

爱讲红色故事，居委会里设展柜

72岁文华园小区居民杨继诺：老有所乐更得老有所为

在文华园小区，很多居民称呼72岁的杨继诺“老顽童”，不仅因为他爱玩爱运动，更是因为他心中始终装着小区的事。杨继诺带着小区里的老友们一起学习、一起运动，古稀之年依然热心社区公益事业。

►杨继诺在党史微展馆为小朋友讲述雷锋故事。



文/片 本报记者 许建立

为讲红色故事 老物件搬到微展馆

2015年，历山路社区居委会经过改造，硬件设施迅速提升，变得更加“高大上”。目前历山路社区居委会配备了小礼堂、书画室、图书馆、展览馆等，特别是党史微展馆，在二十平方米的房间内，收藏着多位社区居民在革命年代的老物件上百种，包括功勋章、书籍、荣誉证书等，是社区爱国主义教育基地。在党史微展馆里，杨继诺有一个“专柜”，里面摆放着他的日记、亲手制作的物件，以及

他的老照片、工作证、毕业证等。杨继诺在“专柜”的说明上写道：“你们见过这样的毕业证及准考证吗？这是我1962年从山师附中毕业的毕业证，已经54年啦！”

杨继诺是党史微展馆的志愿解说员，说起他“专柜”里的东西如数家珍。“柜子里的笔记本里记满了我学习雷锋精神的心得和志愿服务的事，好多毛主席像章是我当年在工厂里亲手制作的，工艺很好。还有一张伟人像，那是用丝绸织出来的，当年是家里非常珍贵的东西。我把这些东西拿到党史微展馆，就是为了让大家更加直观地理解革命岁月。”

杨继诺经常给社区小朋友

讲沂蒙革命老区的故事，分享他的偶像时代楷模朱彦夫“极限人生”的故事。“我想让更多的人知晓这些故事，了解革命年代的不易和自强不息的精神。”杨继诺说。

杨继诺1990年8月离开山东省第二机械厂回到老家济南，继续发扬对工作一丝不苟的精神，把军工产品质量第一、工作极端认真的精神带到了社区。

亲自制作球网支架 羽毛球队伍一天天壮大

“中老年操，强身健体好。社区广场晨练早，羽球飞舞云霄。”这是杨继诺写的励志诗词，内心豪情可见一斑，现在打

羽毛球和乒乓球时，还能够经常看到他“扣杀”的动作。

在文华园小区广场，有两个标准的羽毛球场，这是杨继诺和小区羽毛球爱好者的“心血”。很多初到文华园广场的人，都会纳闷广场上的两个用水泥固定起来的铁架子是干什么用的。这是球网支架，是杨继诺亲手设计制作的。支架底端是水泥筑成的，水泥墩中间的三角铁架是杨继诺跑到原先工作过的单位里，用机器自己改造而成的。“这个架子很结实，工作时候的技术，没想到还能办点事。”杨继诺幽默地说。在地面上量尺寸、买油漆、画场地，也是他亲自参与完成的。

有了场地，在杨继诺的带领下，文华园羽毛球队一天比一天壮大，男女老少都参与了进来。文华园居民张先生说：“广场上的这两个羽毛球场，可以说是我们小区的‘必争之地’，一天到晚总会看见有人在那儿打球。”此外，杨继诺还负责起球场的日常维护。

自编养生运动操 带领中老年朋友晨练

“我是一名老党员，老年人不只是老有所乐、老有所养，而更重要的是老有所为。”为了让更多的居民参与到社区健身活动中来，杨继诺利用空闲时间，查阅了各类健身资料，编成了一套养生运动操。如今在文华园小区，杨继诺带领中老年朋友们晨练做健身操已有三年半了，他也为自己精心编制的中老年健身操能够得到广大群众的认可而开心。杨继诺的乒乓球打得也非常好，被济南市乒乓球协会评为优秀学员。

2015年冬天下了好几场雪，如果不及及时清扫，一上冻就好多天没办法打球健身了。虽然当时天气寒冷，杨继诺仍带领大伙，冒着零下好几度低温，主动扫雪。“虽然大家出一身汗，但心里却美滋滋的。”历山路社区书记董继红说。“大家健康我健康，大家快乐我快乐。”杨继诺的快乐总是和社区居民的快乐联系在一起。

免费试用 苗法奇方

为庆祝“苗一手清肤老铺进驻济南90天”，并答谢前期进店1000余名老顾客，特于10月15日-16日两天举行优惠特卖活动，另有总部特派高级专家为新老顾客进行现场诊疗。前期购买的老客户，更有复购加赠活动！

1. 凡进店诊疗试用患者，可免费领取“富硒养生杯”一个。
 2. 可享受专家一对一面对面免费服务，为你的病解答释疑。
 3. 免费享受大型专业检测仪。
- (每天仅限30名额，最终解释权归苗一手清肤老铺所有)

预约电话:0531—88801789

传奇：苗族老人创奇方，专治皮肤病

公元1867年，贵州黔东南地区，一位老先生用“土生的苗家药”来为百姓治疗皮肤病，方圆200里无人不知无人不晓，那里流传着一个个皮肤病人康复的故事。苗族居住地潮湿，皮肤病高发，有了这位老先生，苗族人再也不怕皮肤病的困扰了。时间久了，苗族人就送给了这位老人“苗一手”的称号，意思就是说，他的药方，使用方便，见效快，效果好。这位老人就是“苗一手清肤老铺”的创始人。

济南：首家店铺开业竟喊“免费试用”

谨遵祖训 不进店不卖 不体验不卖 不满意不卖

苗一手清肤老铺，针对手足癣、体癣、头癣、股癣、湿疹、荨麻疹、毛囊炎、皮炎以及皮肤出现瘙痒、化脓、红斑、脱皮、皲裂等各种饱受皮肤问题困扰的人群，不吃药、不打针，不用西药激素，祖传配方，纯正中药，无论病情轻重，均可选用。

凡是有皮肤病困扰的朋友可以打电话88801789预约，



创始人以天山雪莲、蛇床子、龙胆草、苦参等天然纯野生濒危苗药材鲜药入药，遵循苗族独有“赶毒法”、“滚蛋法”，形成了专门对付皮炎、湿疹、荨麻疹、手足股癣、各类体癣等皮肤病的独门绝技。时光更迭，老先生传承人将苗家“出癖秘诀”发扬传承，时至今日，“苗一手清肤老铺”已经蜚声海内外，受到无数皮肤病患者的拥趸，粉丝无数。国家也非常重视苗医、苗药的发展，将苗族医药评为国家级非物质文化遗产。

也可以自行前往和平路25号向西50米(山大路口向西88米)路北店内试用。



我市糖尿病友和心脑血管病友请注意： 如何避免心脑血管病突发意外？ 鲁卫星教授莅临泉城公益开讲



我市糖尿病友和心脑血管病友马上拨打电话88822335，免费领取价值498元“鲁卫星教授中医药应对心脑血管病”讲座门票，免费领取298元养生六超老人鞋一双，报名时间：今日8:00-17:30！名额仅限500个，欲报从速！

近日，在全国开启“改善微循环，防控慢性病”大型活动的消息一经公布，立即引发泉城病友的强烈关注。我国著名心脑血管病中医专家鲁卫星教授将莅临泉城，为我市病友揭秘“心脑血管病的致命根源”，亲授“中医药应对心脑血管病”新方法！

鲁卫星教授，男，北京中医药大学东直门医院心内科主任，他在中西医结合治疗心力衰竭、高血压、高脂血症、心律失常、冠心病、心绞痛、急性心肌梗塞等方面有独到见解和较深的造诣，主编了《中西医结合内科急诊诊疗防护手册》。

泉城“病友”抓紧报名！免费看专家，免费领取298元养生六超老人鞋。

秋冬季节和雨雪天气，血管收缩变硬，而且地面湿滑极易摔跤，是心脑血管疾病、心梗、脑梗的高发时期，怎样预防此类突发事件的发生显得尤为重要！10月15日，鲁卫星教授将莅临泉城巡讲，亲临现场为您一一破解“心脑血管疾病的致命根源”、“如何预防心脑血管

疾病突发事件”，“中医药应对心脑血管疾病新方法”！

在预防“走路摔跤、突发心肌梗脑梗”方面，如果有一双好鞋，一双超柔软、超舒适、超防滑的鞋子，能够避免心脑血管疾病突发事件的发生；如果这双鞋子在走路的同时还能对脚底穴位起到按摩的作用，对于慢病的防治能够起到事半功倍的效果，达到走路也在做足疗的目的！那么，这样一双好鞋，是慢病患者最佳的选择，本次活动组委会，特为慢病病友选择了这样一双好鞋——养生六超老人鞋！

我市病友请于今日8:00至17:30之间，快速拨打电话88822335报名，除免费领取价值498元鲁卫星教授“中医药应对心脑血管病新方法”讲座门票，还有机会获得主办方提供的以下系列免费援助：

1. 免费领取298元养生六超老人鞋一双，仅限500人，送完即止；



来电免费送！

2. 夫妻共同报名，可以享受组委会提供的双重健康援助！

报名电话：88822335

●特别声明：本次活动公益公开透明，资助项目不收取任何费用，请广大病友相互告知！因坐席有限，只限500个名额，额满即止。不得重复报名，不得代领和重复领取！凡之前成功申领过本援助物资的，本次报名无效！