



家门口眼科义诊,百余名居民受益

壹家将长期开展健康体检咨询服务

本报讯(记者 许建立) 现代生活中,由于电子屏幕增多、环境污染等方面的影响,用眼过度或者眼部不适经常困扰着大家。12日,齐鲁壹家社区服务中心历山路站、山东施尔明眼科医院走进解放路街道历山路社区,为社区居民送上免费眼科义诊。活动现场除了眼科专家为居民检查眼睛,百脉泉矿泉水的工作人员还为现场6名居民免费清洗家中的饮水机,受到居民欢迎。

“现在工作和生活中,人们接触电子屏幕的机会越来越多,特别是看手机等,由此带来了众多的眼科疾病,所以经常性地检查眼睛很有必要,特别是眼部不适的情况下。”施尔明眼科医院的医生说。活动当天,150余名社区居民参加了此次义诊。由于很多居民慕名而来,人数众多,原定于一上午的活动,不得不又增加了下午的义诊时间。

今年70多岁居民任书英说:“我左眼0.5,右眼0.8,有点轻度白内障,不



医生询问居民的身体状况。本报记者 许建立 摄

过大夫说问题不是很大,要保持良好的心态。邻居们看到我的检查结果,都说挺好。大家的鼓励让我对生活更加有信心了。”很多居民的眼部疾病在便携式设备下无处遁形,白内障、结膜炎、糖尿病引发的视网膜病变等大多数疾病

均可以检查出来。义诊中,有的居民的眼病不能再拖延了,需要做手术,有的则需要用些眼药水,平时注意眼部保健,医生均对居民的情况作出细致的就医指导。

“壹家社区服务中心请来医生为大家检查眼

睛,居民特别高兴。”历山路社区居委会主任董继红说。活动中,很多居民问什么时候体检服务能够来到自己家的社区。据了解,壹家社区服务中心将长期举办此类体检活动,为居民提供健康咨询服务。

家门口品茶论道

“茶艺师沏泡的普洱茶韵味十足”

本报10月14日讯(记者 许建立) “手扶茶罐,持茶则以旋进式手法取出茶叶,量不在多,适度为好,这正是取舍有度,知足常乐。”伴随着茶道表演人员的解说,居民在《高山流水》背景音乐声中,学习功夫茶的泡制。14日,齐鲁壹家社区服务中心、历山路社区联合茶马史诗,为社区居民带去了以“品茶论道”为主题的茶道表演与学习。

功夫茶是汉族传统的品茶风尚,其烹煎之法应是源于陆羽的《茶经》。因其是讲究品饮功夫的一种饮茶方式,故称为“功夫茶”。当音乐声起,茶道表演人员将一件件精美的茶具铺在茶席上之上,居民被茶马史诗的茶道表演所吸引。温杯入官、佳茗入官,温润舒展、凤凰行礼、分盛甘露、礼敬众宾,共品佳茗,现场居民对茶艺师们精彩表演啧啧称赞。到场居民纷纷表示:“邻居们坐在一起观看茶艺表演,喝茶聊天,感觉很舒服,既从茶道中体悟到了生活的乐趣,又学到了很多养生方面的知识。”

“一口为品,生津止渴;二口为饮,齿颊留香;三口为品,品味人生。”在茶艺师的指导下,现场居民开始品尝沏泡好的普洱茶。茶艺师为居民沏泡了普洱茶的生茶和熟茶。生、熟普洱茶按照是否经过渥堆发酵的工艺来区分。所谓生茶,是指普洱茶新鲜茶叶不经过发酵工艺,经过杀青后直接制作成普洱茶的成品茶;普洱茶的生茶具备“越陈越香”的特性,收藏、存储都有一定的特殊性。所谓熟茶,是指普洱茶新鲜茶叶在经过杀青、高温烘烤等发酵工艺后,形成的成品茶。

据了解,生茶适合年轻人群,不过生茶的活性成分较多,因此易失眠者、感冒发热者、胃溃疡患者、孕妇不宜饮用。熟茶可以降低血脂,防治动脉硬化,预防便秘,又能利尿、养胃,较适合中老年人群及胃寒患者人群。

说起普洱茶的魅力,茶艺师韩先生介绍说,喝茶喝到极致就是普洱茶,普洱茶也被称作茶中之茶,无论过去喝什么茶,只要喝到正宗的普洱茶,感受到普洱茶的真正醇和魅力的时候,就不再想喝其他茶了,普洱成为茶人的“终结者”。



历山路社区居民走进省博

参观完省博,还发了爱心助老卡



本报10月20日讯(记者 许建立) 20日,齐鲁壹家社区服务中心、解放路街道历山路社区居委会共同组织社区居民走进山东省博物馆,体验优秀传统文化的魅力。此次参观省博的活动是“爱在重阳暖金秋,乐享幸福历山路”主题敬老系列活动之一。

“平时很少出来,社区工作人员告诉我要来博物馆,我一下子来了兴趣,这次公益活动让我增长了见识,博物馆里的物品展现了传统文化的博大精深,也很有乐趣。”社区居民张先生说。众多居民先后参观了汉代画

像艺术展、抗日战争主题展、非洲野生动物大迁徙展等,大家被宏伟的历史画卷所感动,也被有趣的展示方式所吸引。参观汉代画像石艺术展时,斧凿之间的古代生活情景将大伙带回汉代;抗日战争主题展里,保留下来的器械让大家仿佛回到当年战火连天的岁月。

社区居民刘先生参观完非洲野生动物大迁徙展览后说:“真没想到能把非洲大草原上的壮丽迁徙表

现得这么细腻和逼真,下次全家一起来省博玩。”“社区中的老年人共同参观省博,既让他们体会到了学习的兴趣,也增添了生活的乐趣。”历山路社区居委会主任董继红说。

同时,社区工作人员还为辖区六十岁以上的老人送上精心制作了“爱心助老卡”和《健康手册》。本次制作的“爱心助老卡”,写明了老人的身份信息、家属电话和社区电话,以便老人外出发生意外时进行联系及确保老人出行安全。

“感谢社区工作人员,为我们老年人想得周到。这次的文化之旅不仅让我对中国的文化有了更深层次的了解,而且还得到了‘爱心助老卡’,出门就更安全了,谢谢你们!”辖区居民刘玉香老人高兴地说。