

# 74位老人血脂正常的不到10个

## 本报社区帮办走进西炮台社区,为居民提供免费医疗服务



17日,在本报社区帮办现场,医护人员耐心为老人测量血压血糖,解答健康问题。 本报记者 韩逸 摄

本报11月17日讯(记者 张晶) 17日,本报社区帮办走进芝罘区西炮台社区,开展了法律咨询、家电维修、医疗服务等活动。107医院内分泌科医护人员为74位老人免费测血脂血压,发现其中血脂正常者不到10人,7成左右的老人血压不正常。

“我早上没敢吃饭,8点多就过来了,就等着医生给我测血压呢。”一大早,居委会大厅里就站满老人。

上午9点,活动开始了,老人自觉排起长队,量血压、采

血、测血脂,等待医生解答……活动现场井然有序。居民李晓平的胆固醇很高,“我每天吃完午饭就开始看电视,晚上吃得饱饱的,9点就睡了。”李晓平并不觉得自己的生活有不健康的地方。

“要想长寿,晚上吃个六七分饱就够了,而且要多运动,尤其是晚饭后的运动是不可忽略的。”解放军第107医院内分泌科糖尿病营养师李汾汝说,“天冷下来,很多老人都不愿出门,有的还喜欢在家炒个花生米、瓜子吃,这些都对身体不好。”

现场很多老人疑惑,自己每天早上吃得很营养,藕粉、海参、虫草都吃着,怎么血脂还不正常?李医生说:“吃的食物多了也需要注意饮食结构,还应该有个先后次序,海参不宜空腹吃,那样吸收不好,吃海参之前可以先把藕粉喝了,海参也可以搭配鸡蛋、西红柿、紫菜等一起吃。”

今年77岁的谢淑华也来到帮办活动现场,他们夫妇俩的血脂都偏高,李医生建议血脂高的人不宜吃鱿鱼、动物内脏、蛋黄等,每天摄入的瘦肉量应

控制在2两以内,洋葱、大蒜、海带、韭菜、茄子、芹菜等叶类菜对降低血脂很管用。

本次“帮办进社区”联合107医院共为74位老人免费测血脂血压。测量结果显示,其中血压不正常者约占总人数的70%左右,而血脂正常者不超过10人。“随着年龄增长,老人血压血脂容易偏高,尤其是胆固醇高了之后容易引发心脑血管疾病。‘迈开腿,管住嘴,多运动,注意饮食’有利于降低血脂。”李医生提醒大家。

帮办现场

## 理发不要钱 手艺还挺好

本报11月17日讯(记者 柳斌) 本报“帮办进社区”此次走进西炮台社区,现场最忙的要数理发师了,从上午9点到中午12点,理发师庄世波都没顾上喝口水。

为了参加这次帮办活动,理发师庄世波一大早就从福山赶来。庄世波从事理发工作已经有20多年,手艺精湛,如今还开了自己的理发店。

剪子、推子、梳子、吹风机……庄世波带的工具很齐全,很多居民一早就排起了长队。

“现在随便找个理发店,最少要花10块钱,而且简简单单就给理完了,特别是对我们这些老年人。”75岁的林水华老人说,这回理发师来到家门口免费服务,而且还理得很仔细。

李阿姨本来是来维修充电器的,充电器修好后,她看到理发师给别人理发理得不错,自己也排队想修发型,“给我们理发虽不收钱,但是比理发店理得都仔细。”李阿姨说。

从早上9点开始,理发师庄世波为排队居民一一理发,一直到中午12点才收拾好工具坐公交车离开。记者还了解到,庄世波经常利用周末的时间,到敬老院为老人理发。

## 冬季来临 过冬家电维修多

本报11月17日讯(记者 杨薪薪) 17日,在本报社区帮办现场,不少居民拿来家电进行维修。

17日一早,不少居民就带着家电来到了现场,因为维修物件较多,居民开始排队等候,“看到报纸上刊登的消息,一早就过来准备维修。”一位居民告诉记者,自己很早就听说了齐鲁晚报“帮办进社区”的活动,“活动很丰富,也很实用。”

记者发现,除了电水壶、电磁炉这些常用家电外,豆浆机、吹风机、浴霸等冬季使用频繁的物件维修开始增多。家住通伸街道的赵女士得知帮办进社区活动后,专程赶到现场维修家电,“这个浴霸已经使用七八年时间,今年春天突然不能用了。”赵女士介绍说,因为冬天洗澡离不开它,最近整理家电时一直想拿去维修,家电维修师傅检查后发现,浴霸开关损坏了。因为没有替换零部件,维修师傅便手把手教给赵女士如何处理。

经过维修师傅近2个小时的努力,上午11点左右,居民送来的家电基本维修完毕,“非常满意,帮我们解决了生活中的困难,希望以后能多举办一些这样的活动。”说起本次活动,不少居民竖起了大拇指。

在帮办活动现场,解放军第107医院内分泌科主任王思明在为居民测量血脂、血糖之后,还为居民普及了糖尿病防控方面的知识。王思明介绍,据最新权威数据介绍,我国成人糖尿病患者已超过1亿,而且7成糖尿病患者不知道自己已经患病。

王思明说:“得糖尿病的主要原因是城市居民饮食结构和生活方式发生重大改变,体力活动水平明显下降,久坐不动的生活方式非常普遍。”他建议居民要定期检查,在生活中饮食结构要合理。

本报记者 王伟平 通讯员 杨建军

相关新闻

## 我国已有1亿多成人糖尿病患者

# 烟台有支韩国志愿者服务队

## 队员发展到了600人,80%是留学生

本报记者 王晏坤 李楠楠

在烟台芝罘区,有一支韩国志愿者服务队,虽然在本地语言不通,但他们每周坚持进行一项志愿服务,捡垃圾、到老年公寓看望老人、到福利院陪孩子们玩耍……芝罘区委宣传部副部长严华说:“志愿服务不分国界,爱心自由散播。”

## 爱心不分国界 志愿服务也不分国界

在烟台志愿者服务队中,有一支志愿者服务队伍格外吸引人,那就是2012年初成立的“爱在烟台·韩国友人志愿者服务队”,这支队伍的成员是由韩国在烟的商人、留学生等组成,他们的“队长”是芝罘区韩人商协会会长朴正男先生。

朴正男先生今年50岁了,年轻的时候,他就热衷于公益事业,在韩国时加入了志愿者队伍,经常参加各种志愿者服

务活动。1996年,朴正男来到烟台经商,他不仅把工作和生活移到了这座美丽的海滨城市,同时也把做志愿服务的劲头带到了烟台。

“虽然身在异国他乡,但爱心不分国界,志愿服务也不分国界。”朴正男说。然而,由于语言不通,不熟悉环境等原因,他空有一腔志愿者的热情,却不知该做些什么事,这种状况困扰了他好多年。

随着对烟台了解的深入,朴正男喜欢上了这座海滨城市,也更加希望能够用自己的爱心为这座城市做贡献。

## 2012年成立志愿服务队 完成多年心愿

虽然朴正男想成立志愿服务队,但毕竟国籍不同,芝罘区文明办曾对此深度探讨,最后一致认为志愿服务不分国籍,优质经验应当吸取。

今芝罘区委宣传部副部长严华印象深刻的是,有一次朴正男带领队员到一家老年公寓区做志愿服务,虽然语言不通,但朴正男带头鞠了个躬跪倒在地,帮老人洗脚。

最终,在芝罘区工商联、芝罘区文明办等单位的协助下,

朴正男从在烟的韩国商人、留学生中,招募了数百名志愿者,并于2012年初成立了芝罘区“爱在烟台·韩国友人志愿者服务队”,完成多年心愿。如今队员也由最初的300人发展到了600人,八成是留学生。

对于志愿服务,朴正男希望通过相关部门,让韩国的家庭与一些贫困家庭结成帮扶对子,采取一对一、多对一的方式,帮这些家庭走出困境。

相关链接

## 志愿者注册制度化,志愿服务规范化

据了解,烟台市以往的志愿者只有共青团的青年志愿者和慈善总会的慈善义工在招募注册方面有相对规范的制度,其他各类志愿者往往因一时一事临时招募,不稳定、不规范、难协调、难管理。

从2011年开始,市文明办牵头建立了全市统一的志愿者注册登记平台,逐步走上了志

愿者招募、注册、培训规范化轨道。

2011年,市文明办开通了烟台志愿者网站,制定了《烟台市志愿者注册管理办法》,设置了统一的网上注册平台,统一设计了“烟台志愿者”标识,进一步规范志愿者招募、注册程序,通过“烟台市注册志愿者信息管理系统”,市民可以随时申

请志愿者注册,实现了志愿者招募经常化。

另外,志愿者坚持先培训、后上岗,建立志愿者培训师队伍,在驻烟高校、爱心企业、社区市民学校等建立志愿者培训基地,开设网上志愿者培训课程,对新注册志愿者、义工普及志愿服务理念,传授服务技能,提高志愿者能力素质。

果香源创

祥府果香健康白酒

中国果香白酒领航者

吃海鲜 喝祥府 健康好口福

祥府家酒 祥府御酒 祥府帅酒 一品祥府

JISI 吉斯集团 健康产业兴 吉斯中国梦

地址: 烟台市牟平区师范路426号 业务电话: 4237199