



齐鲁晚报大篷车走进张店铁路小区,为老人提供免费按摩诊治

# 八成社区老人颈腰椎都有毛病



92多岁的朱女士前来参加体检活动。 本报记者 姜文洁 摄

30日,本报大篷车健康体检活动走进张店铁路小区,为社区居民带去多项免费体检及体验项目。活动由本报和漱玉平民大药房联合举办。活动现场,工作人员特别关注到老人跟孩子的不同需要,个性化进行免费体检,并为到场的孩子们准备了一些小惊喜,得到了广大市民的认可和称赞。

本报记者 张汝树 见习记者 张童 刘光斌

## 上次活动没赶上 这次专门来检查

30日9点20分左右,漱玉平民大药房工作人员正在准备检查设备和布置现场,活动条幅还未挂上,就有很多居民前来排队检查了。“你们都会检查什么项目,我们能检查一下自己想查的项目吗?”居民问到。“能啊,我们的活动就是给咱居民们免费体检,我们会尽最大努力满足您的需求,您先坐会儿。”

“你们大篷车进社区免费查体活动,我在报纸上看到好多次了。”社区居民张先生说,“上次你们在我们街道其他社区举办过一次活动,我没来得及过去参加,没想到这么幸运,这次来了

我们社区,太好了。”

张先生说,平常他家里就订着齐鲁晚报,所以经常关注大篷车的活动,觉得活动举办得很好。“上次没参加成,我还打过一次电话,问这个活动啥时候能再来我们社区。前两天一看到你们要来的消息,我就赶紧在手机上设置了备忘录,这次一定要参加成。”

记者看到,虽然活动还没开始,但居民们都已经自觉地排起了队伍,其中有不少家庭还带着孩子一起来检查。“平常也没时间去医院体检,咱这活动直接将服务送到家门口,太方便了。”



一位居民免费体验颈肩按摩器。 本报记者 姜文洁 摄

## 老人多颈腰椎不好 大篷车带来按摩设备

据了解,根据前期的活动经验,本次走进张店铁路小区,大篷车专门增加了新的设备,免费给颈腰椎不好的居民进行按摩体验。“根据我们举办活动的经验,八成前来体检的老年人,颈椎、腰椎都有毛病。”漱玉工作人员介绍说。

“我平常颈椎不是很好,经常会酸疼,用这个东西好使吗?”从城南社区赶来参加体检的孙女士向工作人员询问。“可以的,这是一种肩背按摩器,可以按摩颈椎、腰椎等关节,一次15分钟就挺管用的。”漱玉工作人员介

绍说。

据介绍,这次免费按摩颈椎等关节服务是漱玉大药房专门为社区老年人提供的。“随着年龄的增长,老年人的身体各项机能处于衰退状态,颈椎也会发生退行性改变。”漱玉大药房工作人员介绍说,此外,老年人在日常生活中也需要注意睡眠姿势,还有很多老年人有睡高枕的习惯,这也是导致老年人患上颈椎病的重要原因。“所以我们专门为老人准备了这么一款肩背按摩器,缓解这方面的疼痛。”



小朋友免费试尝维c含片。 本报记者 姜文洁 摄

相关链接

## 补血有讲究 根据体质选方式

记者在活动现场看到,很多居民对不同的补血方式也表现出了浓厚的兴趣。“补血产品根据原料来分,可以粗分为动物类及植物类。动物类比较常见的就是阿胶,植物类比较常见就是大枣、红衣花生等。”漱玉工作人员对前来咨询的居民介绍说,应当根据自己的具体状况来选择补血方式,以防补血无效或者对身体造成其他损害。

“我的胃肠不好,阿胶应该怎样食用呢?”居民张先生说,他的肠胃不好,所以阿胶跟核桃、大枣一起做成的固元膏就不容易吸收。“肠胃不好可以尝试阿胶口服液,液体阿

胶更容易吸收。”漱玉平民大药房的工作人员为张先生提了一些建议,并指出年岁较短的阿胶比较燥热,身体比较弱的居民应当慎重服用。

“无法食用燥热补血产品的居民可以选择植物类补血。”该工作人员对前来咨询的吴女士说道,孕妇及孩子缺血不宜用过干燥热的保健品,而应该采用大枣、红衣花生等较温和的植物类补血方式。据了解,大枣、红衣花生、枸杞、木耳等有养血益气的作用,其食用方式多样,对体质较弱的妇婴群体没有副作用,是该群体补血的首选。

## 发玩具给孩子 让家长安心咨询

在这次的免费体检中,主办方还充分考虑到了孩子的需要。漱玉平民大药房的工作人员介绍,平时来给孩子咨询的家长都反映,没等问上几个问题,孩子就坐不住了。为此,工作人员特意为孩子们准备了玩具和气球。这招一出,果然有用,家长们咨询的时候,孩子把玩着手里的玩具,爱不释手,不再捣乱。

记者看到,拿到玩具的宝宝们都非常开心,不再吵着闹着东跑西跑。一岁多的小姑娘朵朵,在拿到手握摇铃后,高兴地跑到妈妈怀里,开心把玩着新玩具。据王女士介绍,连自己平日最调皮的儿子帅帅,在领到玩具后也开心的笑了,不再吵闹了。“工作人员安排的太周全了,能想到孩子们的问题,方便我们家长,这样一来,我查体也方便,真是太有心了。”小姑娘恩恩的奶奶说道。

## 城南社区：社区老人多 希望活动常举办

“铁路小区和平日里为老年人举办的活动也不少,一年能有三四次,参加的人特别多,但专门为大家体检的活动还真没有。因为铁路小区有很多独居老人,孩子们不在身边,有活动的时候,都能凑个热闹。给老年人体检,也更能切实的给老人服务。”城南社区党支部书记陈静斌说。

陈静斌书记介绍说,整个铁路小区的老年人有四千多人,老龄化现象较为明显。为此,居委会特意为老年人安排了很多集体活动,多次与淄博的企业等联合,举办惠民活动。这次大篷车活动更是得到了广大居民们的欢迎。“咱们的活动,免费给居民们体检,还会讲解一些养生常识,这些知识对居民特别是老年居民来说,特别有用,是真正的为老百姓服务。”他说。

陈静斌书记告诉记者,希望这样的活动能更多一些,且多关注老年人的需要,让老年人的生活更热闹一些。



漱玉平民官方微信。

## 自我感觉健康 也要经常体检

“帮我测一下微量元素吧!”92岁的居民朱映霞说,年龄大了对自己的身体状况不自信,虽然半个月前刚去医院做了体检,但仍希望这次检查一下身体,做到提前预防。经检测,漱玉工作人员告诉朱映霞,她的身体状况非常好,“从数据上来说,除了缺一些维生素C,老人的身体比很多年轻人都强。”朱映霞听后很高兴,并当场询问如何补充维生素。

现场来参加体检的居民大部分都表示很珍惜这次体检机会。“身体是自己的,上了年纪更要注意,所以我很珍惜这次体检。”今年76岁的居民李女士说。“随着年龄的增长,早年所埋下的健康隐患更容易显现出来。”漱玉平民大药房的工作人员告诉记者,即便是自我感觉身体健康,老年人平时多参加些体检也是必要的,不仅可以安心,也可提前发现健康隐患。