

春节后本报大篷车再次起程，首站走进张店河东小区

春天咋养生，专家建议送上门

3月2日，由齐鲁晚报和漱玉平民大药房联合举办的大篷车进社区活动走进张店河东小区，为小区居民免费测血压，还向居民发放中医养生小手册以及牙膏、牙刷等生活用品。此外，漱玉平民大药房开通了“漱玉平民微大夫”执业医师微信在线，让居民足不出户便可享受到专业的医疗服务。



本报记者 杨宗辉 摄

再进河东小区，居民热情不减

2日上午，工作人员刚拉起一条幅，支起工作台，张店河东小区的居民就围了上来。“听邻居说，上次漱玉来社区免费给测血压血糖，工作人员服务很周到。当时错过了，这次终于赶上了。”今年65岁的刘女士告诉记者。而与刘女士同行的王女士是第二次参加大篷车活动了，她见到工作人员人手不够，就主动帮忙向过往居民分发保健手册。

张女士和9岁的孙子逛街回来遇到了此次活动。“医生说我高压正常，低压稍有点低，让我多吃一些鸡肉、桂圆一类的食物。

物。平时头疼脑热的小病不得跑到医院去看，有这样进社区的活动可以让我及时了解身体情况，太方便了。”张女士说。

“这是我第二次参加漱玉大药房的活动了，这样的活动对咱老百姓来说很实惠，省去体检的花销，加上医生给的建议很实用。欢迎以后能多来社区做活动。”李先生说到。据一位工作人员介绍，虽然是第二次来河东小区了，但没想到居民还是这么热情。“上一次进河东小区时我也来了，今天来参加活动的居民就有不少是‘回头客’。”他说。

现场讲防治高血压，引来不少年轻人

“大姐，你血压有点高，一定注意饮食，多吃绿色蔬菜和新鲜水果，多喝水，少吃高脂肪的食物。配合适量运动来控制血压。”工作人员发现王女士血压偏高之后提醒她。“我现在吃的降压药效果不太好，需要换一种药吗？”王女士问到。工作人员表示，尽量不要换降压药的种类，如果服用较长一段时间之后，还是没有降压效果，可到医院向医生咨询。

记者在活动现场发现，前来测血压的不乏有年轻人。工作人员告诉记者，现在血压不正常有年轻化趋势。“饮食不健

康，外加工作压力大，喝酒多，这些习惯都会导致高血压。”

如何保持正常血压值，漱玉的工作人员建议，首先，高血压的人群多吃蛋白质含量高的、钾、钙含量丰富的食物，像黄豆、瘦肉一类。再就是多吃绿色蔬菜和新鲜水果。其次，高血压者要少吃脂肪酸较高的肉类，以及辛辣刺激的食物。在此，低血压人群多吃含蛋白质、铁、维生素C等食物，像鸡肉、青鱼、菠菜等，另外不吃寒凉的食物，像螃蟹等海鲜。最后是养成良好的作息规律，通过运动等方式缓解压力。

免费保健手册，有人一下要了3本

除了为小区居民免费测量血压，漱玉还为前来参加活动的居民赠送小礼品。“阿姨，送您一盒牙膏和一支牙刷，还有一本中药养生保健手册。”工作人员把礼品送给居民。

“以前只知道阿胶有补血的功能，没想到它还可以美容养颜、延缓衰老等功效，看看这小册子真是学了不少知识。”抱着孩子前来咨询的刘女士告诉记者。

“这本保健手册虽然小，但是蕴含着丰富的养生保健知识，而且携带方便，放在口袋里、坐公交车或者出来散步时都可以随时看看。”居民刘先生表示，他一次向工作人员要了3本保健手册，准备给父母每人带一本。

87岁老人：
**错过上次大篷车
这次享贴心服务**

3月2日12点左右，一位老人拄着拐杖颤颤巍巍的向大篷车走来。工作人员看到老人上台阶有些困难，赶紧上去搀扶老人走到桌前坐下。据老人自己说，他姓许，今年已经87岁了。刚刚吃过午饭在小区散步。“上次大篷车来的时候，我没有过来。后来听邻居说，不仅给免费量血压，还有专家讲解养生知识。所以这次见到大篷车的牌子，我就过来了。”许先生说。

大篷车的医生先为许先生测量了血压。“老大爷，您高压132、低压61，在正常范围，但是平常吃饭还得清淡一点，降压药可以吃，但是药量一定要合适，尽量不要改变服用的降压药种类，最好能服用一天一次的长效降压药。”工作人员耐心的向许先生讲解。随后，工作人员为许先生留了联系方式。“老大爷，如果有什么情况您可以联系我们，我们药房离你们小区不远，保证随叫随到。”

测量结束后，工作人员向许先生赠送了牙刷牙膏和保健手册等小礼品，并一再叮嘱老人家春季一定要注意保暖、保证休息。“春天虽然天气回暖，但您出门散步还得穿点。”然后，工作人员搀扶着他回家。在去老人家的路上，老人说：“谢谢你们，不仅帮我量了血压，还把我送回了家。”

社区小课堂开讲 春季常见病防治

活动现场，有不少居民在量完血压之后，并没有离开，而是留在现场与工作人员咨询养生保健问题。见到停留在现场的居民不少，工作人员开始为居民讲解起了春季常见病防治知识。

“春季天气忽冷忽热，呼吸道系统疾病多发，尤其是老人和孩子更要注意。天气暖和的时候，可能会有不少朋友外出郊游，这时，花粉过敏的人要注意了，尽可能随身携带脱敏药物，尽量少去花草茂盛的地方。如果在一个地方呆着，出现发痒发热、咳嗽不止、呼吸困难等症状时，应尽快离开，严重的话，应该马上就近医院诊治。”工作人员说，除了上述两种疾病，春季也是哮喘和各类传染病的高发期，市民应当注意预防。

“每天家里要至少保证通风半小时，保持室内一定的湿度。”工作人员说，在饮食、休息方面也要格外注意，三餐一定要注意荤素搭配、营养均衡，饮水要足量。保证充足休息的同时，要积极参加一些适合自己的健身活动。即使天气回暖，出门也最好多穿点，“老辈人讲的‘春捂秋冻’是很有道理的。”工作人员说。



漱玉大药房的工作人员告诉社区居民如何使用“微大夫”。
本报记者 王鸿哲 摄

漱玉“微大夫”上线，方便居民问诊

为了方便市民问诊，漱玉平民大药房开通了“微大夫”执业医师微信在线咨询服务平台。“每天8点到21点，市民可以通过微信平台，向我们大药房的执业医师进行健康咨询。”淄博漱玉平民大药房负责人唐先生介绍，市民可在线预约免费血压血糖检测，进行健康咨询，查询和在线订购大药房商品，并可享受到免费送货服务。

“‘微大夫’上线是为了方便市民小病问诊。市民完全可以做到小病不出家门就可得到诊疗。”唐先生说，类似于伤风感冒、消化不良等小病，病情简单、易于治疗，通过“微大夫”微信平台，市民能够在执业医师的指导下进行自疗，这样大大节省了去医院治疗所花费的时间和金钱。

据另一位工作人员介绍，市民不仅可以微信平台问病，也可以向执业医师询问一些关于养生保健等方面的知识。

“如果市民有需要，可以关注我们的大药房的官方微信sypmdyf。”唐先生介绍，市民可以享受专业的执业医师的在线问诊，也可以在线直接下单，足不出户就可以享受到专业细致的服务。

活动现场，几位居民在看到漱玉平民大药房“微大夫”宣传材料后，纷纷掏出手机扫起来。“我觉得这个微信平台挺不错的，平常在家生个小病在所难免，用这个可以直接向大夫问病拿药，还能送货上门，这样就得再去医院挂号折腾了。”35岁的张女士说。

