



关注百姓健康 联众在您身边

# 幸福健康母亲节

2012年5月13日是一年一度的母亲节,从初为人母的喜悦到更年期的焦虑,再到年逾古稀的豁达,在人生的每个重要节点,适时给予一些健康的提点和呵护,无疑是母亲节送给妈妈最好的礼物!

“产褥期、更年期和老年期,对于妈妈们而言,是一生当中关乎健康的三个重要阶段。”生育是对女性身体的一次创伤,因此产褥期的女性一定要做好保健工作。到了更年期,由于内分泌的改变和雌激素的急剧下降,妈妈们的健康将面临第二次考验。步入晚年的妈妈,虽然世事已经云淡风轻,但老年痴呆、骨质疏松和意外跌倒等健康阴霾也往往接踵而至,因此需要特别的呵护。而不同年龄段的妈妈,健康呵护的重点各不相同,除了要有正确的理念,还要选择适合的保健方法和保健产品。

## 一、送理念

**新妈妈:坐月子和母乳喂养都是必须的**

初为人母的妈妈不必为是否要坐月子而纠结。坐月子是中国几千年来传统,自有它存在的理由,更主要的是由于中国人的饮食结构不比西方,坐月子可让流失的钙质得到有效补充,身体得到有效复原,减少健康隐患。

不必担心母乳喂养会影响你的体型,专家指出,只要你哺乳得当,母乳喂养不仅对母婴的身体有益,也不一定会造成身材走样。

所有妈妈:每年至少做一次健康筛查

不管时间多忙,不管是年轻还是年老,妈妈们每年都应该做一次健康筛查。

健康筛查的内容,除了常规妇科(妇科、病理、乳腺B超和妇科B超),还要结合年龄和身体状况,适当增加一些体检项目。比如说,每周进行一次乳房自检。更年期前后,最好进行一下女性内分泌激素检查和骨密度检测,以预防更年期综合征和骨质疏松症。

在此,特别刊登菏泽几大知名医院体检中心的联系方式:

- 菏泽市立医科院 5927333;
- 菏泽市第二人民医院 5996278;
- 菏泽市中医医院 5321287;
- 菏泽市牡丹人民医院 5515066;
- 菏泽开发区中心医院 6266372。

爱母亲,就要给她一个健康快乐的晚年生活。

## 二、送方法

**新妈妈:按摩是最佳的乳房保健**

“不要相信整形内衣会将你的腹部或者腋下的脂肪推到胸部,它们只会造成乳腺增生或者腰酸背痛。”专家提醒想要美胸的妈妈,产后要注意控制体重,因为产后太胖会加重乳房下垂。收胸前后,配合适当的中药调理和形体操。如果从事剧烈运动,一定要佩戴一个运动文胸,以防韧带拉伤。

按摩是最佳的乳房保健方法,先倒少量调好的橄榄油在手上(或者直接滴在胸部上),然后均匀地涂抹在胸部,以大拇指一边,另外四指合拢为一边,虎

口张开,从两边胸部的外侧往中央推,以防胸部外扩,每边30-50下。然后,用左手从外侧将左乳向中央推,推到中央后同时用右手从左乳下方将左乳往上推,要一直推到锁骨处,重复30-50次。最后双手绕着乳房作圆形按摩,按摩到胸部上剩下的所有橄榄油都吸收完为止。

**更年期妈妈:提前补钙,缓解更年期不适**

对于妈妈们而言,更年期是一个必须艰难跨越的门槛。激素水平的急剧变化,会导致身体钙质流失、夜间盗汗、性情多疑、情绪暴躁等更年期症状出现。陈祖辉建议,更年期的妈妈可以通过饮食、运动和情绪三个方面的调理,来缓解各种不适症状。

首先,应该注重心理保健,参加一些老年社团,培养兴趣爱好,侍弄花鸟虫鱼,以缓解退休或者走下领导岗位的失落。其次,适当做一些运动,以快走、慢跑和游泳这三项运动最为适宜,可以促进钙质的吸收。此外,由于更年期前后,钙质流失严重,可以适当补充一下钙质。补钙的方法,以喝牛奶或者摄入高钙食物为主,特殊情况下可服用一些钙片。

**老年妈妈:打打麻将可预防老年痴呆**

年老的妈妈,腿脚不便,身体机能老化,因此一定要饮食清淡,避免家务劳动,防止跌倒。除此之外,还要多参与一些益智游戏,以预防老年痴呆。搓搓麻将,看看新闻联播,在专家看来,都不失为预防老年痴呆的好方法。

(欣易)



## 强化服务 打造“百姓放心药店”

“药品质量是品牌的核心,专业化服务是发展的基础”。联众医药连锁公司总经理李青峰说:“一个企业是否有很强的竞争能力,从表面上看,它依赖于资金、资源、环境等客观条件,从本质上讲药品零售经营企业的竞争能力主要取决于员工的药理及业务基础知识。”

为打造“百姓放心药店”,提高员工“专业化服务”水平,联众医药人力资源部组织了为期60天的药理及业务基础知识和岗位技能培训。

总经理李青峰为培训班讲了第一堂课,他要求员工必须熟悉药物的性质、作用机理及适应症,并提出以药理学理论作为指导用药的依据,以保证用药群体安全、合理用药。

(王力)



# 联众医药连锁

## 免费熬阿胶

买1斤阿胶赠80元辅料包,数量有限,赠完为止

熬制阿胶辅料:

(可根据不同需要用不同配方进行熬制)














- |                               |             |                              |             |
|-------------------------------|-------------|------------------------------|-------------|
| 第1药店地址: 菏泽市牡丹南路3号(长途汽车站楼下)    | 电话: 6163768 | 第11药店地址: 长江路华平小区1033号        | 电话: 6166208 |
| 第2药店地址: 菏泽市广福南街2828号          | 电话: 6296129 | 第12药店地址: 广福南街广福小区3号楼与4号楼之间   | 电话: 6168028 |
| 第3药店地址: 菏泽市丹阳路鑫苑小区北面东2号       | 电话: 6220866 | 第13药店地址: 解放北街147号(土产公司原红旗商场) | 电话: 6206069 |
| 第4药店地址: 菏泽市牡丹南路49号            | 电话: 6166615 | 第18药店地址: 中华西路黄河骨科医院东邻        | 电话: 2076087 |
| 第5药店地址: 菏泽市中华西路南侧2196号        | 电话: 6206058 | 第19药店地址: 长江西路二十一中西对过         | 电话: 2071678 |
| 第6药店地址: 菏泽市曹州中路新华商贸城B座        | 电话: 6206068 | 第20药店地址: 帝都花园北门西             | 电话: 2078866 |
| 第7药店地址: 牡丹区双河东路路北星光驾校东校区西100米 | 电话: 6206028 | 鄄城店: 鄄城县东门街与唐塔路交叉口往东30米唐塔路南  | 电话: 6151819 |
| 第8药店地址: 菏泽市八一东街南侧三益小区B117B118 | 电话: 6166085 | 鄄城店: 鄄城县鄄二路与青年路交叉口往南300米路东   | 电话: 2900191 |
| 第9药店地址: 菏泽市牡丹北路145号           | 电话: 6206026 | 曹县店: 曹县磐石医院西邻                | 电话: 2060995 |
| 第10药店地址: 菏泽市华英路华英嘉园A座16号      | 电话: 2076080 | 成武店: 成武县先农坛大街实验小学西邻          | 电话: 6118616 |

联众医药连锁所有门店均新增**免费熬阿胶**服务项目,请广大市民到就近门店进行熬制。