

社区健康讲堂为您答疑解惑

微量元素影响大健康

本报讯(记者 许建立 通讯员 李雯)“先天不足”和“后天失调”的全球性“元素病”,已经引起了人们的关注。预防微量元素缺乏或过量成为改善国民健康的重要环节,元素虽小,但它的作用和危害却不小。

4月19日上午,在解放桥社区会议室,举行了一场以“微量元素营养与健康”为主题的健康讲座。本次主讲李娟老师首先向老年人讲解了健康饮食的重要性,并举例说明了不正确的饮食习惯。接着向各位居民讲解了各类食材的营养效果,以及其所富含的微量元素对人体健康的帮助。其中对老人们比较关心的五谷杂粮和牛奶作了详细介绍。针对现在流行的粗粮、杂粮,胃肠功能较弱的老年人,消化功能不健全的儿童,消瘦、营养不良、缺钙、铁等元素的人群应少吃粗粮,并且做到粗粮细作。慢性胰腺炎、慢性胃肠炎病人要少吃粗粮。患有胃、肠溃疡,急性胃肠炎、严重肝脏疾病的病人,食物要求细软,应避免吃粗粮。

通过现场通俗易懂、生动有趣的语言和视频,告诉大家



老年人应如何预防缺钙,补充蛋白质,如何合理饮食及运动,同时还针对老年人的多发病症如高血压、高血糖、高血脂等做了讲解,提出了一些有效的预防措施。

食疗可以使人在享受美味佳肴的同时,收到药物治疗与食物营养的双重功效,这正是中华民族的饮食文化光辉的结晶——“孔孟食道”。4月12日上午,在解放桥社区会议室还举行了一场以“中医食疗治胃病”为主题的健康讲座,本次讲

座邀请的是来自济南中医院的杨老师。当前养生是人们最关注的话题,讲座内容从胃病的分型到患者的饮食注意事项,内容丰富实用,许多居民都是带着问题来的,杨老师也有问必答,尽可能地让居民获得更多的健康养生知识。

健康讲座传播了先进的健康理念,提高了居民的健康素质和生活质量,在社区营造了人人关注健康、人人懂得健康、人人维护健康的氛围,现场气氛热烈,受到了广大居民的欢迎。



解放桥社区走访残疾人家庭



为进一步了解和掌握残疾人家庭生活状况和需求,4月20日,办事处与解放桥社区的残联工作人员一起走访了多户重度残疾人家庭,详细询问了他们的身体状况、家庭生活,子女以及康复需求等情况,并对新掌握的第一手资料做好记

录,残疾人及家属对政府给予他们的关心和帮助纷纷表示感谢。

通过这次走访活动加深了对残疾人家庭的了解,加强了同残疾人之间的关系,也为下一步对残疾人实施帮扶、解困及政策落实提供了可靠依据。(许建立 李雯)

一次别开生面的党员会

在历山路社区第三党支部的活动室内洋溢着欢声笑语。星期四是党员政治学习的宝贵时间。党员会首先由老党员印红兵带领大家齐唱《没有共产党就没有新中国》,歌声高亢洪亮,紧接着由刘云同志教大家学唱《四德歌》。

大家学完歌,历山路社区党委副书记孙少萍指导大家学习并虚心征求广大党员的意见,鼓励大家多提宝贵建议。

我们这些老党员针对如何加强关爱老年人的健康纷纷发表看法,畅所欲言,并为如何改造社区健身广场想方设法献计策。坚持了多年的中老年健身操要继续发扬光大,每天活跃在广场上的羽毛球一天比一天强壮,还有乒乓球队、歌咏队等,像雨后春笋,大家越谈越兴奋,劲头十足,决心带动大伙积极开展各项运动,让中老年朋友生活的丰富多彩,更加幸



福美好,为大家的健康做贡献。

历山路社区第三党支部字成立至今已半年多了,全体党员一直坚持每周四的政治学习。大家学习认真,考勤严格,在参加学习的18名党员中,出勤率最高的是袁宪停、印红兵、高芹、杨红卫,党支部特提出表扬和鼓励。

最后大家还传阅观看了《极限人生》这本书中的朱彦

夫的彩照和前言。支部全体党员决心从“中国当代保尔·柯察金”朱彦夫同志为榜样,用实际行动向英雄学习,克服困难,乐于奉献。我们的口号是“关爱他人,奉献自己”、“大家健康我健康、大家快乐我快乐”。在《打靶归来》的歌声中,支部会议结束。

(杨继诺)

历山路举办春夏养生讲座

4月13日,历山路社区邀请到来自中国主食营养研究院的贾亮老师为居民们带来了“四季养生——春季养生”讲座。

贾老师从居民们日常生活着手,从柴米油盐的小事上为大家讲解如何在春季进行养生,号召大家以正

确的运动方式进行运动,预防感冒,饮食宜清淡,还向居民们推荐了几款适宜在春天食用的家常菜。贾老师精彩的讲解赢得了热烈的掌声,课程已经结束了大家还意犹未尽,希望贾老师多多来社区授课。

(许建立 朱怡飞)

笔墨飘香学国画

本报讯(记者 许建立 通讯员 杨冰纯)4月19日下午,后坡街社区第二党支部活动室不时飘出阵阵书墨香,八名党员群众在全国文化发展研究院院士、羲之书画报签约诗书画家王增广老师的指导下学习画国画。

王老师通俗易懂的讲解,生动传神的创作,让老人们大开眼界。王老师还强调学习国画需要细心观察和勤

奋练习,这样才会有效果,希望大家能持之以恒。经过一个半小时的练习,生动的国画《寿桃》在老人的笔下诞生。老人们非常高兴,相互交流着感受。

此次国画公益培训是免费为社区居民开展的,并且会长期在社区开展下去。开展国画培训活动,提高了老年朋友的晚年生活质量,陶冶了情操,传承和弘扬了中华优秀传统文化。



讲守
规纪
矩律