



“寻找最美微笑天使”收获动人笑容

钢琴十级、成为歌剧演员……他们笑着憧憬未来

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 韩虹丽 摄影记者 陈文进

寻找最美的微笑,感受美好的生活。齐鲁晚报·齐鲁壹点联合可恩口腔发起“可恩口腔杯”寻找济南最美微笑天使活动,收获了很多令人动容的笑容。本期为大家展示几位充满青春气息的微笑天使。

将来要当音乐老师



杨宝琼

又是一天艳阳高照,9月2日,在山东艺术学院校园里又恢复了往日的欢声笑语,因为是一所综合性艺术高校,学生们交谈起来的声音特别悦耳动听,在通往教学楼和宿舍的路上,仿佛就像是走在有聚光灯的舞台那般,男学生女学生都是身姿挺拔,姿态昂扬。

这天,是新学期的第一天,山东艺术学院的学生们早早就拖着行李来到了亲切的校园,在寝室安顿好后,就要投入到新的课业之中了。

“首先是非常开心,过了大半年又回到熟悉的校园,见到老师和同学,开始了新的学习

与生活,一切都步入正轨,很开心。”19岁的杨宝琼新学期就要上大二了,作为一个土生土长的济南小妮,杨宝琼说自己从小就喜欢声乐,所以义无反顾地选择了山东艺术学院,她选择了现代音乐学院音乐学师范类专业,6岁学声乐,9岁学钢琴,13岁的时候就考得了钢琴十级,正是这份热爱,让杨宝琼将音乐与自己的人生合二为一。

除了热爱音乐,她还希望成为一名人民教师,将自己的所学和对音乐的热爱传承给下一代。在学习方面,杨宝琼坚持专业学习,按时上网课,按照要求锻炼手指的灵活性,训练声带的控制性,为进入新学年的学习打下基础。

“现在每天都会坚持练琴3、4个小时,未来是想考研、考博,从事教育行业吧。”说起对未来的畅想杨宝琼笑得很甜。

提醒自己保持童心

20岁的吕文韬来自青岛,是名大三的学生,是音乐学师范类专业。“我们是一个综合性比较强的专业,因为除了要学习专业的音乐知识以为,还要学习如何成为一名优秀的教师。”吕文韬说。



吕文韬

除了每天按部就班的声乐知识学习,教育学、心理学、教师基本技能都是需要掌握的。吕文韬在班级里不仅是一名学生,优秀的她还有多种身份:班长、学生会秘书处秘书长、记者站副站长等。

每一个职务都是吕文韬积极参加竞选获得的,这也是老师与其他同学对她的信任和认可。因为职务较多,再加上课业学习让吕文韬在校园的生活格外忙碌。“基本上没有自己的空闲时间了,但能够在校园生活中丰富自己,提高自己的能力,我觉得就是一件幸福的事情。”吕文韬笑着说。

对于未来的规划,吕文韬表

示还是想好好做好眼前的事,比如先考取教师资格书,再把英语四、六级考出来,将来也会力争成为一名优秀的人民教师,与孩子们一起保持童心。

将来想成为歌剧演员



陈俊瑜

20岁的陈俊瑜是音乐学院声乐表演专业美声唱法的二年级学生。

出生在声乐家庭,陈俊瑜从小便受到了父母的熏陶。“我爸妈都是从山东艺术学院毕业的学生,如今我考到这来过一过他们的生活。”陈俊瑜说。

因为受到家庭的影响,所以陈俊瑜从小就跟着父母学习声乐,假期里他也没闲着,连续参加了三场声乐比赛,还曾获得了山东省青年歌手大赛一等奖。“嗨,没什么厉害的,以后还得继续努力呢。”陈俊瑜腼腆的笑笑说。新学习开学后,陈俊瑜要求自己每天至少要留3-4个小时的时间练习声乐,还要努力把研究生考出来,最大的梦想就是能学以致用,未来从事职业演唱当一名歌剧演员。

笑容是我们的重要“名片”,也是最美的沟通语言。自信美丽的笑容让人如沐春风,不仅能改变自己的心情,还可以缩短人与人之间的距离,关键时刻还能缓和气氛、化解矛盾,传达我们的友好。在对别人的微笑中,你也会看到世界对自己微笑起来。

齐鲁晚报·齐鲁壹点联合可恩口腔发起“可恩口腔杯”寻找最美微笑天使活动,活动将于8月25日-9月10日持续进行。投稿结束后,我们将通过公众投票和专家评审相结合的方式,评选出5位最美微笑天使,并举行颁奖仪式,颁发获奖证书和奖品:价值580元可恩声波电动牙刷+价值1000元的美牙基金。

每人可提供1-2张照片,将照片清晰原图发送到zuimeiweixiao@sohu.com,邮件以“姓名+最美微笑天使+联系电话”命名,并附上关于最美微笑的感悟或者投稿照片背后的故事(篇幅不限)。投稿照片将在齐鲁晚报和齐鲁壹点APP进行展示。

超火热! 健康科普大赛收600余篇投稿

投稿截止日9月30日,大家赶快来参加吧

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 王小蒙 通讯员 王伟杰

由山东省卫生健康委员会和齐鲁晚报·齐鲁壹点共同举办的“2020年山东省健康科普大赛”,启动近一个月来,已经陆续收到六百余篇投稿。投稿中不乏视频、漫画、文字等多种类型。通过科普大赛,全省医务工作者以科学严谨的内容和生动活泼的形式,共同致力于健康知识的传播。

值得注意的是,投稿将在9月30日截止,参赛选手需将作品发送

至sdkps2020@126.com,注明“山东健康科普大赛”参赛,并留下作者、工作单位、职务和联系方式。欢迎广大医务工作者踊跃参加。

为推广文明健康生活方式,引导人民群众提高自我防护和健康管理能力,在全社会营造良好的“学健康知识,享健康生活”氛围,我省于8月19日正式启动2020年山东省健康科普大赛。

此次活动由山东省卫生健康委员会主办,齐鲁晚报·齐鲁壹点承办。大赛将通过专家评审、公众投票等方式,评选出一等奖、二等

奖、三等奖作品若干,并颁发获奖证书。优秀的获奖作品和作者将有机会入选山东省健康科普资源库和省级健康科普专家库,助力健康山东建设。

为配合活动开展,山东省卫生健康委员会和齐鲁晚报·齐鲁壹点将开设“壹点问医·健康科普大赛”专场,邀请获奖作品作者走进齐鲁壹点演播室,进行健康科普在线直播和问答交流;齐鲁壹点还将设立“健康科普平台”,邀请获奖作者入驻平台,发布科普作品,并择机与读者和网友进行在线交流。

中医外治 为骨关节疾病患者带来福音

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 焦守广

随着社会经济的发展,生活水平的提高,人们的健康理念也发生了巨大改变,对健康的需求不再是有病治病,而是防大于治,以及对生命质量和生活品质的更高追求。

作为祖国传统医学,中医在防病治病方面一直有着独特的功效,今天就给大家介绍一种保守的中药外治方法,这种方法既可以治疗一部分疾病,对没有疾病的也可以起到保健养生的作用,它的名字叫“汽熨疗法”。

青岛天道中医门诊于华芬主任介绍,汽熨疗法是通过中医传承配方,加上现代医疗辅助加热设备,通过多次创新改良和多年的临床实践,可以治疗和改善骨关节疾病及其并发症的中医外治法。

该疗法具备治疗和保健养生双重功效,中医理论指出,人体由经络来运行全身的气血等,“通则不痛,不通则痛”,汽熨疗法验证了经络不通会造成全身多种并发症引起的疼痛或其他病症的后果。影像检查结果前后对比显示,通过该疗法治疗后可以看见气血经络运行开始流畅,治疗过程中高温中药会通过汗毛孔渗透到颈腰膝等病变部位上,化解附着在肌肉筋腱等部位的阻塞经络运行的垃圾瘀垢,通过汗毛孔排出

形成结痂后脱落,从而使肌肉筋腱得到修复,椎间盘突出或筋腱的异常牵拉力得到改善,可以减轻神经、血管的受压,最终实现缓解疼痛或恢复健康,以提高生活质量。

病变部位的瘀垢排出后,人体的气血可以再次输布,加速新陈代谢,激活被困多年的细胞再生,改善或消除疼痛等症状。

临床病例显示,中医汽熨疗法可以对颈椎病、椎间盘突出、膝关节退行性病变、椎管狭窄、骨质增生、膝关节炎、强直性脊柱炎,以及因各种骨关节病引起的高血压、头晕耳鸣、干眼症、头痛眩晕、胸闷气短、前列腺等并发症进行整体调治。

中医汽熨疗法还可以实现家庭调理,患者可以租借设备,在家中治疗结束后归还设备,实现异地同城共享。此外,患者还可以在康复后把设备转给别的患者使用,既能减少患者的支出,又能有效节约社会资源,避免了家用设备闲置导致的资源浪费。

于华芬表示,汽熨疗法家庭调理设备的共享重复利用率非常高,设备也不会轻易损坏。家庭调理设备方便了上班族患者和异地治疗患者。如过您正在遭受颈椎病、椎间盘突出、膝关节退行性病变等疾病困扰,可致电15694407776咨询。

山东“乐享银龄·做健康老人”知识竞赛 万余人次参与在线答题

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 王小蒙 实习生 郑晓薇

山东省“乐享银龄·做健康老人”知识竞赛启动两周以来,已有超一万人次参与在线答题。9月15日,答题即将截止,还有想要参与的老年朋友们抓紧啦,参与即有机会赢奖品。

8月24日山东老年健康宣传周启动当天,山东省卫生健康委员会联合齐鲁晚报·齐鲁壹点开展的“乐享银龄·做健康老人”知识竞赛,“乐享银龄·百岁老人谈养生”等系列活动,也同步开启。知识竞赛活动启动两周以来,已答题万余人次,答题活动将一直持续到9月15日,参与即有机会赢奖品。

竞赛试题以《健康山东老年健康行动(2020-2022)》《中国公民健康素养66条》《老年健康核心信息20条》《老年失能预防核心信息》《阿尔茨海默病预防与干预核心信息》《老年人膳食指南》《预防老年人跌倒安全指南》、常态化疫情防控等知识为主,旨在普及应对人口老龄化、常态化疫情防控、国家基本公共卫生项目、医养结合、安宁疗护等相关政策。在让老年人了解政策,提升健康素养的同时,进而推动全社会共同关心老人,关注老人健康的浓厚氛围。

参与答题的人群中,不乏六七十岁的老年人。69岁的陈阿姨和老伴,都参与了答题,“有的题目看着简单,但是回答起来有难

度,我们俩商量着做了三遍才都答对。”陈阿姨说,通过这个答题可以了解相关政策,获取健康知识,挺有意义。

同时,为传播健康知识,齐鲁晚报·齐鲁壹点还开设“壹点问医·乐享银龄”专场直播,邀请省内知名专家,围绕老年人身体和心理等方面,开展一些慢性病和常见病的科普宣教。



扫码参与答题