



23日,本报帮办走进奇中社区。活动现场,居民们排队等待医护人员测量血压、血脂。本报记者 金夏瑞 摄

刚毕业两年,年轻经理患失眠

本报社区帮办走进奇中社区,专家帮市民把脉睡眠障碍

本报3月23日讯(记者 金夏瑞 实习生 杨晨)年轻经理刚毕业两年,就遇到了失眠问题;不少老人十多年没睡过囫囵觉……23日,本报社区帮办走进芝罘区奇中社区,除了开展法律咨询、家电维修等活动,解放军第107医院的专家针对市民睡眠问题作了详尽地分析和解答,同时为近百位市民测了血压、血脂。

23日上午不到九点,活动现场聚集了不少等待“帮办”的市民。“我7点多来的,就等着问问医生失眠的问题。”“我没吃早饭,一会测测血脂,早点过来,好往前排排。”老人们你一言我一语地讨论着。在解放军第107医院内分泌科主任王思明的安排下,107医院的专家及护士也准时来到了社区。

市民林先生在一家公司

做策划经理,他告诉医生,自己刚毕业两年,只要第二天有重要会议,他就很难入睡,有几次甚至一整夜失眠,“一旦休息不好特别影响第二天的工作状态,情绪也容易激动。”林先生说。

“近几年,来我们医院就诊的失眠人群趋向年轻化,大部分都是因为过重的生活、工作压力,脑力劳动大于体力劳

动,大脑总是处于高度紧张状态,夜晚就很难入睡,有的甚至迫切希望借助药物控制。”解放军第107医院医生代晓晓说,年轻人最好不要依赖药物,像小米、桂圆、大枣、花生这些食物都能帮助改善睡眠。另外每天坚持做适量的运动,睡前喝温牛奶,温水泡泡脚,这些习惯形成后,睡眠问题自然能解决。

活动现场,107医院分泌科的工作人员为近百名市民测了血压、血脂,本报社区帮办志愿者为市民维修了家电,并解答了法律问题等。

本次活动得到了聊城交运集团杨玉亮经理、烟台天弘海参、喜旺食品有限公司的大力支持,上海太太乐食品有限公司烟台分公司跟随本报进社区,免费为大家赠送了美味的美极汤。

电熨斗不好使,老婆催着来修

在本报帮办进社区活动现场,居民王嘉贵早早地就等在了现场,想找维修师傅给看一下他家的电熨斗。

“老婆说不好使了,催着我来修,您给看看怎么回事?”王嘉贵把电熨斗递给负责维修的孙师傅说,“水往下流,但是不知道为什

么不冒气了,可能是不传热了。”孙师傅往电熨斗里倒了点水,又插上电,过了一会儿电熨斗没热,拆开看了看,好像是电路浸水了。由于临近中午活动马上结束,孙师傅跟王嘉贵商量了一下,将电熨斗拿回家帮他修理。

本报记者 王敏 实习生 衣涛

一碗美极汤,市民尝过直喊鲜

23日,上海太太乐食品有限公司烟台分公司的工作人员跟随本报帮办一起走进奇中社区,工作人员现场邀请市民品尝美极汤,并打出买30元产品送30元礼券的招牌,不少市民尝过美极汤后,觉得味道很鲜,纷纷掏钱购买。

太太乐食品公司还随机派发

了太太乐20ml鲜贝露、10g蔬之鲜产品,活动现场参与市民太多,出乎了工作人员的预料。太太乐食品公司还带去了三鲜鸡精、鸡汁、蔬之鲜、鲜贝露、麻油、美极鸡精等产品,受到了市民的欢迎和抢购,一上午时间就卖出了近两千元钱的产品。

本报记者 柳斌

活动现场

一上午,近百位老人测血脂

医生建议患病市民可从改善生活习惯进行基础治疗

本报3月23日讯(记者 张明媛)“听说今天有免费测血压和血脂的活动,我早上特意没吃饭,就为来查查。”23日,得知本报帮办来奇中社区,家住上山路的曲女士早晨8点30分就来到了活动地点。一上午时间,近百位老人测量了血脂。

“我们都是来做血压或血脂检查的,以后这样的活动要多搞一些。”上午8点30分,奇中社区居民王先生和其他几位居民早早地来到了活动现场。上午9点,等待检查的居民已经排起了长龙,解放军第107医院内分泌科的护士

为居民做好登记后,开始安排检查。

“我的血压和胆固醇都有些高,可以前没高这么多,大概是过完年以后吃的东西太油了,以后得注意。”刚做完检查的曲女士拿着单子一项一项仔细地研究着。曲女士说,她今年64岁,每年都会体检,这次来检查是想留着单子以备日后参考。

活动现场,解放军第107医院的医生代晓晓忙着为前来咨询的居民解答检查单上的各种疑问,“阿姨,您该减减肚子了,体重下去了,估计血压也能下去。”代晓晓轻拍着一位老太太的肚子说,现

在老年人患病,很多都与体重超重有关。如今高血压发病人群正呈年轻化趋势,建议市民多进行有氧运动,例如游泳、骑自行车、慢走等。

23日上午,近百位居民进行了血脂检查,解放军第107医院内分泌科护士长邢春萍说,前来检查的居民多集中在六七十岁,八成以上都或多或少有高血压或高血脂的问题。

解放军第107医院内分泌科主任王思明建议,有这方面疾病的市民可先通过改变生活习惯进行基础治疗,在医生的指导下改变药量,不要随便停药或增加药量。

奇中社区居委会主任董秀华

管道老化严重,期盼统一改造

从事社区工作十多年了,奇中社区居委会主任董秀华最放不下的就是小区居民,小区里的人也都喜欢他们的主任,董秀华走在社区里,来来往往的人都愿意跟她聊上几句。

“居民楼下管道突然有了裂缝,不时有污水流出,居民自己又无法更换,楼上漏水楼下跟着遭殃。”董秀华

说,这样的事情在老小区频发。

记者采访发现,烟台市区不少老旧社区都存在地下管道老化现象,由于房子建成时间久,部分管道出现裂缝,居民多次维修却无法从根本上解决问题,想要更换更是无从入手。

董秀华说,老社区没有物业公司统一管理,居

民遇到这种情况就找居委会帮忙,但居委会没有专项维修资金,最后还得居民自己解决,有的干脆跟邻居分摊维修费,但老化的管道维修不久又会出现问题,次数多了,居民中间的矛盾也就多了,“我们夹在中间很为难,希望政府能统一改造。”

本报记者 金夏瑞