家带来,并提供了很大幅度的优惠,让老百姓更加了解喜旺的产品,也让大家欢欢乐乐过大年。”喜旺集团工作人员介绍说。

听完专家的健康讲座,又

顺便选购了心仪年货的社区居民王先生说:“咱们的这个活动还真不错,除了能听如何养生,还可以顺便买点优惠年货,一举两得。我前几天还想去超市买点香肠,这下好了,送货上门,不用大冷天再出去了。”

记者在现场看到,烟台喜旺集团给居民们准备的年货种类很齐全,而且价格上也要比正常售价便宜不少,除此之外,喜旺还为居民们准备了毛巾、年历等小礼品,深受居民喜爱。

热心居民 呼朋唤友参加活动

5日活动现场,天气寒冷,但参与活动的市民却都热情高涨。不少市民来到活动现场后,感觉讲座内容很好,优惠的年货也很让人心动,便呼朋唤友一起来参加活动。所以现场陆陆续续又有不少居民到来,不断有新加入的成员。

“听到今天有健康大讲堂的通知后,就很期待这个活动。听完了之后也觉得,这样传递健康知识的讲堂让我们能真正学到不少知识,也能让自己更清楚的了解自身的健康状况,希望这样的活动还能再次在我们社区内举办,让更多的居民都能参与进来。”居民李女士说。

王女士今年68岁了,也是黄金国际的居民,通过参加此次健康大讲堂的活动,她觉得受益匪浅。“我本身就是高血压,这次健康讲堂的主题就是如何预防高血压,以及高血压患者应该在平时的生活中注意什么问题,对我非常有用。”王女士说,她平时在吃饭方面不太注意,而且口味很重,做菜都喜欢放很多盐,但听了这堂课之后,才知道很多做法都是不利于高血压治疗的。“我们都很欢迎这样的活动多一点,让我们更关注健康。”

张先生在购买了优惠的喜旺产品后,还不忘自己的邻居,赶紧打电话给邻居,叫他一起来购买优惠年货。“在这里买的产品,价格比超市优惠了不少,而且比起超市方便多了,所以打电话给我们邻居,也让他过来买点优惠产品。”

相关链接

喜旺集团 全国肉类50强

喜旺成立于1996年11月26日,主要从事肉制品的加工及销售。十多年来,在各级政府的大力支持下,逐步成长为集科研、生产、营销于一体的现代化肉食品生产企业集团。

喜旺公司将始终以“为人类更健康的生活”为企业使命,努力打造中国食品行业的著名品牌,并最终成为全球著名的食品企业集团。

喜旺公司主要从事肉制品的加工及销售。喜旺是首批中国名牌企业、全国肉类行业50强企业、世界肉类组织成员单位,承担国家十一五科技项目和农业部科研项目,也多次参与国家、行业标准的制定工作,参与国家《新鲜肉卫生操作规程》和《低温肉制品质量安全要求》制定工作,成为肉制品生产加工标准主导企业。

挂失

吕洋遗失山东理工大学报到证,证号:MMXIII 4234237,声明作废。