

# 二月二免费“剃龙头”

## 理发师们上门为居民理发

本报讯(本报记者 许建立) 农历二月二,龙抬头,民间有理发去旧的风俗。10日上午,由本报齐鲁壹家、张刚大篷车和蓝翔技校联合举办的“二月二壹家免费给市民理龙头”活动在济南20多个中高档社区同时进行,蓝翔技校出动了100多名理发师,参与免费理发的居民更是多达上千人,规模如此之大的免费理发活动在济南历史上也是头一遭。其中历山路社区、解放桥社区50多位居民在这一天“剃了龙头”。

壹家社区服务中心核心功能就是深入扎根社区,为居民解决生活难题和开展公益活动。张刚大篷车是齐鲁晚报精心打造的公益惠民平台,现已发起活动近500期,足迹遍布山东各地。山东蓝翔职业学校自1984年建校以来在不断向社会输出人才的同时,也一直把奉献服务社会作为己任。

考虑到社区有身体残疾或行动不便的孤寡老人,理发不方便,理发师们在壹家和居委会工作人员陪同下上门服务,不少老人一听说是上门免费理发,高兴得合不拢嘴。理发师临走时不少老人竖起了大拇指。

在历山路社区居委会前的小广场上,一上午有20多名老人赶来理发,很多老人称赞道:“我们住在文华园小区里面,二月二在家门口免

费理发,方便、贴心。”虽然理发人数众多,但蓝翔技校的发型师们理得非常仔细。蓝翔带队老师说:“虽然老人们的要求不高,但我们自己不能降低要求。我们学习理发这门技艺给社区老人们理发也算是学以致用,在剪发中,我们也注意到老人是非常需要公益理发等家门口的活动。”

10日,解放桥社区居委会工作人员和蓝翔技校发型师们来到历山路100号,专门为社区的孙彩芳阿姨理发。原来今年84岁的孙阿姨行动不便,虽然孙阿姨的头发平时打理得比较整洁,但还是觉得该理发了。解放桥社区将情况和蓝翔技校人员沟通后,蓝翔技校的发型师们决定为孙阿姨上门理发。“二月二龙抬头,在这一天理发我坚持了好多年,看到你们免费公益理发活动来到我们解放桥社区,我就询问居委会,看能否为我上门理发,没想到你们真来了。”见到发型师们上门理发,孙阿姨开心地说。剪发后,孙阿姨连声感谢说:“我现在岁数大了,出门理发不方便,今天你们上门来为我理发,谢谢你们,我感觉年轻了好几岁,精神头也好多了。你们在社区里做了件大好事。”

“二月二龙抬头老传统不能丢,记得小时候许多理发店每到这天就会免费给市民理



历山路社区居民赶来“剃龙头”。本报记者 许建立 摄

发。”70多岁的李大爷回忆,在过去,二月二免费理发是一种传统,但现在却越来越少,这次免费理发活动让他回忆起了自己的童年,他也呼吁免费理发的传统能够回归社会。

今后,齐鲁壹家、张刚大篷车将继续奔走于社区,向居民提供各种公益服务,也欢迎更多的单位、志愿者加入我们,一起给居民提供服务。您可以通过本报96706126、壹家4001176556、壹家APP、张刚大篷车微信报名。



发型师上门理发。本报记者 许建立 摄

## 后坡街社区开展高血压健康知识讲座

# 饮食宜清淡,心情很重要

本报讯(记者 许建立 通讯员 杨冰纯) 为了提高社区广大老年人的高血压健康知识,3月2日上午,后坡街社区邀请青后社区卫生服务站特聘的负责健康教育的孔进讲师在居委会二楼会议室向社区老年人讲解了高血压慢性病的预防和治疗,让老人们更好地了解慢性病的特点,以便更好地预防和控制病情。

讲座中,孔老师结合日常生活实际,用通俗易懂的

语言,生动活泼的事例,重点强调控制发病的危险因素,重在预防的道理,并指出预防高血压的主要方法。还重点讲了看病、用药应注意的问题。

孔进老师提醒患有高血压的居民,生活中一定要保持心情舒畅,避免大喜大悲,特别是老年人遇事要冷静,遇到不顺心的事,要学会克制自己。学会释放心中不快的方法,如多与家人、老朋友谈心,同时子女也要多

体谅老年人,多做让老人高兴的事情;生活要有规律、戒烟戒酒;饮食上,应以补充足够的营养,又不致肥胖为原则,避免过量进食,以清淡为主,控制食盐的用量;运动方面,老年人可以适当参加体育运动,达到舒筋活络、畅通气血的效果,对预防高血压病有一定的作用。可根据自身的情况及周围环境的状况,选择快步走、慢跑、打太极拳、练剑、游泳、打乒乓球等。



## 爱护眼睛健康 乐享美好生活

本报讯 3月9日上午,历山路社区科普大学举办健康养生大讲堂。来自济南市中心医院眼科主任袁忠芳为科普学员们讲授新学期的第一课。课堂上大家听得认真,袁主任讲得实用。袁主任从眼球的结构开始,将眼球每一部分的功能以及需要注意保护的方面一一进行了讲解,并就中老年人群中多发的眼部疾病——白内障、青光眼和飞蚊症三种眼部疾病向在场的学员们进行了讲解。同时针对一些夸大其词的药品广告,袁主任进行了辟谣。课堂上,袁主任还为在场的学员们检测了眼睛,并根据每个人眼部的实际情况给出了具体建议。

课后科普学员们表示,科普大学里面教授的课程对大家的身体健康和实际生活方面都有很大的帮助,大家都支持科普大学,以后会准时到社区听课,并号召更多的居民参与进来。(许建立 朱怡飞)



实用的内容吸引了众多社区居民前来听讲。

本报记者 许建立 摄

## 健康生活 从齿开始

本报讯 3月3日上午,历山路社区邀请到科恩口腔医院的常研燕医生来到社区,为辖区居民讲解了如何爱牙、护牙,以及从婴幼儿阶段开始,各个年龄阶段在口腔护理方面需要注意的方方面面,社区居民们积极参加,并认真听讲、记录。

在一个半小时的口腔护理讲座结束后,常医生与两位牙科方面的专业医师一同为居民们进行口腔检测,并针对居民们所提出的关于口腔、牙齿方面的问题进行了一一解答,同时也向居民赠送了牙线等护牙用具。居民们纷纷表示,口腔健康关乎每个人的生活,通过参加这样的讲座,大家都了解到了如何正确地保护牙齿和口腔的健康,每个人都受益匪浅。(许建立 朱怡飞)