除了秀节目，还教您健康妙招

“惠普生健康达人秀”第二场举行，现场还送出百余张订报卡

一位参加活动的市民，幸运地获得齐鲁晚报季度订报卡。 本报记者 邱志强 摄

本报1月28日讯 精彩的魔术表演，动感的歌舞表演，社区老年表演队带来锣鼓、舞蹈表演并分享健康妙招，历下区人民医院开来免费体检车……28日，由齐鲁晚报张刚大篷车主办，深圳市惠普生科技发展有限公司、济南漱玉平民大药房协办的“惠普生健康达人秀”活动，在漱玉平民大药房工人新村店开展第二场，现场涌来300余位市民观赏节目，分享健康妙招并免费查体。活动现场还送出百余张订报卡。

28日9点半，随着社区锣鼓队敲起阵阵鼓声，“惠普生健康达人秀”第二场活动拉开序幕。现场有歌舞表演和魔术表演，以及健康达人讲健康妙招、抽奖等环节，凡是到场的市民都可以填写抽奖券，幸运市民可以获得齐鲁晚报的季度订报卡一张。此外，现场市民还可以用蛋白粉空罐免费换取惠普生蛋白肽粉。

活动现场，老年人的歌舞表演充满活力，来自工人新村北村街道办事处北村西区社区的18位老人兴致勃勃地表演了敲打锣鼓。而毕家洼西社区金牛艺术团的30位老年成员则一口气表演了三个舞蹈，30位表演者平均年龄达到了60岁，充满活力的表演赢得阵阵掌声。

表演的舞台热闹非凡，而在历下区人民医院的体检车上，前来体检的市民也排起了队。历下区人民医院眼科和内分泌科的大夫和护士现场为前来参加活动的市民免费进行了眼科检查和血糖测试。

28日的活动为“惠普生健康达人秀”第二场活动，第一场活动于2012年12月28日举行。“活动真是太精彩了，不但有节目看，还可以免费体检。”而本报举办的健康达人秀活动将在春节过后继续进行，请市民继续关注本报预告。

◓健康讲堂

雾霾天气咋养生 多喝水多吃蔬菜

近日济南雾霾天气严重，据惠普生专家介绍，雾霾天气里，儿童、老年人及心脏病、呼吸系统疾病患者应避免长时间、高强度的户外活动，在家应关好门窗，最好等太阳出来再开窗通风。出门记得戴口罩，这样可以有效防止粉尘颗粒进入体内。另外，若出现呼吸不适等症状，要及时到医院检查并治疗。

“吃猪血、鸭血没必要，绿豆汤、红豆汤、莲子芯煮水喝就可以了。”据专家介绍，多喝水、多吃蔬菜水果也是合适的选择。专家建议儿童、老年人及心脏病、呼吸系统疾病患者避免长时间、高强度的户外活动，在家关好门窗，一般人群也要适量减少户外活动。

◓现场花絮

医院开来体检车 家门口能做检查

“阿姨，您的眼睛就是老花眼，没事，只要配副老花镜就行了。”28日上午，历下区人民医院的体检车开到活动现场，眼科和内分泌科的大夫和护士现场为前来参加活动的市民免费进行眼科检查和血糖测试。

“我的眼睛很长时间都不大得劲，给我看看是怎么回事？”家住工人新村南村的王阿姨说，最近眼睛老是看东西有重影，现在体检车到了家门口了，赶紧看看是咋回事。经过检查，王阿姨的眼睛疑似白内障，眼科大夫刘凯建议她到医院再详细检查一下。

而在查血糖的桌子前，居民也排起了队。很多老人说他们因为患有糖尿病常年吃药，护士就建议他们顺便做糖网筛查。“现在老年人患糖尿病的比例特别高，除了定期服药和注意饮食控制，建议他们做一下糖网筛查，以免给身体造成更大的伤害。”

本版采写：本报记者 穆静 林媛媛 实习生 宋伟建 武青

给孩子接种脊灰疫苗 注意四大关键词

由于缺乏医学相关知识，很多家长接到脊灰疫苗知情告知书时都希望医生给出明确指导。但由于门诊时间有限，简单的说明并不能满足家长的需求。因此，在需知情告知书之前，家长需界懂四大关键词：

一、骨髓灰质炎。

脊髓灰质炎俗称小儿麻痹症，是由脊髓灰质炎病毒引起的一种急性传染病，尤其是5岁以下儿童易感，其中1%-1‰的感染者可出现麻痹症状，而5%-10%的麻痹者会因呼吸肌麻痹而死亡。

二、脊灰疫苗。

防治脊灰的最好方法就是疫苗接种。目前预防脊髓灰质炎有两种疫苗：口服脊髓灰质炎减毒活疫苗(OPV)和脊髓灰质炎灭活疫苗(IPV)。OPV俗称糖丸是国家免疫规划疫苗，由政府提供免费接种。儿童出生满2月、3月、4月、4岁时各口服一剂次；IPV列属二类疫苗，需要自费进行接种。出生满2月、3月、4月、18月各注射一剂。对于口服糖丸有禁忌症、免疫缺陷症、接受免疫抑制剂治疗、患过肛周脓肿的儿童，建议优先接种灭活脊髓灰质炎疫苗(IPV)。

如需获取更加全面详实的信息，可以通过热线电话400-650-9992或者上网搜索“巴斯德疫苗学堂”，可与医生在线互动获取实用指导意见。根据两种疫苗区别、差异、风险，再结合孩子的体质状况和家庭经济状况，最后做出妥善的选择。

三、减毒与灭活。

糖丸(OPV)是减毒活疫苗，它是由活的、但致病力降低的病毒制成；而另一种名为脊髓灰质炎灭活疫苗(IPV)，是一种用死病毒制成的疫苗。

OPV由于含有活病毒，因此不能用热水服用，以免将疫苗中病毒灭活，失去作用。由于是活苗，糖丸里的病毒都是有活性的，对于正常的孩子没有风险，但是对于免疫系统比较弱或是有缺陷的孩子，活苗就有可能导致本来健康的宝宝反而得上由疫苗引起的小儿麻痹症，导致孩子终身残疾。IPV是灭活疫苗，通过处理的灭活工艺使病毒完全被杀死，同时保持其抗原性，具有安全性好的优势。灭活疫苗和糖丸相比最大的优势，就是完全杜绝了疫苗相关性麻痹事件的发生，被世界卫生组织称为“最安全的疫苗之一”。

四、糖丸能最入脾。

根据世界卫生组织官方统计报告，服用糖丸后疫苗相关麻痹病例总的发病率为4/100万，因此发烧、急性传染病、免疫缺陷症、接受免疫抑制剂治疗者，建议直接注射灭活疫苗*(IPV)。

如果不做肺脏血检查，几个月大的宝宝不能从表面上判断是否免疫功能缺陷或低下。因此，需要特别留意如：出生后反复感染的宝宝、早产儿、出生时体重不足5斤的宝宝、人工喂养儿、吃牛奶发生过敏的孩子等糖丸禁忌人群，尽量避免发生意外。

让血压稳在80/120

平压片是由国际高血压防治中心研制的新一代国药降压药，独含的清脑离子肽，具有超强的疏解活性，可快速溶除血液中超标的血液垃圾，净化血液，软化血管，使血压持久不反弹。一般患者服用5—10天头晕目眩、肢冒气短、手足麻木等症明显缓解。服用10—20天血压平稳，三高症消失。(原价28元，活动价15元，买30赠5.50赠10)

专销地址：东阳大药房(市内免费送货)专家热线：0531—88590549

上海秀碧宝 修脚神器

上海御珠堂秀碧宝，1-2分钟电动去除脚垫、老茧、厚皮、死皮及厚指甲。家用修脚、免磨泡脚、免磨按摩，不伤皮肤，集使用电动剃须刀一样安全方便，被中老年人称为“修脚神器”。

秀碧宝集防尘、修脚、修趾甲于一体，一机多用，并且质量通过欧盟CE认证，出口欧洲畅通无阻。

热线：0531-82709500

指定销售：宏济堂东阳大药店/大观园十字路口北200米路东/宏济堂参茸大药店/共青团路55号/大观药店/大观园商场东门马路斜对面/四世堂大药店/二环东路环联小商品市场

绿色感冒药 快克受追捧

有市民反映，去药店购买某些感冒药，需出示身份证。据药店店员介绍，含伪麻黄碱类的感冒药因国家实名限量销售的新规出台，未携带身份证的消费者将无法购买！据国家药监局通知，自9月10日起，消费者如需购买含有盐酸伪麻黄碱的感冒药，需凭身份证实名购买，并且一次购买不得超过2盒；伪麻黄碱含量每片超过30mg的感冒药，将改为处方药，需凭医生处方才能购买。许多知名品牌感冒药均在限售之列。不过以快克为代表的复方氨酚烷胺胶囊类感冒药，因不含“伪麻黄碱”并未受限。

据药监局相关人员介绍，“盐酸伪麻黄碱”是许多缓解性感冒药的常见成分之一，如麻黄碱片、美扑伪麻片、扑尔伪麻片、美尔伪麻片、氨酚伪麻片、复方伪麻黄碱片、布洛伪麻片等称有“伪麻字样”的感冒药品中都含有盐酸伪麻黄碱成分。伪麻黄碱是提炼冰毒品的原料之一，国家药监局为此严管该类感冒药的销售和购买。

伪麻黄碱感冒药限售购买事件成为热点话题，市民反映，感冒药购买实名制带来诸多不便。更有专家建议，为防止不法分子有机可趁，应将含“麻黄碱”类感冒药归为处方药，效果更好。药店店员介绍，虽然大部分感冒药含有伪麻黄碱，但由于感冒药配方不同，成分也不一样。不含伪麻黄碱的感冒药就不需实名制购买，也不限量。目前市场上，以快克为代表的“复方氨酚烷胺”胶囊，不含伪麻黄碱，不列入实名制限量购买药品范围，被称为绿色感冒药。

早在1966年，金刚烷胺就被美国批准用于感冒流行的预防治疗药。在中国，最先研制出复方氨酚烷胺胶囊组方的就是海南亚洲制药的快克感冒药。目前该组方已经占据了感冒药市场40%的份额。店员说，“受伪麻黄碱事件的影响，快克特别受欢迎。这是一款真正的绿色感冒药。”

三叉神经偏头痛

大川芎片

国药大川芎片独含“HT神经调节因子”能通经络，双向调节植物神经系统，彻底治疗偏头痛、神经性头痛、三叉神经痛。当天使用立即见效，一次治疗杜绝复发。

电话：86699008

地址：宏济堂(大观园东门对面)

面瘫痉挛好不了

快快来找唐金保

祖传秘方唐金保面瘫痉挛一贴见效，2-3个疗程治愈。主治面瘫、面肌痉挛、面瘫后遗症、面肌僵硬、麻木萎缩。

坐销：宏济堂（大观园东门对过）

电话：89960909