

齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博  
漱玉平民大药房



本报大篷车开进河滨社区,带去制氧机、滋补品,传授养生知识

# 吸吸氧,听听讲,做个养生达人

15日,齐鲁晚报大篷车第四站开进张店体育场街道办河滨社区,本活动由本报和漱玉平民大药房联合举办,旨在加强人们对身体健康的关注,为居民送去健康。正值冬日养生季节,漱玉平民大药房应居民要求,不仅带去了像制氧机等新的医疗设备及各种冬日滋补品,还为居民现场讲解传授了不少养生知识。

## 婴幼儿群体 纳入查体范围

记者在现场看到,与前几次活动不同的是,此次查体活动的参与者不再只有老年人,婴幼儿人群也被纳入到查体的行列中。

为居民检查体内微量元素的工作人员告诉记者,早上已经有十几个一至二岁的孩子来检查体内微量元素,“这说明现在的家长对孩子的健康成长有了很大的重视。不过经我们检查之后发现,很多小朋友体内都普遍缺少某些微量元素,这跟家长对孩子的喂养方式和孩子自身的身体素质有关。”工作人员说,“婴幼儿期的孩子正在经历一个很重要的成长阶段,如果提早发现身体存在的问题,然后及时地给予营养补充和食物调养,能够增强孩子的免疫力。”

“刚刚检查完的那个孩子刚刚一岁,像钙、铁、锌等基本微量元素孩子缺的比较多,我已经把一些建议写给了她的父母。”工作人员说,“对于小孩子而言,体内多少缺些微量元素都属于正常现象,因为他们正处于迅速成长的时期,家长也不需要担心,但是在平时吃饭或者运动方面,父母们还是应该注意调养。”



工作人员为老人检测身体微量元素。 本报记者 王鑫 摄

本报记者 王欣

## 居民享实惠 盼大篷车多来

今年55岁的王兰英是河滨社区的居民,活动还没开始就早已在现场等候。“我在报纸上看到好多次齐鲁晚报大篷车的报道了,没想到这次到门口了。我知道他们能给加工阿胶,我就过来看看。”王兰英说,每年冬天,家里都会买好阿胶,等有空的时候到商场去找人配料做阿胶糕。“今年方便了,直接在家门口就能做,听说配料还都免费,很实惠,这个活动可给我们省事儿了。”

工作人员告诉记者,现在生活好了,人们都比较注重养生了,从对阿胶的咨询和阿胶的销售情况就可以看出来。“人们都比较认可东阿阿胶的品牌,对于现场加工阿胶粉和阿胶糕的活动也很受欢迎。现在正好是滋补养生季节,是调养身子最好的时节,很多居民都来询问阿胶的情况。”工作人员说,如果现场买阿胶,半个小时之后就可以拿着现成的阿胶糕或者阿胶粉,现场制作的速度很快,而且不需要居民再费心自己买核桃、黑芝麻等配料,因为工作人员会根据居民的要求和身体状况调制好配料的分量,为居民省了不少事。

“这里卖的阿胶也很实惠,最关键的是今年不用再到处找加工阿胶的地方了,直接在家门口就能全都解决了,而且速度还很快,半个小时就完成了,希望齐鲁晚报大篷车以后多来几次,给居民带来更多的便利。”居民李玉兰说。

## 制氧机“登场” 居民抢着体验

15日一早,本报大篷车进社区活动还没开始,居民就已经对活动现场两台制氧机产生了兴趣,纷纷排队等着体验一把。

“制氧机对老人效果很好,特别是对像我这种哮喘很严重的老人。活动强度稍大一点时,我就觉得喘不动气,用制氧机就好多了。”正在体验的社区居民刘建新说,“家里过去有那种很旧的氧气罐,既大又沉,用的时候必须到医院

去充氧气。现在这个仪器就很好,很小巧而且使用也很方便,体验了一把觉得很舒服。”

据了解,这两台制氧机是本次活动的一个亮点,是针对社区老人较多而新添的设备。“老人对这些应该不陌生,我们提供制氧机的原因也是想给老人提供更好的服务,如果有老人参加活动累了,可以过来歇一歇,吸点氧。”工作人员说,“一般对老人来说,调到60%的浓度最好。”



社区居民试用家用制氧机。 本报记者 王鑫 摄

## 互动普及知识 还发养生手册

“想要身体健康,该食补还是药补?哪些东西对人体是有好处的?”工作人员以提问的形式,与居民进行了互动,以此进行知识普及。

工作人员告诉记者,以这种方式来普及养生知识效果最好,“像决明子、菊花、当归、灵芝等药材,在商场超市内都有卖,但该怎么食用发挥最大功效,还有很多人不知道。”所以,我们会发给居民养生手册供其参考。

记者在养生手册上看到,上面一共有33种养生食材,每种食材都有详细食用方法和范围,每种食材的禁忌也做了详细注释。

今年67岁的韩启顺说,只翻看了几眼就觉得这个小册子很有用,带回家去给老伴看看,以后自己也能有个判断力。“这些手册很便携,而且为了能让老人看得清楚,字体比较清晰,每一页只介绍一种养生材料,更易懂。”工作人员说。

## 常用药低价卖 缺啥您就拿啥

记者在现场看到,漱玉平民大药房还拿出了一些家庭常用的保健品、药品等供市民选择,价格在1-10元之间,因为实惠,在这里选药的居民也很多。工作人员告诉记者,这里摆放的家庭常用药都是拿来方便居民的,价格很低,像创可贴、医用口罩、板蓝根等比其他药店的价格便宜5元左右。“本来就不是为了盈利才这样做的,只

是为了方便居民,大家缺啥就从这里拿啥,都是常用药,就算不缺带回家也不吃亏。”

今年已经78岁的张文翠从这里“拿”走了不少东西,像小儿健胃消食片、阿胶枣、云南白药膏等。“这里卖的太便宜了,板蓝根一包才5元钱,阿胶枣1.8元一袋,正好家里这些东西都用得差不多了,这次多买点。”张文翠说。

## 别总瞅着保健品 关键别忘三顿饭

“血糖太低了,才5.1,像您这样已经吃过早饭了,按理说不能查血糖,正常应该10以上,早上吃的什么?”工作人员向今年已经68岁的刘桂芳询问,据她介绍,因为早上一个人在家,早饭就凑合着喝了一碗粥,没吃其它东西。对此,本报大篷车的工作人员向其解释说,早饭是一天中重要的一顿饭,一定要有营养,像牛奶、鸡蛋、面食等一定要均衡,如果不注意,时间一久身体就会出问题。

本报大篷车的工作人员表示,像一些前来查体的老人,很少有人正常值范围内。“现在人们都开始注重养生了,买保健品、中药的也多了起来,但希望居民不要忘了最基本的三顿饭。俗话说,人是铁,饭是钢,这句话很在理,特别是对老人而言,合理膳食、营养搭配很关键。”

同时,本报大篷车的工作人员告诉记者,“在合理膳食方面,哪个年龄段其实都做得不好,像一些年轻人就经常不吃早餐,三餐也不规律,而老年人则经常吃隔夜饭、饭菜单一营养不足等。冬天是滋补养生的好时节,但首先应注意吃得好,否则滋补养生也只能是空谈。”



漱玉平民大药房的医生为老人量血压。 本报记者 王鑫 摄