

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

齐鲁晚报大篷车泰苑社区讲养生,居民听得很认真

“听讲座学养生还是头一次”



泰苑社区居民专心听养生讲座。 本报记者 王鸿哲 摄

8日上午,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来到张店泰苑社区,养生专家为社区居民带来了春季养生知识讲座,并为社区居民免费测血压。

本报记者 张汝树 见习记者 刘光斌

呼朋引伴来学养生

8日9时,张店泰苑社区居民服务中心便已聚集了多名居民,漱玉平民大药房的两位工作人员忙着为居民测量血压,并向居民免费发放清火菊花茶。家住道庄小区甲1号楼的陈素英今年已经70岁,她告诉记者,今天早上知道泰苑社区有一个养生讲座后,便立刻招呼自己的三个朋友一起来瞧瞧。

9时30分讲座正式开始,相关专家刘晓燕为居民讲解了春季养生知识。

“养生我也大体知道一些,

但系统听讲座学养生还是头一次。”陈素英拿起一本漱玉平民大药房工作人员赠送的《中药保健手册》翻了翻,她说要拿回去戴上眼镜慢慢研究一下。

“来听讲座就是为了多了解一些养生知识,也跟自己平时的习惯对比一下,需要改的就得改。”来自齐泰花园已65岁的赵传珍告诉记者,她也多次参加过健康讲座,但仍觉得有必要多了解一些,因此放弃了妇女节的文艺节目,还是选择来听一听春季养生方面的知识。

专家支招防春困

“春日宜晚睡早起,散步缓行,保持精神的愉悦。”专家刘晓燕为居民讲解了春季养生的诸多窍门,她告诉居民,春天万物复苏,饮食宜甘而温,富含营养,以健脾扶阳为食养原则,忌过于酸涩、油腻生冷,以免助热生火。此外,还需适当参加户外锻炼,保持精神舒畅。

对于春季经常伴有的“春困”现象,刘晓燕提醒居民注意不要以增加睡眠对待,“春天犯困是因体内循环季节性差异,皮肤末梢血液供应增多,汗液分泌增加,各器官负

荷加重,供应大脑的血液相对减少造成的。”因此应对春困,需要多参加户外锻炼,改善血液循环,并适当增加营养即可。

刘晓燕还为居民讲解了滋补用品“阿胶”的相关知识,针对大部分人对过期阿胶的不合理处理,她告诉居民“阿胶越陈越好,过了期1到3年再食用效果更佳,男性也可以食用”,同时她还提醒居民注意分辨优劣,并告诉居民好的阿胶一碰即碎,预防以马皮熬制的假阿胶对身体造成损害。

免费体检项目越来越多

“血压基本在正常范围内,建议您继续保持良好的生活作息和饮食习惯,正常的血压值对您这个年纪的老人来说很重要。”漱玉平民大药房工作人员耐心地对刚检查完血压的居民解释道。

在泰苑社区活动现场,来听养生课的居民对我们的活动也提出了很好的建议。“现在有养生,可以查血压,以后能不能有更多的检测项目啊。”

“现在天气还比较冷,一

些设备在室内放不开,但我们马上就会联系更多厂家,给居民带来更多的查体项目。”漱玉平民大药房负责人唐先生介绍说,除了现在的养生课堂和测试血压等基础项目外,我们还会准备测试微量元素、矿物质、白内障、气血循环、免费吸氧各种各样的查体活动。

唐先生说:“看到百姓很喜欢我们的活动,我们也很高兴,以后我们将会更加贴心地为居民服务,也希望居民更支持漱玉平民大药房”。



工作人员为参加有奖问答的居民发放礼品。 本报记者 王鸿哲 摄



工作人员为社区居民讲解便民服务卡的使用方法。 本报记者 王鸿哲 摄

泰苑社区居委会:
“下次得找一个更大的场地”

“健康讲座在我们社区这是第二次了,每次都会引来很多居民。”泰苑社区居民委员会书记张强告诉记者,泰苑社区辖下有十几个小区共6000多户,居民对于养生方面的知识普遍匮乏,对健康知识的渴求度也比较高,尤其是社区内的中老年居民。因此社区居民服务中心自2013年下半年投入使用后,便在想办法引导“卫生进社区”、“文化进社

区”。

“这次活动居民参与踊跃,积极提问,跟漱玉平民大药房的专家交流养生知识。”张强告诉记者,居委会正试图以自身的公信力担保,把更具公益性的健康讲座引入社区。此外张强也表示,只要有机会,泰苑社区还希望能继续与大篷车合作,但考虑到社区内居民较多,下次举办类似的讲座则需要找一个更大的场地。

不仅学到知识
还能赢得奖品

专家讲解完春季养生知识后,还组织了现场互动环节。现场提问相关知识,回答正确的居民可以获得漱玉平民大药房准备的实用礼品。

泰苑社区居民踊跃参加,现场热烈。来自道庄小区的张翠玉接连回答了两个问题,分别获得了一把锅铲和一瓶除垢剂。

她告诉记者既听了讲座学了知识又收到了小礼物。“感觉今天收获挺大的,我要回去跟老伴讲讲,让他也多注意养生。”张翠玉说。此外,漱玉平民大药房的工作人员还为居民发放了便民服务卡,方便居民生活。

饮食做好6件事
消春火解春毒

专家提醒,春季饮食上做好6件事便可有效消春火解春毒。

饮食清淡消春火。春季人易上火,因此饮食忌油腻、生冷及刺激性食物,可选择绿豆汤、金银花茶、菊花茶等。

辛甘之品助春阳。葱、生姜、韭菜、蒜苗等都是养春气的食物。

少酸增甘保脾胃。春季生冷粘杂之物则应少食,以免伤害脾胃,脾胃弱的朋友春季要多吃山药、大枣。

黄绿蔬菜防春困。多吃红黄色和深绿色的蔬菜,如胡萝卜、南瓜、番茄、青椒、芹菜等可助恢复精力。

细选食物少疾病。气温逐渐升高,细菌、病毒等微生物也开始繁殖,饮食上应多选择塔菜、芥蓝、西兰花等富含矿物质和维生素的水果和蔬菜。

祛痰养肺保平安。慢性气管炎、支气管炎也易在春季发作,宜多吃枇杷、橘子、梨、核桃、蜂蜜等。

相关链接

漱玉平民大药房

漱玉平民大药房成立于2002年5月18日,是山东省第一家平价药房,山东省医药零售连锁行业的龙头企业,主要经营中西成药、中药饮片、保健食品、医疗器械、孕婴用品、生活便利品、个人护理品、家庭清洁用品、食品、小百货等。

2011年11月份,漱玉平民大药房配合济南市委宣传部、济南市食品药品监督管理局建立了全国第一家饮食用药安全宣传教育基地,指导市民用药,并以较为便宜的药品价格在市民中获得了广大市民认可。



漱玉平民官方微信。