



“妈妈医生”进社区



就结束了啊？ 我们还想多学点！

“妈妈医生”健康讲座圆满结束 妈妈们意犹未尽 期待学到更多知识

新闻链接： 欣然领取荣誉证书

近日，在雨花区赤岗冲社区中心大厦一楼的培训教室内，香雪制药“妈妈医生”健康知识讲座随着结业证书的颁发完毕正式宣告结束。当“妈妈医生”活动组委会工作人员宣布结业妈妈名单时，妈妈们带着欣喜的表情逐一上台领取“妈妈医生”培训结业证。负责颁发证书的人员是来自活动主要举办方之一爱心企业香雪制药派来的一名代表，他微笑着与每一位上台的妈妈握手，并带着喜悦的笑容将结业证书发到她们手中。

其实，这不仅仅只是一份荣誉，也是妈妈们历时数天努力学习成果；更是活动举办方都市频道前行中国大型公益慈善活动组委会与爱心企业香雪制药长期致力于社会公益慈善活动所留下的又一个美丽足迹。



妈妈们为获得香雪制药“妈妈医生”荣誉证书正在认真应对考试

“以后还会有这样的活动吗？”最后王妈妈用她带着长沙乡音的普通话问道。

“妈妈医生”活动后期展望

据了解，活动举办方正紧锣密鼓地筹划香雪制药“妈妈医生”健康志愿者进社区活动第二季。在坚持以公益慈善、服务社会为主旨不变的前提下，将会加入更多创新元素以及很有意义的活动内容。

那些正在为眼下天干物燥家人火气暴、易感冒等而烦恼的妈妈们，特别是已参加过专家健康知识讲座还想继续参加活动的妈妈们，可以密切关注活动举办方以后发布的相关新闻信息，以便及时参与该项公益活动。

就结束了啊？还想多学点！

证书颁发完毕后，活动组委会新闻工作人员对正准备回家的几位妈妈做了采访调查，发现这些妈妈们最普遍的一个心声，就是她们都感觉培训的时间太短了，才三四天的时间，虽然这三四天的确实学到很多知识。“这几天的培训蛮有意思的，我们这些妈妈聚在一起又能学到东西又很开心，可感觉一下子就过完了。”从河西岳麓区坐车过来的王妈妈被问及培训结束后的感受时，这样告诉工作人员，“我们还得多学点健康

健康讲堂：

早起口干喉痛，应重视“秋燥”

中医认为，人与自然界应互相配合，才能维持身体的健康状态。中医经典著作《内经》指出，秋季应“早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁”，以避秋天肃杀干燥之气。秋天早晚的温差较大，南北的温差也较显著，在气候多变的坏境下，一些抵抗力较差的人，很容易患感冒。所以，秋季养生宜预防感冒。

秋天天气干燥，空气湿度较低，在节气上属于“燥”。中医认为，在这个时候最易感冒，比较容易出现所谓“秋燥”的病理征型。这个季节感冒的特点为：常伴有皮肤干燥、口干鼻燥、咽喉干燥、咳嗽无痰等一系列上呼吸道黏膜津气干燥的现象，简称“燥象”。

燥象分“温燥”和“凉燥”。温燥的临床表现，除了上述燥象外，还有发热、微恶风寒、头痛、舌红、脉数等特点；而凉燥则与温燥不同，凉燥在初起时恶寒重而发热较轻，舌头颜色不红，脉浮紧而不数。

秋季养生防秋燥，从抗感冒入手

第一，宜酌加衣服。因早晚温差较大，天凉时宜酌加衣服，睡觉时应盖好被子。若吹电风扇，风量不宜太大，避免直接对着人吹，室内温度不宜过低。

第二，宜多喝温开水。如果感觉口干舌燥或痰难出，要多喝温开水，宜一口一口含在嘴里，再慢慢吞下去。对润喉、化痰、祛寒有一定的作用。

第三，宜多食用水果。对于温燥患者来说，宜多吃杨桃、柠檬、葡萄、柚子、梨等富含维生素C或凉润的水果。

第四，宜食疗。对于凉燥患者来说，可煮葱加淡豆豉汤，或用老姜、红桔煮水喝，喝完可到被窝中微微发汗。

第五，家中应备好防治感冒的常用药品，如香雪抗病毒口服液，它是以纯中药典方《白虎汤》和《治瘟败毒饮》为基础，由我国100多位研究中医、中药、药理、病毒和传染病的权威人士历时多年研制而成，是国内率先经过科学临床病毒分离证明疗效确切的纯中药抗病毒药物，清热祛湿、凉血解毒，对于风热感冒、流感等。平时老人小孩等抵抗力较差的人群适度服用可以增强身体抵抗力，一旦感冒也可应急。



感冒抗病毒 香雪®更专业



● 国家药典标准制定者

● 全国销量领先



全省各大药店、医院均有售

☎ 13974853398

