

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



本报大篷车养生讲堂走进新华街社区,根据居民需求调整讲课内容 居民可以“私人订制”养生知识



本报大篷车受到张店杏园街道新华街社区居民的欢迎。 本报记者 王鸿哲 摄

27日,本报大篷车第十站走进张店杏园街道新华街社区,为社区居民讲解冬季养生知识。活动由本报和漱玉平民大药房联合主办。在主持人讲解的过程中,社区居民积极提问,活动现场气氛热烈。专家则根据居民的需求调整讲课内容,并针对不同个人、不同情况提供养生建议,“私人订制”健康知识。

本报记者 张汝树 王欣 见习记者 付文学

专讲冬季养生知识,正合居民胃口

“以前社区里也举办过这种类型的健康讲座,也是为了能让居民增强保健意识,养成健康生活的良好习惯。但每次都是小型的交流,像这次这么多人参加,这么权威专业的讲堂还是社区第一次举办。”27日,社区工作人员告诉记者。这种形式的养生课堂居委会觉得很好,这两天天气越来越冷,社区里大部分都是老人,这个讲座让老人们能够明白在冬天里应注意什么,对老人来说也是一种冬日的“福利”。

社区工作人员告诉记者,在贴出活动通知后,许多居民打电话询问健康讲堂都会讲些什么内容,都很积极地想要加入进来。活动当天,由于场

地能容纳的居民有限,甚至有些居民是站着听课。

“现在居民们的健康意识越来越强,健康就是福,特别是上了年纪的老人,大家越来越关注自己的身体。咱们的养生大讲堂活动正好弥补了居民们在这方面专业知识的不足。”社区工作人员说,而且,通过这次活动,居委会也更清楚地了解到居民对养生、健康等方面的需求,以后的工作会向相应的方面侧重,定期举行类似的健康讲堂,让社区里所有居民都能掌握健康的生活方式和正确的养生方法。“咱们的大篷车活动可谓架起了居委会为居民服务的桥梁。”

边听边提问,现场互动热情高

“养肝乃冬季养生根本。”漱玉平民大药房的养生专家介绍。“那冬季我们应多吃些什么样的菜品才有利于理气护肝呢?”一位居民提问说。在现场,居民们对养生知识非常感兴趣,一边听讲,一边向专家提出问题。专家则根据居民们的提问,针对不同情况讲解不同保健养生知识。

“养生,就是指通过各种方法颐养生命,增强体质,预防疾病,从而达到延年益寿的一种医事活动。所谓生,就是生命、生存、生长之意;所谓养,即保养、调养、补养之意。总之,养生就是保生命的意

思。”东阿阿胶负责人说,“尤其是老年人,身体机能下降后,会出现各种病症,更应该注意养生”。

现场不少老人提问:“冬季老人容易出现哪些疾病?应该怎样预防?”“冬天对于年轻人来说,就是感冒一类的呼吸道疾病,而对于老年人来说,心脑血管以及肺部疾病的发生率会比较高。一旦进入冬天,老年朋友需要格外注意保暖,避免受凉发作慢阻肺等疾病。有脑血管病史的,要按时服用活血化瘀的药物,以防止出现脑中风的可能。”东阿阿胶负责人回答。



工作人员在给居民讲有关养生的知识。 本报记者 王鸿哲 摄



社区居民在阅读漱玉大药房提供的健康资讯。 本报记者 王鸿哲 摄

现场提供健康资讯预防常见病

记者在活动现场看到,每位老人手中都有漱玉平民大药房发的健康资讯《漱玉平民人》,老人们在认真听课之余,也不忘翻看一下,从中学习健康小常识。“这本健康资讯挺好的,里面介绍了很多冬季老年人应注意的事项,像慢性病人要讲究‘对症穿衣’、‘脸皮厚’助长寿、如何防冻疮等,挺有用的。”居民李女士指着健康资讯上几

篇文章对记者说。健康资讯手册得到居民肯定的同时,也有很多居民提出了自己的建议。“内容中大部分都是如何预防得病的文章,但我们这些老人大部分都有点健康问题,能不能针对于冬季常见病再多一些健康知识?如果患上一些疾病,冬季应该注意啥,如何保健。”居民李先生对漱玉平民大药房的工作人员说道。

看着活动精彩 赶紧喊来邻居

“以前总是在报纸上看到咱们大篷车活动进其他社区,这次终于来我们社区了。”居民王女士说,自己平时得照顾孩子,前几期大篷车活动错过了,“这次大篷车开到了家门口,不光给我们测血压,还讲解了冬季养生知识,对我们老年人很有帮助啊。”

活动现场记者注意到,有不少居民在听健康讲堂的同时,纷纷通知邻居赶过来。居民刘女士由于不知道邻居电话,专门跑到社区居委会打听。在居委会工作人员帮助下,刘女士分别给楼上楼下的好几个邻居都打去电话,“我们平时也会讨论一些健康方面的知识,但存在一些偏颇,这回听听专业人士是怎么讲的,回家之后就可以更好地进行养生了。”

在社区居民的现场通知下,不少居民纷纷闻讯赶来,使得活动现场座无虚席。居民张女士告诉记者:“随着生活水平的不断提高,我们对健康的需求也相应提高,大篷车活动不光能给我们提供健康咨询,还能够提高我们的健康意识,这样的活动应该一直开展下去。”

本报记者 王欣

微信、健康热线 24小时提供咨询

为给居民提供更加周到的健康咨询服务,漱玉平民大药房的工作人员除了开通微信健康平台之外,还公布了24小时健康咨询热线4000106666,居民有健康方面的问题可以随时拨打健康热线。

“我平时心脏不是很好,又不会上网,很难及时掌握一些关于饮食、服药等方面的注意事项,有了这个健康咨询热线,遇到什么问题,就可以随时打电话咨询了。”居民赵女士告诉记者。

据工作人员介绍,老年人普遍存在高血压、心脑血管疾病等,平时需要从饮食、运动等方面进行养生保健,“但是部分老年人不懂得利用网络资源获取相应的养生资讯,为给老人们提供更方便快捷的健康咨询服务,我们公布了24小时健康热线,居民有什么问题随时都可以咨询,我们会有专业的医药人员进行解答。”

居民李女士在记下健康热线的同时表示会告诉没有参加此次活动的亲朋好友,“有了这个健康热线,相当于把健康专家请到家了,以后遇到健康方面的问题,打个电话就知道该怎么做了。”

本报见习记者 付文学



漱玉平民大药房健康知识二维码。 本报记者 王鸿哲 摄