

中医膏方节上听听“养生经”

济宁市中医院中医养生课堂受市民热捧



讲座结束后,市民正在排队候诊。本报记者 李倩

本报济宁10月20日讯(记者 李倩 通讯员 王碧辉)“跟着我学这几个动作,经常做一做,颈椎病就会远离你……”20日,济宁市中医院主办的第二届中医养生膏方节开幕,现场中央保健局、中国中医科学院3位国家级专家现场讲授“养生经”,博得上千听众阵阵掌声,现场专家义诊、秋梨膏品尝、体质辨识等公益活动,更是受到不少市民热捧。

现场简短的膏方节启动仪式过后,特邀中央保健局专家、中国中医科学院广安门医院脾胃专家、中国中医科学院养生保健专家就陆续上台开讲。现场容纳近2000人次的会

场也坐无虚席,一些晚来的听众只能在后面站着听。

生动的幻灯片,搭配互动问答活动,让现场听众在轻松的氛围中掌握了不少养生知识,专家讲授过程中,还手把手传授防病妙招,更是博得观众阵阵掌声。现场听课市民,不少还掏出眼镜,认真地在笔记本上记录着。

记者在现场注意到,首讲专家授课刚结束,今年40岁出头的乔先生就提前守候在略显空旷的大厅就座。“一会儿肯定多,我提前排队等陶教授就诊。”乔先生说,早就听说今年继续举办膏方节,还请来中央保健局的知名专家,“我也提前

从网上查了陶教授的资料,他最擅长治疗消化系统疾病,而我脾胃不好也七八年了,就想听听专家的建议,特意赶来。”

听完养生课,市民在出来活动筋骨的同时,还有十多位义诊专家在现场等候,品尝秋梨膏、免费体质辨识等丰富的活动更让不少市民叫好。“我儿子在上海,他们那里每年冬天都有很多人吃膏方进补,说是调理,治病两相宜,我今天就想请北京的专家给我开个方子,调理调理。”60多岁的吴大爷高兴地说。

济宁市中医院副院长王祥生介绍,现在“治未病”的理念已经深入人心,许多市民希望“能把吃出来的病吃回去”。

这个观念没错,但膏方并不是想怎么补就怎么补。“膏方必须通过有经验的医生通过望闻问切来开出一个最适合的方子,所谓的一人一方,就是这个意思。”

“随着生活水平的提高,老百姓对养生也有了更高要求,而中医养生确有它的优势。”济宁市中医院院长常振华介绍,膏方不同于普通的中药,它辅以阿胶、果糖,已改变了它本身的口味,对调理和治病都有很好的作用。“而通过特邀国家级知名专家为百姓讲授科学的养生方法,纠正养生误区,让更多的百姓了解膏方,通过传统中医防病治病,延年益寿。”

专家帮忙矫正 改变养生误区

中午10点30分,市民听完专家的养生课,立刻被设在大厅的膏方试吃席吸引过去,吃完好吃的秋梨膏,现场还有十多位专家免费义诊。“现在社会上虽然有很多养生的讲座,但像这样真正的专家授课、义诊活动并不多,希望这类活动能多些。”现场,一位随父母排队等候就诊的市民说。

“‘冬天进补,春天打虎’,这些谚语已在民间流传了几千年,冬天是封藏的季节适合进补,这些道理我们都懂,但普通老百姓如何通过中医养生还得听听专家的意见。”和几个老朋友结伴赶来听“养生经”的左大爷,不仅带来活动的报纸,平常的检查病历也拿来了。“养生功夫在平常,但很多习惯是否科学,还要专家来纠正。”左大爷说,上周他就是因为锻炼过度,忽略了身体的承受力,现在膝盖活动起来还不利索。

“孩子气管不好,老是咳嗽怎么办?”、“孩子不爱吃饭,挑食很严重,有好的办法吗?”……在义诊活动现场,不仅老年人等候就诊,不少年轻的家长专门带孩子咨询,希望通过专家的指导,提高孩子的免疫力,让孩子在流感季节少生病。

爱笑的女孩运气不会太差 用我的微笑,换来您的满意



“更优服务 全心为您”

济宁移动岗位风采录
系列报道之



我接济宁移动公司营业厅的一名普通员工,在这个精英荟萃的集体里,我对自己的定位只是一滴水、一粒沙,还没有足够丰富的经验,没有引以为傲的荣誉,但我有一颗坚定的心。

回首进公司的三年,看着身后深浅不一的脚印,我深深感受到自己的进步与成长,也让我感受到了济宁移动人的独特魅力。在别人眼里,我们的工作平凡并充斥着,我深知的是,我们在风华正茂的黄金年龄,让人生最美好,最灿烂的时光和移动一起度过,我感觉到是幸福和荣耀的。

用我的微笑换来客户的微笑

爱笑的女孩运气不会太差。在平凡的工作岗位上,微笑每一天,奉献每一刻,这是我到营业厅后最动听同事们说的一句话。但刚到营业厅时,有时会遭到抱怨客户,客户也有发脾气的时候,每每遇到这些情况我都会委屈,始终做不到从容淡定的微笑。

记得有一天在营业厅做引导,一客户用自助缴费机缴费,这位客户非常认真而且起初对营业员不大信任,看起来用户不会使用机器但还坚持要自己摸索操作,我上前示意指导一下用户反而非但不听,当时后面还有好多客户排队缴费,回身自己站在原地不知所措。这时,我们营业厅主任走了过来,微笑着对客户说:先生您好,您需要交费吗,这有个缴费操作指南您可以看一下,一会我再给您介绍一下其他几种交费方式。随后用户边看操作指南边在厅主任的指导下完成了交费,开始客户还在抱怨缴费机操作麻烦,还发了一通牢骚,营业厅主任始终面带微笑安抚客户,交费后厅主任又给用户介绍了网上交费、短信交费等方式,后来用户满脸感激地说:不好意思,后来厅主任告诉我:爱笑的女孩运气不会太差,她告诉

我微笑不是强颜欢笑,而是发自内心的微笑。每个人的心都是一面镜子,你对他笑,他便对你笑。后来的一天,在营业厅又遇到这个客户,他高兴地对我说:“原来真不知道这么多手机缴费的方式,现在我一般都在网上交费了,而且我的好多朋友、同事在我的帮助下也都学会了网上交费。”

从那天起,我开始学会了享受工作的乐趣,一个甜甜的微笑,换来用户一个满意的微笑,以前的苦中作乐也变成了今天的乐此不疲。看到客户着急而来、满意而去的表情;看到客户在我的帮助下得到意外收获时的惊喜,心里会有一股难以言说的喜悦和成就感。

工作中也蕴藏着无尽的乐趣

法国著名思想家卢梭曾说过:“每一种工作都蕴藏着无穷的乐趣,只是有些人不懂得怎样去发掘他们罢了。”我特别赞同这句话,也许在漫长的人生历程中,多数人都是在平凡的工作生活中度过,然而任何事物都是从平凡中开始的,有的人却在平凡的岗位上做出了许多不平凡的事。所以,即使做平凡的工作,也有闪光的地方,在普通的岗位上,也能创造出人生价值。

进入移动公司三年来,无论从从事营业员工作还是渠道经理,我一直秉承“客户至上,沟通从心开始”的原则。在营业厅,坚持微笑服务,快乐工作,我的微笑也感染了同事和客户,面对每天紧张忙碌的工作我们感到充实,每天和不同的客户打交道快乐无穷。在渠道经理岗位与乡镇网点合作沟通时,我也会以朴实微笑和真诚的服务去打动他们,向他们推荐我们的产品,力求迎合他们的需求,每天奔波来回奔波也不感觉累,看到合作伙伴信任的目光我就知足。向每一位顾客尽心服务,微笑面对,向他们展示我们丰富业务的同时,展示我们优质的服务,看到他们满意的微笑,我感觉到欣慰。以至于现在好多客户,虽然记不清每位的名字,但我们不再是陌生人,我们变成了有着点头之交的真诚的伙伴;好多网点合作伙伴也从当初的不信任变成了现在无话不谈的伙伴。看到我接待的客户高兴面去的背影,我发自内心的高兴,工作着,快乐着,平凡之花,美丽绽放。“爱笑的女孩”也成了我在营业厅的代名词。

路漫漫其修远兮,吾将上下而求索。我将继续在平凡的工作岗位上,不断提高专业技能和服务水平,送客户一个微笑,迎接济宁移动美好明天。



中国移动通信集团山东有限公司
益台分公司泗水二路营业厅 董璐璐