

齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博  
烟台喜旺集团



# 本报联合烟台喜旺集团送年货进社区,同时为居民免费体检 选购健康大礼包过个平安年

6日,本报联合烟台喜旺集团共同举办的“社区健康讲堂”走进张店城西社区,为社区居民免费体检,讲解日常营养常识和冬季调理身体机能的知识,并带去了优惠的年货供居民选购,受到了居民的热烈欢迎。



市民正在选购年货。 本报记者 王鸿哲 摄

本报记者 刘光斌 通讯员 丁文剑

## 听说年货进社区 居民早早来捧场

6日9点,在张店城西新村的小广场上,几十位居民已经围绕在了“社区健康讲堂”的周围,烟台喜旺集团准备的健康年货已摆出来。“早就看到你们活动的宣传了,听说活动既能体检也能买年货,就赶快来看看。”居民张道来(化名)说,活动通知周四便由居委会下发,得到消息的一些居民都来看看。

“虽然天气不好,而且活动在室外,但居民热情一点都没受影响,参加活动的人数超过了预期。”烟台喜旺集团的工作

人员告诉记者。据其介绍,很多居民8点多钟便来到现场,且前来参加活动的居民主要以中老年人为主,让他们很感动。喜旺的工作人员安排现场居民先去进行体检,随后再到广场上,根据需要选购年货。

“可以看得出来现在的老人越来越关注身体健康了,这些食品对老年人保持健康身体,延年益寿很有帮助。”城西社区居委会负责人刘海霞介绍说,居民对于主办方年货加免费体检的活动方式非常欢迎,居民可以享受到更多实惠。



6日,本报联合喜旺集团走进张店城西社区给居民送年货。 本报记者 王鸿哲 摄

### 相关链接

## 养生保健要因人而异

上午10点钟左右,社区健康讲堂在城西社区居委会会议室举行。“新的一年,我们希望通过这个健康大讲堂,让更多的人开始关注健康,改变不好的饮食和作息习惯。”该社区一名工作人员对记者说。

负责体检的医护人员首先为居民进行了心肺功能和血压监测。并对每位居民的体质提出不同的意见。“很多居民的身体都还可以,但是仔细问一下个人的饮食习惯,就有不少隐患。”医护人员介绍说。

对于如何判断自己的体质,该专家介绍,一般可以从一个人的舌象、脉象、手心温度来判断。“通常来说,阳虚体质的人容易手脚冰凉、怕冷、腰酸乏力,而阴虚体质的人会出现烦热,冬天即使手有些冷,但手心温度依然很热。”

那么如何选择进补的食材呢?在食材方面,医护人员介绍说,比较常见的红枣、枸杞、桂圆都是温补食材,将这些食材炖汤,一般来说会有很好的温补效果。

## “年货送上门,大冷天不用往外跑”

检查完身体后顺便去选购一些年货成为多数市民的选择。“看着那喜气洋洋的肉制品,瞬间就感到快过年了。”居民邱云(化名)扶着母亲的母亲,和母亲商量着可以用喜旺烤肠做年夜饭的冷盘,“给丈夫和父亲下个酒,挺好。”

听完健康讲座,又顺便选购了心仪年货的社区居民王先生说:“咱们的这个活动还真不错,除了能听如何养生,还可以顺便买点优惠年货,一

举两得。我前几天还想去超市买点香肠,送货上门,不用大冷天再出去了。”

喜旺此次年货中增加了年货礼包。“有居民跟我们反映,每年都会为走亲访友的礼品犯愁,希望能买到实惠健康年货。”喜旺的工作人员介绍说,为满足居民的需求,今年推出的礼包中包含火腿、腊肉、烤鸡等。对于这些礼包准备,很多居民都大呼贴心,觉得礼品送健康才能过好年。

## 得实惠不忘邻居 左邻右舍一起买

6日活动现场,天气出现降温,可即便如此,仍有不少市民在体验了活动之后,呼朋唤友一起来捧场。所以现场陆陆续续又有不少居民到来,不断有新加入的居民。

“听到今天有健康大讲堂的通知后,我们都很期待这个活动。听完了之后也觉得,这样传递健康知识的讲堂让我们能真正学到不少知识,也能让自己更清楚的了解自身的健康状况,希望这样的活动还能再次在我们社区内举办,让更多的居民都能参与进来,享受到实惠。”居民李女士说。

王女士今年68岁了,通过参加此次健康大讲堂的活动,她觉得受益匪浅。“我本身就有高血压,这次健康讲堂讲的如何预防高血压,以及高血压患者应该在平时的生活中注意什么的问题,对我非常有用。”王女士说,她平时在吃饭方面不太注意,而且口味很重,做菜都喜欢放很多盐,但听了这节课之后,才知道很多做法都是不利于高血压治疗的。“我们都很喜欢这样的活动,也希望多举办一些,活动时间也可以延长一些。”

顾先生在购买了一些优惠的喜旺产品后,还不忘自己的邻居,赶紧打电话给邻居,叫他一起来购买优惠年货。“在这里买的产品,价格比超市优惠了不少,而且比起超市方便多了,所以打电话给我们邻居,也让他过来买点优惠产品。”

本报记者 刘光斌



医生给社区居民进行义诊。 本报记者 王鸿哲 摄

### 相关链接

## 喜旺集团: 严把质量关 生产放心肉

喜旺成立于1996年11月26日,主要从事肉制品的加工及销售。十多年来,在各级政府的大力支持下,逐步成长为集科研、生产、营销于一体的现代化肉食品生产企业集团。

喜旺公司将始终以“为人类更健康的生活”为企业使命,努力打造中国食品行业的著名品牌,并最终成为全球著名的食品企业集团。

喜旺公司主要从事肉制品的加工及销售。喜旺是首批中国名牌企业、全国肉类行业50强企业、世界肉类组织成员单位,承担国家十一五科技项目和农业部科研项目,也多次参与国家、行业标准的制定工作,参与国家《鲜肉卫生操作规程》和《低温肉制品质量安全要求》制定工作,成为肉制品生产加工标准主导企业。

# “老掉牙”是牙龈萎缩致牙齿脱落

居民关注牙齿保健,专家提醒少吃甜食,用温水刷牙

本报2月8日讯(记者 刘光斌) 6日,本报大篷车走进张店城西社区为居民讲解健康知识,老年人如何保护牙齿成了居民关注的焦点。

在活动现场,有居民向专家提出了如何保护牙齿的问题。“人老了之后,不仅身体多病,而且牙齿也不好,老年人怎样保护牙齿呢?”居民陆先生说。

专家介绍,老年人的牙齿问题集中表现在牙齿磨损、牙龈萎缩和根面龋坏上。“我们经常说的老掉牙,其实就是指牙龈萎缩,造成牙齿脱落。因此老年人在保护牙齿上,首先从实际出发,保护现状的基础上进行修复。”专家解释说,由于牙面磨损和牙周萎缩,牙本质暴露,牙齿易出现敏感症,遇冷、热、酸、甜,就感到牙

齿酸软。这种反复的过冷、过热的刺激,会导致牙髓炎,损害牙齿的健康。因此老年人最好坚持用温水漱口刷牙,避免过冷、过热的刺激,可以减少牙髓炎的发生。

“再者,就是要营养全面地保护牙齿,多吃富含维生素和矿物质的食物,尤其是钙、磷对骨质的影响较大。多吃豆制品、牛奶、洋葱、萝卜、虾皮、

韭菜、鱼类等,少吃含糖且黏的食物。”专家解释说,老年人在用餐后,也应有刷牙的习惯,此外定期进行洗牙也是牙齿保健的重要一环。

此外,最重要的就是补牙。“有些老年人掉了牙齿便任其自然,其实这样只会加速剩余牙齿的脱落。因此适当补牙,是延长牙齿使用寿命的一条好办法。”专家介绍说。