



本报联合烟台喜旺集团走进兴乔社区,健康知识普及很受欢迎

# 买年货听讲座,吃得安心放心

24日,齐鲁晚报“社区健康讲堂”走进张店体育场街道办事处兴乔社区,为社区居民讲解高血压等常见病的预防。春节临近,来自张店区中医院的医生还为市民讲解了春节期间饮食注意事项,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。

本报见习记者 杨宗辉 臧振

## 热心居民来帮忙

24日上午,活动还没开始,健康讲堂宣传标牌前就已经围满了前来咨询和选购年货的居民。“忙不过来啊,”两名烟台喜旺集团的工作人员一边给居民拿各种小礼品,一边对记者说:“没想到居民这么热情!”

居民王女士去而复返,从家里带来了便签纸和胶带,把年货的种类和价格写在便签纸上,又把便签纸粘到了装年货的纸箱上。“这样看着能直观点,”王女士笑着对记者说。而另一位张先生则在一旁帮工作人员分发小礼品,“这个活动本身就是方便咱社区,”张先生说:“我现在放假了,平常呆在家里也没啥事做,就来帮他们忙活忙活。”

“今天来参加活动的人数远远超过了预期,而且社区的居民非常热情。”喜旺集团工作人员告诉记者:“8点我们刚刚到的时候,就有几名在体育场锻炼的居民过来帮我们架宣传牌、卸年货,还有一位大娘给我们带过来两双手套,我们很感动。”



兴乔社区居民前来购买喜旺产品。 本报记者 王鸿哲 摄

## 懂事小孙女 替祖母问病

在健康大讲堂上,张店区中医院外科主治医师马东明来到活动现场,围绕兴乔小区居民最关心的最常见的老年疾病进行了讲解。

“叔叔,我奶奶有高血压,我想问问吃芹菜可以降低血压吗?”孟子宜和姐姐一起来到健康讲堂的活动咨询室。“孩子啊,回家告诉你奶奶,吃芹菜可以降低血压、降血脂,但也要注意膳食均衡,不能偏

食,适当吃些肉类和其他蔬菜。你们小孩子也要多吃蔬菜,不要挑食。”马东明耐心的说,“我给你留个电话,你回家告诉你奶奶,如果还有问题,给我打电话就行。”

今年68岁的扈女士说,她经常半夜腿疼,弯着也疼,直着也疼,是不是关节炎?“您这种情况有两种原因,可能是血管供血不足,50岁以上的老人容易动脉硬化,血

管变细导致供血不足。也可能是受寒受凉,肌腱摩擦产生疼痛。我建议您去医院做个B超。”马东明告诉记者,很多人遇到这种情况常以为是得了关节炎、骨质增生或者缺钙,其实是缺血。建议老年人每天用40℃的温水泡泡脚。

现场的居民告诉记者,这样一咨询心里的疑惑消除了不少,也安心了。

## 打完篮球比赛再听健康讲座

健康讲堂活动现场周围有许多摇摆机、扭腰盘、单双杠等运动器材。有不少居民锻炼完毕,就顺道过来参加健康讲座选购优惠年货。“我就喜欢每天早上打打篮球,”今年57岁的徐先生一边擦汗一边对记者说:“听说今天有专家老师来讲养生知识,就早下来了半个小时,一边打篮球一边等专家来听讲座。”

“这个体育场是我们小区居民的主要晨练场所,上午7点到9点这段时间人很多,”兴乔社区居委会工作人员介绍:“老人们喜欢在运动场散步、打打太极拳,小伙子们就在篮球场打打篮球。这几天天气不错,所以把活动定在体育场还是很合适的。”



张店区中心医院的工作人员给兴乔社区居民免费查体。

本报记者 王鸿哲 摄



中国移动4G 和 iPhone 5s  
 畅享全球领先的飞速 4G 网络

现淄博全市 22 家指定移动营业厅和  
 卖场全面开售, [www.sd.10086.cn](http://www.sd.10086.cn)、  
 天猫中国移动官方旗舰店  
 (10086.tmall.com) 同步火热开售。

4G 开通城市详询 10086

Apple iPhone 5 [S]

4G LTE



商标及版权所有 © 2014 Apple Inc. 保留所有权利。