

冬季如何养生,市民多不清楚

本报联合漱玉平民大药房走进小区送健康,专家现场提供咨询服务



提个醒

冬季进补 不同人群各不同

本报12月5日讯(见习记者 贾君婧) 在义诊现场,漱玉平民大药房工作人员介绍,很多人会选择在冬天进补,但是不同人群却有不同进补方案。

该工作人员介绍,小儿应该以健脾胃为主,可食山药、茯苓、山楂、大枣、薏苡仁等;青年学生因课程紧张、睡眠不足,心脾或心肾虚,故而可选择莲子、何首乌补益。

“中年人肩负重任,不注意休息会导致气血耗伤。”该工作人员称,冬季进补应以养气血为主,可食西洋参、龙眼肉、当归等。“老年人身体虚弱,患病几率本身较高,故此群体冬令必须进补。老年人无病时,可选用红参加西洋参加三七补虚等,患有疾病的老人,则最好按医生嘱咐进补。”

冬天疾病多发 预防是关键

本报12月5日讯(见习记者 贾君婧) 冬天是各种疾病的多发季,漱玉平民大药房工作人员提醒市民,做好预防措施。

该工作人员称,预防感冒可食用黄芪,益气固表,VC和蛋白质可用于提高免疫力;防心脑血管病,可食用三七、西洋参、丹参来调节三高,软化血管;食用决明子、菊花、天麻可降血压,丹参、山楂、绞股蓝可降血脂。食疗苦荞茶,搭配保健品鱼油、卵磷脂效果更好。“而预防关节疾病,可食用黄瓜籽粉及钙片来防骨质疏松。”

工作人员向居民免费发送养生资料。 见习记者 贾君婧 摄

本报12月5日讯(见习记者 贾君婧) 继11月23日本报联合漱玉平民大药房组织健康大篷车走进汇鑫苑社区后,11月30日,健康大篷车第二站开进了雅居园小区。工作人员现场免费为居民测血压,传递健康养生知识,并针对冬季如何养生进行了解答。

30日上午9点,在雅居园小区,工作人员刚将器具摆

好,周围的居民就纷纷围了过来。

在义诊现场,工作人员发现,众多市民对冬季养生知识知之甚少,他们为每位居民细心讲解冬季养生知识,还准备了“冬季养生条”和养生资料免费发送。

“冬季是一个很适合养生和滋补的季节,但在养生滋补过程中,大家也要谨

好,周围的居民就纷纷围了过来。在义诊现场,工作人员发现,众多市民对冬季养生知识知之甚少,他们为每位居民细心讲解冬季养生知识,还准备了“冬季养生条”和养生资料免费发送。

“冬季是一个很适合养生和滋补的季节,但在养生滋补过程中,大家也要谨

居民表示,平时有些关于养生的问题不知道去哪里咨询,“现在好了,健康大篷车开到家门口,有问题不用出小区就能得到科学解答。”

由本报联合漱玉平民大药房举办的健康大篷车活动将继续进行,下一站将驶进华鑫现代城小区,活动时间为12月7日上午9点到11点,欢迎广大市民朋友前去咨询。

76万元过期药品被集中销毁

过期药品危害不小,11家定点药店回收

本报12月5日讯(见习记者 杨擎 王杰) 近日,济阳县食品药品监督管理局开展了回收过期药品并集中销毁活动,对回收的17万瓶(盒)过期药品进行

集中销毁。该局副局长杨继昌告诫广大市民过期药品危害多多,提醒广大市民不要误服过期药品,更不能随便丢弃过期药品,济阳11家定点药店负责回收。

17万瓶(盒)过期药被集中销毁

11月29日上午,济阳县食品药品监督管理局将从济阳县回收的家庭过期药品进行集中销毁。据悉,活动共回收过期药品约17万瓶(盒),总货值约76万余元。

早在2006年,济阳县食品药品监督管理局便开始举办回收家

庭过期药品的活动。该局副局长杨继昌称,“起初市民对活动的积极性并不大,我们就经常赠送药箱,常用药来引起市民的关注”。但随着活动的不断开展,广大市民对过期药品危害的意识不断提高。

随意丢弃过期药会造成环境污染

杨继昌称,不少过期药品容易霉变或带有毒性。

此外,许多家庭闲置的过期药品被不法商贩以高价收走,经过简单加工、翻新后,再次流入小型医疗机构、农村等地进行二次销售,给社会和生命健康带来

难以估计的威胁。国家对过期药品也有明确规定:必须进行无公害处理。“过期药品与生活垃圾有极大不同,属于有毒废品。”杨继昌强调,药品非常容易分解,过期的药品随便丢弃将会对环境造成污染。

11家药店回收过期药品

据悉,药品集中回收销毁的活动每半年举行一次。为方便市民对过期失效药品的处理,济阳县食品药品监督管理局在全县设立了11家药店放置了专门的过期

失效药品回收箱,常年回收过期失效药品。

杨继昌呼吁广大市民,及时清理家庭药箱,正视过期失效药品的危害,防止环境污染,为自身的健康负责。

附:11家回收过期药品的药店名单

序号	药店名称	药店地址	联系人	联系电话
1	济南康乐福大药房	济北开发区三发小区北门口	朱长虹	13964088088
2	济南馨祥堂药品零售有限公司第一分公司	济阳县城纬二路10-4号	闫宏滩	13335115859
3	济阳县虹鑫大药房	济阳县城纬二路新世纪阳光花园小区	张峰	13188932111
4	济南市北方平民药品零售连锁有限公司第二分公司	济阳县济阳街道窑头居西首	冯子芳	13869161900
5	济阳万鑫药品零售有限公司第一分公司	济阳县经一纬三路路口	高培军	13869165666
6	济南医药药品零售有限公司	济阳县开元大街95号	刘莉	13505404088
7	济阳县顺康大药房	济阳县仁风镇丰盛街63号	刘霞	13853176125
8	济阳县便民大药店	济阳县曲堤镇富强街路东	任思香	13954164686
9	济阳县康寿堂大药店	济阳县垛石镇垛石街88号	杨仲山	15864799888
10	济阳县孙耿健康大药店	济阳县孙耿镇富强大街409号	张秀清	13964119666
11	济阳县爱康大药店	济阳县崔寨镇商业街43号	刘国华	13256148353

儿童季节病 进入高发期

本报12月5日讯(见习记者 梁越) 冬季气温变化较大,气候干燥,儿童免疫力较低,极易患上各种季节性疾病。近日,记者走访济阳县中医院发现,困扰孩子最多的莫过于肺炎、腹泻、感冒等疾病。

3日下午,记者在济阳县中医院发现,儿科门诊里挤满了带孩子前来看病的家长。病房外走廊两边还加有很多折叠床,孩子打着吊瓶拥在家长的怀里,楼道里不时传出孩子的哭闹声。

“孩子昨天开始发烧,今天还没退。”在病房外搂着5岁大的孩子输液的王女士说,最近,气温变化大,空气干燥,孩子免疫力下降,扁桃体发炎,同一幼儿园的很多小朋友也出现高烧不退状况。

据济阳县中医院儿科主治中医师张作磊介绍,冬季气温不稳定,孩子体温调节中枢和血液循环系统发育尚未完善,极易受到周围病毒感染的感染。“感冒只是季节病的一种。”

据了解,小儿秋冬腹泻通常是由轮状病毒感染引起的,6个月—2岁的婴幼儿是主要的易感人群。

此外,儿童肺炎发病率也极高,它由多种病原引起,某些细菌通过唾液或飞沫黏液传播,一般小儿咳嗽明显。“病情严重的表现为发烧时间长,呼吸困难,甚至要吸氧。”张作磊说,治疗时间则需2-3周。

“对待季节病要以预防为主,防治结合。”张作磊说,不要让孩子吃生冷的东西,多喝水,勤洗手,少让孩子去公共场合,出门最好戴口罩。孩子在家里时也应该注意定时通风,保持空气清新。