金禾居委举办中医养生保健知识讲座

基层动态

作者：东明路街道

发布于：09-30

金禾居委举办中医养生保健知识讲座　（本站发表日期：2015-9-30）　9月25日上午，恰逢中秋又临近国庆，饮食健康问题，成了居民们最关心的事。东明路街道金禾居委特邀共建单位徐浦中医医院的马医生为老年人带来了一堂以秋季食疗为主的养生保健知识讲座。活动吸引了小区内30多名老年人参加。马医生用通俗易懂、贴近百姓生活的语言，并辅以生动的生活例子，从日常最简单的食物说起，她一一列举了它们的功效，告知大家养生保健基本的饮食方法、健康的饮食结构。同时，她还和大家分享了自己养生方面的生活习惯，与老年人进行了积极地互动。讲座不仅提高了老人们科学养生的意识，而且还增加了老人日常饮食养生的知识，受到了大家的一致好评。讲座结束后，老人们纷纷表示：以前总想着花钱吃昂贵的保健品，今天听了医生的讲解才知道，合理搭配膳食比保健品更有功效。同时希望社区以后能多组织这样的讲座和活动，普及更多的科学知识，让老人的晚年生活更加健康、快乐。　　戔戔戔戔戔戔戔戔戔戔戔戔戔　（东明路街道社区学校供稿戔戔戔选编：仪敏）