

# 从危重病人到健身操代言人

## 司云芹和她的搭档自创“拍打经络健身操”并推广

每天晚上7点刚过,晚饭后的长清市民都会聚集在清悦园广场休闲散步,锻炼身体。广场上,比起动感十足的广场舞,拍打健身操吸引更多市民参与其中。您不会想到,其中一位健身操教练司云芹,三年前还是一个生命垂危的病人,而现在,她和搭档田爱珍已经成了当地家喻户晓的“拍打经络健身操”代言人。

文/片 本报记者 陈伟 张帅



在司云芹和田爱珍的带领下,每天在长清区的广场上都会聚集大量市民跳健身操。

### 拍打经络健身操,一天练习10小时

司云芹今年54岁,原是文昌街道办事处财政系统的一名工作人员。2010年,司云芹从工作岗位上退下来后,回归家庭,照顾一家老小。“当时家里有6口人,上有90多岁的母亲和婆婆,下有两个还在上大学的女儿,我退休对于一家人来说应该是好事。”司云芹告诉记者,由于年轻时工作压力大,平时基本不锻炼,所以她的健康状况一直不好。

退休后不久,司云芹突发

脑梗塞,连续昏迷多天,几近病危。“最后还是命大,我被抢救了回来,但留下了半身瘫痪,身体大不如从前。”大病后的司云芹,必须靠着治疗和药物维持生命,高额的治疗费成为家里沉重的负担。

“那时候就觉得自己是个废人,不能照顾老人和孩子,也不能分担丈夫的压力,为了治病几乎把家里的钱都花光了。”司云芹说,出院后她陷入了深深的抑郁之中,一度离家出走,

甚至想到了自杀。

人生的逆境达到了极点,都会慢慢地再向好的境况转化。51岁的司云芹陷入了生活的绝望,无处发泄的她,每天都会去离家不远的小树林里大哭大叫,靠着撕心裂肺的喊叫和拍打来消除自己的苦闷。“我将自己完全释放了,在小树林里不断用手拍打身体,甚至将瘫痪的部位撞向树干,反反复复。”

奇迹出现了,司云芹就这

样坚持了40多天,健康状况发生了明显的改变。“通过发泄,首先压力没那么大了,不停的拍打与撞击,让自己身上瘫痪的部位慢慢地恢复了知觉,腿脚有力了,说话也清楚了。”这些改变让她万万没有想到。

从那以后,司云芹的身心健康状况慢慢地向好发展,她再也没有了放弃生命的念头。每天十多个小时,她坚持一个人在小树林里锻炼恢复身体,直到遇见了田爱珍。

所有的拍打动作都是两个人自创的,动作从想法到成形,从成形到规范,她们俩琢磨了好久。最终,这套动作被命名为“拍打经络健身操”。

“开始时只有我们俩做操,后来队伍逐步扩大,三个月后变成了100多人,半年后达到300多人,我们为此培训了其他教练,地点也换到了社区广场。”司云芹说,她和田爱珍有了成立专业队伍,将健身操继续扩大推广的想法。

长清城区现在共有6个“健

康幸福大家庭”健身点,参与人数达到了2600人,最多时曾达到3500人。“健身操男女老少皆宜,现在很多年轻的上班族都已参与进来,我们从不刻意宣传,大多数市民都是经人介绍而来。”田爱珍说,很多人寄来了感谢信,这也是她们继续将健身操发展下去的动力。

“我们计划将‘拍打经络健身操’进一步推广,影响更多的人,选择健身操,选择健康。”目前,田爱珍正在整理资料,准备出版相关书籍。

### 组织团队推广“拍打健身操”

今年5月,田爱珍和司云芹组织成立了“健康幸福大家庭”团队,开始每天在城区的清悦园广场推广健身操。

“5月份刚成立时,由我们俩当教练,带着大家做操,那时人还不算太多。”随着参与进来的市民越来越多,田爱珍和司云芹开始从老队员中选拔教练,并在城区其他地方设立健身点。“现在除了晚上,早上我们也会安排50分钟的时间进行锻炼,每天带着大家做两遍‘拍打经络健身操’。”田爱珍说。

“心脑血管,十指连心,拍打身体不但能增加肺活量,使全身畅通,怡情养性,还能使脏腑经络发生协调共振,疏通经络气血,尤其是女性的乳腺妇科疾病有预防保健作用。”一位中医业内人士告诉记者。

“不少兄弟姐妹通过坚持早晚做‘拍打经络健身操’,健康状况得到了极大的改善,腰腿疼痛、头痛失眠、肥胖等症状得到了一定缓解。”司云芹说。

### 理财专区

### 快安贷稳健收益 受热捧 顺势而上是赢家

如果您手头的资金相对充足,想让闲钱保值增值,快安贷P2P网贷就是您自然而然的选择。快安贷把有闲钱的人和有钱需求的人撮合到一起,让百姓的闲散资金得到优化升值。随着网贷市场的不断升温,快安贷以其低门槛、稳健收益赢得了百姓的欢迎。

老百姓在快安贷P2P平台中受益匪浅,为了让百姓持续受益,网贷的安全至关重要,为此,快安贷不断完善风险控制体系,对借款人提供的信息与各种证件、资料进行核实与验证,保证借款人所提供的信息与资料真实有效。只有全面掌握借款方的真实情况,才能从借贷方将风险降至最低,使百姓的投资资金得到安全保障。

为回馈百姓,除了强有力的风险控制体系,快安贷也给借款人提供了一定的便利,如借款审核通过,可以在最短三天内拿到资金,这在行业内是非常高的效率。另外,快安贷收益12%-14%,平台的安全快捷,加上稳健收益,成为快安贷P2P网贷平台向前发展、赢得大众群体信任、占领市场的关键所在。

快安贷顺势而上,应市场之需,顺百姓之心,做安全、快捷、可靠的网贷咨询中介。投资不是赌博,永远不要想着一夜暴富。倘若不会投资,就让快安贷帮助您。

咨询服务热线:400-908-6888

公司地址:济南市经十西路16336号坤伦大厦4楼整层

### 开始只有2人做操,如今最多到3500人

在练习健身操的过程中,司云芹遇到了57岁的田爱珍。田爱珍是自由职业者,平时写点诗歌、小说,给报社做业余通讯员。

田爱珍告诉记者,写作之余她还会做点小买卖,走街串巷卖卖酱油等调味品,加上经常锻炼,她的健康状况一直很好。“在认识司云芹之前,由于更年期,我的情绪一直不稳定。”情绪波动大,带来了激烈的家庭矛盾。“当时大女儿在深圳工作,我特别想让她回到我

身边,但女儿不肯,为此一家人吵得不可开交。”

田爱珍和司云芹是前后邻居,之前并不认识。偶然的的机会,两人相识。经过相互交流,田爱珍了解了司云芹通过拍打身体恢复健康的过程,感觉不可思议。“我也将自己更年期情绪不稳定的情况告诉了她,我们商量着以后一块锻炼,她继续恢复身体,我争取逃出更年期。”从那以后,两个人形影不离,每天相约在小树林里拍打身体。

### 牙科知识

## 口腔护理三大误区

长清永固牙科 张延强

口腔问题是现在影响人们日常生活的一大困惑。永固牙科张医生向您分析纠正几项日常生活中常出现的牙齿保护几大误区:

### 误区一: 牙痛才去看医生

专家介绍,国外两岁半的孩子牙齿长齐了以后,就开始做维护,四岁以后就开始做定期的

系统维护。王伟健教授也强调,口腔问题最重要的是治未病,定期检查是最重要的,牙龈最开始出现问题时,通过一两个星期的科学刷牙就可以基本解决,而如果发展到病变的阶段,治疗起来会更麻烦,而且费用不菲。

### 误区二: 重视龋齿,忽视牙周病

专家介绍,牙周炎可以影响心脏、肺脏、肾脏等重要脏器的功能,牙周炎患者发生冠心

病、糖尿病和脑血管病的概率远远高于牙周健康人群。

引起牙周病的主要因素是牙菌斑和牙石,牙菌斑和牙石引起牙周组织发炎,破坏牙周纤维,牙齿松动甚至自行脱落。定期洗牙是预防和治疗牙周病的有效措施。

### 误区三: 根据广告选牙膏

目前市场上的牙膏产品品种繁多,除了具有清洁口腔的

基本功能以外,很多产品还加入了特定的功能配方,然而,如果选错了牙膏,则可能贻误了预防的时机,比如,多数以防蛀、美白功能的产品对于预防牙周、牙龈炎基本不起作用,消费者需仔细辨别,对于存在部分牙齿疑问的患者,可咨询牙科医生,并遵循医生建议选择适合自己的牙齿保健品,避免受到广告的误导。

永固牙科咨询电话: 0531-87220853

地址:长清区五峰路124号(邮政局对面)永固牙科门诊部