

齐鲁壹家义诊走进历山路社区

义诊做理疗,压豆也能治大病

本报记者 张九龙

24日上午,齐鲁壹家社区服务中心、齐鲁晚报张刚大篷车联合历下区人民医院走进历山路社区居委会,为社区居民送上免费义诊。这次活动除了迎来血压血糖测量、内科、外科、口腔科的专家之外,还请来了理疗科的专家给大家带来耳穴压豆理疗,受到居民热情欢迎。

历下人民医院理疗科的大夫给居民做耳穴压豆理疗。

本报记者 张九龙 摄



义诊走进历山路社区

“这次来参加义诊的以老年人为主,而腿疼胳膊疼都是老人常见的毛病,所以我们特地带了理疗科的大夫,来给大家现场做做理疗,也介绍一些健康的生活方式。”历下区人民医院的赵主任介绍说,耳穴压豆理疗法对于老年人常见的失眠、肩膀麻痛、腿疼胳膊疼疗效都很明显,而且直接在耳朵穴位上压豆,一是比较便捷,二是没有疼痛感,所以最近很受欢迎。

活动当天,历山路社区大约有几百人参加了义诊活动。“我前几天感冒之后血压有点高,不知道咋回事,今天特地过来找大夫问一问。”家住文华园小区的周大爷说。他仔细询问了大夫,大夫也给他讲了一些生活中的注意事项,这才放了心。“平时家里就我一个人照看孩子,抽不出时间去医院,有点不舒服的时候也都是能忍就忍,今天能在家门口看大夫,真是太好了。”

理疗诊台最火爆

在最受关注的理疗诊台前,居民有序地排起了长队。“失眠是我的老毛病了,药也吃过推拿也做过,

总是不太见效。”居民李阿姨说,她也听人介绍过耳穴压豆的办法,但总没机会尝试,这次能在家门口就做专业理疗,真是太好了。“大夫给压了豆之后,感觉有点热热的,麻麻的,还有一点疼。大夫说了,压豆理疗对于治疗失眠见效很快,我也留下了大夫的联系方式,回头我去医院找大夫做一个疗程,没准儿这老毛病就好了。”

“只要用心学习,普通人也能很快就掌握耳穴压豆,这样很多疾病不仅能提早预防,也避免了很多担心吃药带来的副作用。”医生告诉大家。

“医院的专业大夫到咱们社区来给居民做义诊,居民特别高兴。”历山路社区居委会主任董继红告诉记者,前一天她给居民们下通知的时候,居民们都高兴地鼓掌庆祝,希望以后齐鲁晚报能多搞这样让居民实实在在受益的好活动。

此次活动是齐鲁晚报为庆祝齐鲁壹家社区服务中心运行暨壹家手机客户端上线而推出的系列公益便民活动之一。“齐鲁壹家”是大众报业集团为适应当下媒体融合转型新形势、社区服务新需求精心策划打造的社区终端服务

项目,由齐鲁晚报、生活日报与大众报业集团发行有限公司联手打造,项目采用O2O模式,通过线上壹家手机客户端终端和线下壹家社区服务中心,为社区居民量身定制便民措施、社区管家、社区公益活动等全方位服务。

压豆治病学一手

记者了解到,耳穴压豆法是用胶布将药豆准确地粘贴于耳穴处,然后,给予适度的揉、按、捏、压,使其产生压痛感,以达到治疗目的的一种方法,也是我国传统的中医疗法之一,可治疗的疾病有很多,常见的有失眠、盗汗、痛经等。

耳穴压豆,听上去只要用豆子压压穴位就好了,好像并没有什么特别的,但是其实对选用哪些豆子还是有讲究的。“一般医院会采用一种叫‘王不留行籽’的中药种子,这种种子本身就有活血通经、消肿止痛的功效,所以最为常用。”医生表示。

医生介绍,很多时候我们发生头疼,去医院检查并没有查出具体的毛病,但就是时不时头疼,十分难受,那么此时就可

以选择压豆的方法来按摩穴位。“一般头痛部位大多位于太阳穴两侧、额顶、后脑部或全头部。那么可以选择快速止头疼的贴耳豆小窍门,帮助你止住头疼。头疼的耳豆压穴原则是:哪疼压哪。”

过敏体质的人因饮食不慎,吃了虾、蟹等海鲜,或者接触容易花粉或虫咬,容易出现躯干和四肢出现皮疹、瘙痒,影响睡眠,可以用耳朵压豆来治疗。医生建议,先用75%酒精局部消毒,取穴:肾上腺、神门、胃、枕、风溪等穴治疗,效果明显。

高血压的人容易情绪变化,如暴怒、高兴情况下血压会波动,或者熬夜、气候变化等情况血压会升高,这个时候除了按照医嘱服用降压药以外,也可以用耳穴压豆方法取穴治疗。“先用75%酒精局部消毒,取穴:交感、内分泌、肝、心、缘中等穴治疗,配合服药,降压效果明显。”“夏天容易出汗,贴压的耳穴不宜过多,时间不宜过长,以防胶布潮湿或皮肤感染。如果对胶布过敏的人,可以用黏合纸代替。此外,贴压耳穴应注意防水,以免脱落。”医生建议。

社区里面来验光

免费配花镜,乐享光明生活

本报讯(记者 张九龙 通讯员 孙少萍)为保障老年人的眼睛健康,使社区老年人享受健康快乐的生活,9月14日,后坡街社区联合五大知名眼镜制造厂商在后坡街社区居委会免费为60岁以上老年人验光、配置老花镜。

担心社区老年人没有及时看到通知,错过机会,社区工作人员特意把活动分为上午和下午两次进行。辖区老年人很多,许多老人因视力低下而无法看书看报,出门散步,此次免费验光配镜活动,让老人们在家门口就能配镜,为老年人提供了便利。

健身器材全换新

器材升级换代,健身更带劲啦



崭新的健身器材吸引了更多居民来锻炼。

本报记者 张九龙 摄

本报讯(记者 张九龙 通讯员 孙少萍)近期,在历下区体育局的大力支持下,后坡街社区门前小广场的健身器材已全部更换一新,投入使用。

近年来,随着社区居民健康意识的日益增强,后坡街社区内原有的健身器材年限已久,多有破损,已经不能满足居民的健身和休闲需求。现场锻炼的居民摸着崭新的器材说:“家门口就能锻炼身体,真的感谢政府这么关心我们,为居民办了一件大好事。”

爱尔眼科社区义诊走进十亩园

“白内障最好采取手术治疗”

本报讯(记者 张九龙 通讯员 王立芳)9月17日上午,十亩园社区联合爱尔眼科医院在三楼会议室为社区居民举行了眼科免费义诊活动。

一大早,社区居民就井然有序地排起了队,等待专家进行视力检查和眼部健康咨询。此次检查项目包括视力、白内障、青光眼、沙眼的排查和其他眼睛检查和咨询,专家用专业仪器对每一位居民进行仔细地检查和健康指导。

在义诊现场,来了不少“资深”白内障患者。对此,医生建议应进行手术治疗。“得白内障十几年



医生为居民进行眼科检查。本报记者 张九龙 摄

了,用了许多药物也不见好转。每次检查时医生都建议做手术,但我心里有顾虑,毕竟年龄这么大了,不愿意冒风险。”一位参与

体检的老先生无奈地说。

医生表示,不少白内障患者都存在类似这位居民的想法。“今天检查出不少居民患有白内障,有的是

早期,暂时不需要治疗,但是严重一些的我们就会建议动手术了。”

据了解,白内障又称年龄相关性白内障,虽然病因比较复杂,但总体上与年龄相关。医生说:“在白内障治疗方面,有一个常见误区,就是很多人认为点眼药水可以缓解或治疗白内障,其实眼药水对白内障没有丝毫作用。”

“其实白内障手术是比较简单的眼科手术,由于白内障患者的年龄偏大,一说起动手术,观念上还有些顾虑。通过社区巡诊或者健康讲座,我们希望能够给居民普及更多的健康知识。”医生表示。

中秋共话团圆

诗歌朗诵会,过个团圆节

本报讯(记者 张九龙 通讯员 朱怡飞)9月24日,在中秋佳节到来之际,历山路社区举办庆祝中秋佳节诗歌朗诵会,以此向辖区居民们送上节日祝福。社区工作人员为居民们送上声情并茂的诗歌朗诵,把朗诵会推向了高潮。随后,参加活动的居民领到了社区精心准备的月饼。

优美的诗词承载了社区的祝福,美味的月饼代表了圆满的寓意,最后,历山路社区全体工作人员祝愿居民朋友们身体健康,佳节愉快。