

听讲座免费领鸡蛋天上真会掉馅饼吗?

读者来信

编辑同志:

你好。最近一段时间,我的母亲天天匆匆忙忙出门,比我们上班还积极准时;且每天早出晚归,经常会带些鸡蛋或者大米回来,说是免费的。我就纳闷了,天底下哪有免费的“午餐”?一开始她始终不详细说明,在我再三追问下,她才说是去一家名叫“幸福e栈”的老年公益活动中心听课领取的,至于讲课内容和其他方面她一直打马虎眼,不愿多说。作为子女的我很担忧,不清楚这是什么性质的讲座,希望编辑同志可以帮助了解下。

市民刘女士

记者调查>>>

活动只针对年满55岁退休老人
不允许年轻人进入

市民刘女士向记者展示一张“幸福e栈”的宣传单,上面写着:“为推广幸福e栈在漳州地区的知名度和品牌效应,特做广告宣传活动,凡年满55周岁,凭此单页及退休证或者老年证等有效证件,到店登记报名,可分批免费领取鸡蛋100枚,限一周内领完。”

记者第一时间拨打宣传单上附着的报名电话。“喂,你好。我想替我父母了解一下,是不是符合条件就能过去免费领取鸡蛋?”记者在电话接通后没有表明身份,只是以老年人的子女替父母了解为由进行咨询。“是的,你父母自己过来即可,礼品都是免费的。”对方仅给予如此简单的回复后不再多说,便挂了电话。

11月21日下午,记者前往宣传

单上标注的,位于厦门路江滨花园农贸园里某栋二楼的“幸福e栈”。“请问你要做什么?”记者刚上楼便在拐弯处被一名中年大姐拦住了去路,对方很谨慎地询问我的来意。“我听说这里有个免费领鸡蛋的讲座,想进去看看。”记者回复中年大姐后,立即得到对方摇头的回应:“不好意思,你不能进去,我们只针对年满55周岁的老年人。”记者多次沟通表明,父母想来参加讲座,自己只是替他们了解一下,或者站在门口看下也行,都被对方坚持拒绝。

无奈,记者只能下楼。在楼下向二楼处张望,只见窗户关得严严实实,窗帘也紧紧拉着,一丝缝隙也没有,根本看不到上面的情况。

老人回应>>>

赠送鸡蛋属实
讲座内容围绕羊奶销售

记者在楼下足足等待近一个小时后,下午4时10分,陆续续有不少老年人从楼上走下来,手提鸡蛋笑脸盈盈。“阿姨,你们这个鸡蛋是‘幸福e栈’领的吗?要钱吗?”记者赶忙上前拉住走在最前面的郑阿姨,开始她支支吾吾不太愿意回答。“我想替我爸妈了解一下,如果鸡蛋真是免费领取,我也叫他们来。”听到记者的回答,郑阿姨稍微放松了警惕,回答道:“我们是在‘幸福e栈’听课免费领的鸡蛋,一周总共领100颗,前六天每次领15颗,第七天领10颗,不能迟到早退,也不能扩课。”

听课就能免费领鸡蛋?记者在与郑阿姨的攀谈中了解到,“幸福e栈”早上两节课,

时间分别为7:30—9:00和9:20—10:55;下午一节课,时间为14:30—16:00。授课内容除了一些老年人健康知识,还介绍一款特殊羊奶粉的功效。

“老年人喝他们推荐的这款羊奶粉对身体很好,羊奶粉营养价值高,有激活细胞的功效,对改善高血脂、高血压、糖尿病都有很好的辅助作用,也无需其他方面的忌口。”郑阿姨告诉记者,讲课的老师表示,慢性病长期饮用后甚至都可以停药,对身体有益而无一害。

因为刚听了两节课,郑阿姨表示,她目前还在观望中,对于授课推荐的羊奶粉还有些顾虑,“但是现场试喝的羊奶粉没有腥味,味道不错,我还在考虑,这几天先把鸡蛋领了再说。”

警方提醒>>>

科学养生、理性养老
天下没有免费的“午餐”

据了解,近年来,专门针对老年人的“忽悠”式营销不断升级,不少老年朋友对此偏听偏信。特别是一些针对老年人开展的免费“健康讲座”不断增多,除了听课打卡送礼品,听课现场秒杀商品,有些还是讲座加旅游,说是免费体验,实际上就是给老年人“洗脑”,不断加饵下线,走的是放长线钓大鱼的路子。

对于销售虚假养生保健品,提供“养老服务”,投资“养老项目”等常见诈骗套路,漳州警方表示,老年人由于身体状态欠佳,对养生保健有着更为急切的需求,加之子女平日对老人关心不够,更容易受到送鸡蛋、免费体检、专家咨询等“糖衣炮弹”的攻击,受诱骗购买大额保健品。

对此,漳州警方提醒,老年人要科学养生、理性养老,不要轻信天上掉馅饼的“好事”,参加所谓公司提供的免费讲座、免费旅游、免费体检等活动,从而陷入诈骗陷阱。要正确认识 and 看待保健品并应从正规的渠道和药店购买,在正规的医疗机构就医,不要盲目听信所谓“专家”推荐的“神药”“特效药”,谨防陷入“药托”骗局。如果有人人在某些场合宣传有知名专家教授、专门人员讲解保健知识,推荐所谓的高档药品、保健品时,可以记下药品名称,回家让家人帮忙上网搜索核实。在自己拿不定主意时,一定要及时找子女和亲友商量,发现诈骗犯罪行为时要及时报警,最大限度挽回损失。另一方面,对于子女而言,父母渐渐老了,多陪伴父母,和他们聊天谈心,常关注父母的手机短信、微信、APP、银行卡有没有异常,及时发现问题,骗子们才不会有可乘之机。

■本报记者 李润文 杨靖画

听讲座领礼品



病房外设陪护睡眠舱 暖心举措也是一种疗愈

■本报记者 肖颖婧 文 杨靖画

近日,西安一家医院里的ICU门口,新添置了陪护睡眠舱,这些陪护睡眠舱不仅配备了空调,床,还有镜子,充电接口等等便捷的设备,而且空间足够,据医护人员介绍,一米八五的大个子起身直坐也没问题。睡眠陪护舱内的空间较大,除干净的床上用品外,还配有空调、化妆镜和灭火器,50元就能住24小时。院方:目前在试运营,后期会考虑增设并加强入住管理。

(11月19日《华商日报》)

据报道,西安某医院在ICU病房外开设了10个陪护睡眠舱,供陪护重症患者的家属休息使用,目前已运行约一个月。

家人生病住院或是遭遇重症,陪护家属大多寸步不离日夜陪护,对心理、体力等方面都是不小的考验。当下,国内绝大多数医院还没有规范陪护设施,长期陪护的患者家属一到夜里,就只能在病房或走廊里支起折叠床、折叠椅,或是在椅子上打盹,不仅让病房和走廊过道拥挤,给医护人员带来不便,给住院管理带来负担,陪护家属间也容易滋生矛盾。

众所周知,虽然陪护家属无法直接进入重症监护室陪护危重患者,但也需要时刻陪伴在患者“身边”,尤其是在患者病情出现波动和变化时,家属更是需要及时掌握病情,与医生沟通诊疗方案,最大限度挽救患者生命,保障患者的生命健康。



在此情况下,陪护睡眠舱的出现可谓是为陪护家属解决了一大难题。小小的睡眠舱虽然不大,但“麻雀虽小五脏俱全”,被褥、照明、通风、消防、电源等应有尽有,既有隐私性又有安全感。并且睡眠舱上的价格公示写着白班和夜班人员的联系方式,可以让陪护家属最快、最直接地与医护人员联系。还分为4小时20元、8小时30元、24小时50元三个价位可供办理,比酒店住宿便宜许多。医院如

此贴心的举措,想患者之所想、急患者之所急,真正触及了陪护人员的痛点和难点,可谓雪中送炭。也是对在床边或过道打地铺等陪护现象进行规范,为病人创造了一个安静的就医环境,给医护人员创造了一个和谐的医疗秩序。

事实上,早在2019年,武汉市中心医院在江城率先试水“共享陪护床”,只需用手机扫码支付,即可随时租借,给很多陪护家属带来了便利。此后,国内不少医院也在积极推行这项医疗服务。

而新出现的陪护睡眠舱更是彰显了“一切为患者着想”的医者仁心和人文关怀,但也不可避免带来额外的治理课题。如部分没入住的陪护人员表示睡眠舱数量太少且离家病人较远。以及睡眠舱的卫生如何维护,故障如何维修,如何保证稀缺资源分配到最需要的人身上等管理、卫生、调配上的问题。无论是“共享陪护床”,还是陪护睡眠舱,还需要医疗部门多一些风险研判,需要社会多一些协同努力,让陪护睡眠舱的方案更加成熟,更可复制,更好推广,让这股“利医利患”的暖意温暖更多患者与家属的心。

道听图说
aotingtushuo



近日,随着2022年卡塔尔世界杯的开幕,市民观球热情弥漫在城市的各个角落。不仅在家庭中、在宿舍,更多年轻人在周末的晚上选择到户外露营或咖啡馆内观看比赛,观球氛围浓厚。图为龙江岁月户外露营地,几位年轻足球爱好者正在观看世界杯比赛。
李林 摄影报道

“熬”战世界杯 小心健康被“红牌”罚下

■本报记者 肖颖婧

不良习惯
当心诱发健康风险

2022年卡塔尔世界杯渐入高潮,作为全球四年一度的大型体育盛事,世界杯吸引着许多民众的目光。对一些球迷朋友来说,在这“必须熬的夜”,约上三五好友小酌一杯,边看球边畅饮边撸串,成了世界杯观赛“标配”。然而,熬夜会给身体带来诸多危害,有不少球迷朋友向记者坦言,自己在欢呼呐喊之余,身体确实感受到了明显的不适感。

如何减少熬夜观战带来的伤害?熬夜之后如何拯救?记者就球迷朋友们关心的问题,采访了医生,探求世界杯“熬夜养护指南”。

激情观战
身体反而先“投降”

世界杯比赛时间多为深夜至凌晨,期间很多球迷会选择在酒吧、大排档等户外场合或组局在家中观看球赛。近日,市民阮先生告诉记者,自己从朋友圈中发现正在上大学的儿子连续几天熬夜观赛,情绪高涨,而且必定配上啤酒、烧烤等食物助兴,给身体健康埋下了隐患,自己十分担心。

记者于晚上11时左右在市区走访,看见不少酒吧、烧烤店、大排档的店内都通过悬挂的电视机或投影仪播放世界杯足球比赛,许多球迷围坐在一起边吃边看,每到精彩处就传来阵阵欢呼声,吃的也大多是酒、肉等重口味、高热量食品。当记者询问球迷看完球后的睡眠质量如何,不少球迷坦言:“太兴奋,根本睡不着。”

同样,36岁的市民卢先生也为世界杯激动不已,早早做好了时间表,备好成箱的啤酒和大包小包的零食,叫好烧烤、卤味等外卖。约上好友来家看球。不过卢先生坦言,连日来的“白加黑”模式身体已经感觉有些吃不消了。“连续熬了几个晚上,白天都昏昏沉沉,胃胀不消化,工作都无法集中注意力。”卢先生不由得感慨:“简直患上了‘世界杯综合征’。”

针对熬夜观赛、不健康饮食等导致的头昏脑胀、眼睛干涩、食欲减退、精神萎靡、睡眠障碍等“世界杯综合征”,步城区妇幼保健院外科副主任医师许良团提醒球迷朋友,在日夜颠倒,激情观赛时,要警惕饮酒、吸烟、熬夜、过食、情绪激动等不良观赛习惯诱发的健康风险。

“白天忙工作,晚上‘加班’看球,如此循环一段时间,连续性的超负荷运转会让身体过度疲劳,诱发心绞痛、高血压危象等各类心脏病。”许良团告诉记者,比赛时,球迷们的情绪往往会跟随赛况大起大落,大喜大悲,这就容易导致交感神经兴奋性增加、肾上腺激素分泌加快,血压升高,极易发生卒中危险。

而且,大部分球迷在看球时,一定要喝啤酒配烧烤、吃零食,给肠胃造成很大负担,容易诱发急性胃炎、胆囊炎等消化道疾病,引发高尿酸血症和痛风,过度饮酒还容易导致消化道出血,严重时还会危及生命。此外,眼睛在电子屏蓝光和熬夜的双重刺激下,可能会引起不可逆的视力损伤。

熬夜补救
保持健康可以这么做

虽然熬夜会带来诸多健康风险,但对球迷们而言,世界杯是“必须熬的夜”。那么,如何才能把熬夜带来的伤害降到最低呢?

许良团表示,在不得不熬夜时,做好熬夜前后的准备和保护是十分必要的。最重要的一点就是理性看球,控制情绪,特别是既往患有心血管疾病或心血管病高危人群,更要注意备好应急药物。合理安排饮食和休息时间同样重要,可以在熬夜前睡1-2小时,即使无法入睡,闭目养神同样能起到休息的作用,白天也可以适当安排午睡。

在观赛零食选择上,拒绝胡吃海喝,尽量选择坚果、水果等健康食

品,多补充水分和维生素C。不要选择薯片、巧克力、蛋糕等高热量、高糖的加工零食或啤酒、烧烤、卤味等容易给肠胃和心脑血管造成负担的食物。在看球时,还要注意避免久坐,多站起来活动一下身体,缓解紧张疲劳。适当多吃胡萝卜、菠菜、牛奶、瘦肉类等富含维生素A、维生素B的食物,缓解视疲劳。

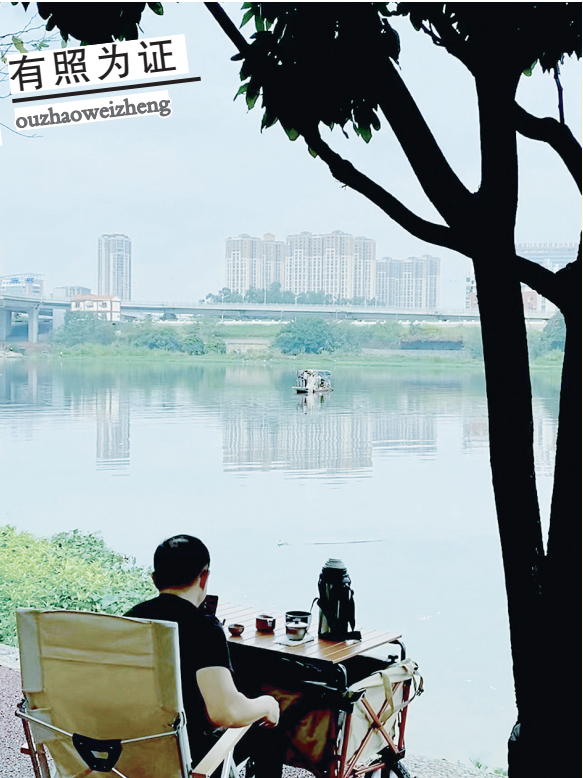
相关链接>>>

世界杯期间,
这些骗局不得不防!

世界杯期间,一些不法分子也趁机通过各种形式实施诈骗,一些不法分子趁机行骗,利用钓鱼网站、中奖短信等电信诈骗手段敛财。如以加群共享“红单”推介、“专家”指导为由,诱骗被害人购买球赛“内幕消息”。或是通过群发短信,发送带有木马程序的链接进行诈骗,只要被害人点击此类链接,就会触发木马程序,导致手机里的钱财被盗取。或是开设线上赌球网站诈骗,利用高赔率来吸引用户参与,套取被害人身份信息,并引诱被害人充值下注,先让人小赢几把,当受害者投入大量资金时,就销声匿迹。除了虚拟服务诈骗,还有一些不法分子以次充好,高价兜售冒牌世界杯商品,要求受害者事先转账后将其拉黑。

对此,警方提醒广大球迷在看球之余,也要注意防范诈骗风险。在收到类似中奖信息后和网络链接后千万不要相信,不要被所谓的奖品、预测蒙蔽双眼,远离非法赌球。购买世界杯周边产品要登录官方网站或向授权的指定商家购买,不轻信由网络商家提出的先行支付“预付款”“定金”“手续费”,不轻易向陌生人转账,理性观看球赛,不要让世界杯变成世界“悲”。

S 声音
hengyin



近年来,我市围绕“坚决打赢蓝天、碧水、净土保卫战”这一目标,努力提升生态环境质量,许多绿色生态公园应运而生,为市民提供了闲暇时光的好去处。图为市民带上户外用品在南山水岸惬意泡茶,享受江水美景。

本报记者 李林 摄影报道