

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



大篷车开进张店潘苑社区,为居民讲解春季常见病

# 冷暖交替,最好每5天测次血压



工作人员给一位老人进行血压测量。

22日,齐鲁晚报大篷车走进张店科苑街道办事处潘苑社区,活动由本报和漱玉平民大药房联合举办。本次活动除了为居民免费测量血压、吸氧、检查维生素和矿物质以及讲解春季养生保健知识外,还提供现场中药打粉、熬阿胶、免费品尝花草茶、阿胶固元膏等服务,十余种丰富全面的项目让居民在家门口享受到了优质的医疗服务。

文/本报见习记者 臧振 片/本报记者 姜文洁

## 乍暖还寒,小心高血压“忽悠”人

22日上午活动还没开始,不少社区居民就在服务台前排起了长龙。今年47岁的郑女士来的较早,工作人员首先为她测量了血压。“大姐,您的血压是84/135,比较正常。”

对于这个数据,郑女士显得有些迷惑。“我年前测过一次,比这次高不少,这段时间也没有吃降压药,怎么一下降了这么多?”

对此,工作人员唐小保介绍,人体血压的高低与温度也有一定关系。“年前天冷,血管遇低温收缩导致血压升高;这两天暖和,血管扩张就会导致血压的下降。”他说,不只是高血压患者,即使是正常人也会遇到血压“冷高暖低”的问题。同时工作人员也提醒,春季虽然血压测量数据降低了,并不意味着度过了高血压的危险

期,“正相反,春季是高血压的多发季节。”

据唐小保介绍,春天忽冷忽热,不少人不适应冷暖交替的变化,容易引起血管痉挛;此外,高血压患者放松警惕也是导致春季高血压多发的重要原因,“天气转暖,血压下降很容易让人麻痹大意,服用降压药也不那么有规律了。断续服药更会加重血管负担,容易出现意外。”

“春夏两季,高血压患者要有规律的测量血压,最好3-5天一次,如果发现血压波动较大,

应在医生的指导下调整降压药用量。”唐小保建议,良好的生活习惯和心态是调节血压的好方法,“充足休息,充足饮水,少盐多蔬菜。高血压患者,要多与亲人朋友交流,控制不良情绪,保持良好心态。”

## 降脂最好吃芹菜海带黄瓜

今年37岁的杜先生在现场检测体内微量元素含量状况时,与工作人员聊了起来。“我爸血脂有点高,我想给他买些鱼肝油治高血脂能行吗?”杜先生问。

对此,漱玉工作人员申元元纠正了杜先生的观点,“能辅助降血脂的是鱼油,不是鱼肝油。就差一个字,却是完全不同的两样东西。”她说,鱼肝油原料是鱼的肝脏,主要成分是维生素A和维生素D,可以辅助预防夜盲症、促进钙吸收等;鱼油来自深海鱼脂提取物,含有多元不饱和脂肪酸,对于减少血液粘稠,辅助降血脂是有效的。“如果把鱼肝油当成鱼油长期服用,会造成维A和维D在体内大量堆积,导致中毒,购买时一定要区分。”

另据申元元介绍,高血脂可以服用深海鱼油,但深海鱼油毕竟不是药品,只能辅助降血脂,而代替不了降脂药。“降血脂,建议食疗药疗同步进行。可以在医生的指导下,选择合适的降脂药服用,更重要的是要注意进补一些降血脂食品。如芹菜、海带、黄瓜、猕猴桃等水果蔬菜。另外也要多喝水,这对于缓解血液粘稠有一定作用。”

“进补体内缺少的元素,尽量不要只用一种进补措施。食疗、药疗、保健食品、锻炼等因人而异,建议各种进补措施配合进行。”工作人员举例说,老年人缺钙,可以服用液体钙补充,也应多食用大豆类食物和牛奶等,另外也要配合合适的运动,如散步,打太极拳等。



工作人员为市民的中药磨粉。



市民在自己家门口就能做多项免费检查。

## 中药打成粉,吸收更全面

“一些中药打粉之后冲服,效果更好,更利于人体吸收。所以,这次活动我们带来了一台中药打粉机,用来帮居民给中药打粉。”唐小保说。

22日上午10点半左右,居民程女士提着一袋中药来到大篷车服务台前进行中药打粉。程女士介绍,这是盐橘核,由橘核经盐水浸泡,闷炒、晒干等工序而成的。工作人员熟练的将盐橘核倒入打粉机中,不一会,原本大粒状的盐橘核已经被打成了细致的粉末。

“中医上,盐橘核具有理气治咳、消肿散毒等功效,由于味苦而且颗粒较大,直接煎

汤难以发挥药效,口感也不好。打成粉之后冲服,更易于吸收。”工作人员说。

现场,有居民提出疑问,“把原来大块的中药打成粉之后,会不会影响疗效?”对此,工作人员介绍,大部分中药都是可以打粉服用的,打粉服用的效果甚至比原来更好。

“但中药打粉要注意,当归等气味浓烈的中药,打粉之后不能久放。因为这类中药药效的发挥依赖浓烈的气味,放久了药效也就散掉了。”工作人员介绍,在服用药味浓烈的中药时,最好打粉之后随时冲服,尽量不要存放太久。

## 免费保健小手册 内容丰富实用

“这是年后第四场大篷车活动,这四场活动,我们都向居民赠送了这本中药养生保健手册。以后的活动中,我们还会继续赠送,帮助居民了解更多的中药知识。”漱玉平民大药房的唐小保说。

据其介绍,相比西药,中药毒副作用小,但是功能、禁忌、冲煎方法等,却很难像西药一样明确标识出。再加上部分错误土方、偏方的流传,这导致不少人错用、乱用中药。“使用中药时,不能只看这种药材治什么病,补阴还是补阳,治疗风寒还是风热等也都是有区别的。用错中药,搭配不对,同样伤身。”

“这本小册子虽然不大,却详细的介绍了常见的22种中药的性味、功能、主治、应用参考等信息,方便居民对这些常用中药有个基本的了解,不至于出现乱用、错用的情况。”现场一位工作人员介绍,小册子还注明了13种不同功效的中药药膳的配料与做法,“这几道药膳配料都很常见,工艺也不繁琐,对于调节身体、缓解不适有很好的效果。”

“我闺女现在在上高三,这段时间压力很大,胃口也不好,我打算给她做这道清心养肺汤尝尝,好好调节下身体。”居民那女士说。

## 社区居委会: 感谢大篷车 送健康到家门口

本报大篷车活动持续了两小时,除了漱玉大药房的大夫们,不少潘苑社区居委会的工作人员也在活动现场帮忙。“8点半多,就有几位居委会的工作人员过来帮我们架桌子、拉横幅,一位大姐全程在现场帮我们招呼居民,发养生手册。可以感觉到,他们是非常欢迎大篷车活动的。”漱玉的工作人员唐小保说。

“漱玉的‘微大夫’是个不错的医疗服务平台,平常在家,谁设个感冒发烧,通过这个平台可以直接向专家医师问诊,还能享受送药上门的服务。”居委会工作人员说,能够在专家医师的指导下进行小病自疗,节省了居民去医院治疗花费的时间和金钱。工作人员口中的“微大夫”是指漱玉平民大药房为方便市民问诊,开通的“微大夫”执业医师微信在线咨询服务。

潘苑社区居委会党总支书记陆继河说,非常感谢大篷车把健康送到了居民家门口,这是真正的惠民服务。陆继河表示,希望大篷车及类似的利民活动,能够更多的走进社区,让居民在家门口也能享受到贴心的服务。



漱玉平民官方微信  
(syymdyf)

漱玉平民官方微信。