

社区举办健康知识大讲堂： 提醒老人不要盲目相信保健品

□记者 牛超 通讯员 杨水亮

本报讯 6月18日上午,卫东区建设路街道诸葛庙社区服务大厅,老人们聚在一起,倾听诸葛庙社区卫生服务站站长孙慢远关于老年人关节病、高血压病等常见病种的治疗方法

与预防措施的讲解。“饭后百步走,活到九十九。”孙慢远问大家针对腰腿关节是怎样保健的时,坐在前排的史秀珍阿姨顺口说出了自己的保健秘诀。“我以前也有腰腿疼病,走起路来真是不好受,出去买菜都要歇几回,后来我就按照你的叮嘱,开始运动,每天吃过饭就在大众路附近的步行街散步,现在腰腿疼减轻了不少……”史秀珍阿姨迫不及待地分享自己的保健经验。

“运动是健身体的天然良方……”现场,孙医生还着重介绍了保健品的实际辅助功效,详细分析了部分商家为了



孙慢远正在为群众施针缓解颈椎疼痛。 本报记者 禹舸 摄

牟取暴利会抓住老年人身体特点对老年人开展心理课程,过度夸大保健品的功效,有时甚至不惜出售假冒保健品的特点,希望辖区老人要树立正确的医疗保健意识,拒绝盲目购买保健品,并建议老人购买保健品时要跟儿女商量,让孩子

帮助鉴别。

“之前,我一个邻居一直向我推销治疗脑血管病的保健品,我不相信。她自己买了不少保健品,可还是一身病,也没见她说的那么有效……”旁边的顾荣阿姨也分享了自己的所见所闻,更加肯定了保健品的夸张

性。

“孩子孝顺,肯定更关注我们的健康,平时要多运动,多活动关节,并保持一个好的心态,这样才能保持一个好身体。”王春花阿姨说。

活动现场,孙慢远还为颈椎病患者现场针灸。“我的右肩疼,你给我左小腿施针?”社区居民朱九成面对孙慢远的施针部位感到有些困惑,“人体的经脉是左右交叉的,你右肩疼,我需要对你左小腿与右肩的神经穴位进行施针……”孙慢远一边施针一遍解答疑惑。“真的好多了,这会儿比刚才轻松多了”,针灸后的朱九成高兴起来。

“社区每月都会开展健康知识大讲堂便民服务活动,提醒老人不要盲目相信保健品的功效,谨防假冒保健品,身体不适要及时到指定的医疗服务点进行咨询与治疗,避免上当受骗。”诸葛庙社区党总支书记王永辉说。

五一路街道： 精彩文艺演出 受欢迎

□记者 李霞 实习生 杨志慧

本报讯 6月22日上午,卫东区五一路街道在五一路社区广场上举办了一场由辖区居民表演的文艺演出,受到了居民的欢迎。

上午9时多,当记者赶到现场时,演出刚开始不久。舞台上,伴随着振奋人心的音乐,一位身穿迷彩裙的女子正英姿飒爽地为大家表演舞蹈《女兵走在大街上》。虽然天气炎热,可是舞台前还是挤满了居民,有的搬着小凳子,有的干脆在广场的台阶上席地而坐。配乐诗朗诵《我骄傲,我是中国人》、三句半《基层党建就是好》、歌曲《众人划桨开大船》……

来自五一路社区五一路小学的30多位小学生表演了舞蹈《我们是共产主义接班人》,只见身穿蓝色校服、戴着红领巾的小演员们随着音乐,整齐划一地变换出向国旗敬礼、朝阳升起等动作造型时,现场掌声响成了一片……

来自康复街社区的谢宇宸小朋友今年4岁了,他要与小伙伴们一起表演的节目是《众人划桨开大船》,这个节目他们已排练了一个多月,即将登台表演的他非常自信地告诉记者:“我已经准备好了。”他的妈妈郭淑芬说:“让孩子参加这样的活动,能够锻炼他的胆识和自信心,很有意义。”

“台上表演的也有我们社区的一些居民,感觉很亲切!”正在观看演出的五一路社区居民王惠平告诉记者,演出的节目都很精彩,尤其是诗朗诵《我骄傲,我是中国人》声情并茂,让人备受鼓舞。

五一路街道工作人员赵静告诉记者,该街道下属有五一路、繁荣街等5个社区,此次的全部节目均是由各社区爱好文艺的居民上台表演的。

迎宾社区： 消暑节目乐居民

□记者 高红侠

本报讯 6月18日上午,家住新华区光明路街道迎宾社区平安佳园小区的居民早早走出家门,观看该社区居民表演的消暑节目。

当天上午8点多钟,在小区大门口对面的游园旁,居民们早早地聚在了一起。消暑节目在抖空竹表演——《龙腾盛世》中拉开帷幕。拖着鱼、龙、彩带的空竹在空中翻飞,时而侧身,时而翻滚,无不显示出表演者扎实的功底。

接下来,居民高傲和社区志愿者郑喜梅、马淑兰等人为大家演唱了歌曲《好人就在身边》《祖国万岁》《雁南飞》《青春舞曲》等,优美的歌声在小区上空回荡。

李小雪为大家演唱的《春天的芭蕾》,优美的歌声,欢快的旋律,有些居民也跟着哼唱起来。

一个多小时的消暑节目马上就要结束了,社区志愿者又为大家献上了《高杆顶竹》《仙人指路》《叠罗汉》等节目。

“在家门口就能看这么好看的节目真不错,希望社区以后再举办一些这样的活动。”居民王大妈说。

公园社区：党员志愿者打药除蚊虫



党员志愿者在为居民讲解家庭植物种植要领。本报记者 张鹏 摄

□记者 李霞 实习生 杨志慧

本报讯 炎热夏季,花草树木容易滋生蚊蝇。为了给居民提供良好的社区环境,6月21日,湛河区南环路街道公园社区与辖区市园林处四公司的20多名党员志愿者一起,

对辖区绿化树及花草进行绿化修剪打药活动。

当天上午9点多,记者在该社区园林新区看到,志愿者们身着绿色工装,有的为小区内的绿篱修剪;有的在宣传台前义务为居民讲解花草养护知识;还有的志愿者

站在喷药车上,给小区内主要道路两侧的香樟树和法国梧桐树打药。

“这下早晚出来锻炼时,不用担心被小虫子咬了。”正在小区一花坛边带着3岁小孙子玩耍的居民张大娘高兴地说。

该社区工作人员李新亚告诉记者,打药前,社区工作人员和志愿者们一起,还提前通知居民们要关好门窗,尽量不要让孩子和宠物外出。打药的时候,大家还对在外活动的居民进行了疏导,保障打药顺利进行。

曙北社区：组织党员观看先进人物纪录片

□记者 高红侠

本报讯 七一临近,6月22日上午,新华区曙光街街道曙北社区组织辖区党员观看红色纪录片,重温党章。

当天上午8点多钟,20多名党员来到该社区办公楼二楼会议室。该社区党总支书记胡连香简短的介绍后,开始讲解党章,然后为大家放映了史来贺先进事迹纪录片。党员们一边认

真观看,一边做着笔记。

今年79岁的老党员陈秀英的老伴多年前因工伤去世,她和生病的儿子仅靠每个月1000多元的抚恤金和儿子微薄的工资生活,但她从来不给社区找麻

烦。每次社区有啥活动,她都是跑前跑后。陈秀英接受记者采访时说:“作为一名党员不仅要严格要求自己,而且还要尽自己的能力帮助别人,也算是发挥余热吧。”