

李爱萍:快乐生活 美丽养生

菏泽 养生达人³

与她结识,源于QQ空间中关于她的一段家庭小故事,寥寥几笔,勾勒出一个善良、幽默、美丽、端庄的女人。她年近五十,可是很少有人猜出她真正的年龄;她热爱生活,更乐于经营生活;她喜欢锻炼,更深谙于养生之道。

她叫李爱萍,是菏泽一高校的老师,穿着精致简单、落落大方的她与记者交流,嘴角始终挂着微笑。

“我的观点不一定对,也未必适合其他人,但我坚持这样去做了,至少我现在感到很受益。”灵静的人文气质,信手拈来的故事,与李老师的交流,发觉她在为人处世、保健饮食、运动锻炼、健康生活方面有着独到的见解。

养生要先养性

“养生这个题太大,几乎得用一辈子去做,不是三言两语能概括的事,但有一点应该牢记,养生须先养性,性温而生善。在家也好,出门也罢,要始终保持一个好心情,那样才能见人面带微笑,干事轻松愉快。要知道,心情是会传染的,并且速度很快。你想要快乐,那就要先给别人快乐,如果你整天对别人愁眉苦脸、

横眉冷对,甚至说三道四,别人肯定不高兴,那样你自己也高兴不起来。心情烦躁,情绪低落,时间长了身体抵抗力就会下降,就容易得病。所以说处事为人要宽宏大度,不能斤斤计较。”李爱萍说。

都说婆媳关系很难相处,可李爱萍和婆婆的关系融洽的让人羡慕,有时竟然到了有意见分歧时婆婆站在她一边孤立儿子

的地步。“要把自己当婆婆的亲生子女一样对待,婆婆也就自然跟你亲近你了。”

李爱萍的儿子在北京读研,她和丈夫、婆婆一起生活,为了避免发生家庭争吵,李老师和丈夫达成协议,在一方心情不好、发脾气时,对方必须忍让5分钟,因为过了气头儿好多矛盾也就不会再发生或发展了。

没有矛盾生活就充满快乐,快乐的性情,自然能养生。

锻炼方式要适合自己

锻炼方式没法说哪种最好,关键是在身体、年龄、场地等条件许可的条件下,哪种活动自己喜欢。再好的运动项目,如果你不喜欢而带着反感情绪被动去做,身体累不说,心理也会形成负担,这不是运动而是受罪,最终也起不到锻炼的效果。

每天上午跳1000下绳,倒走1000步是李老师坚持了十几年的习惯,上班时利用休息时间进行,节假日在家也不例外。

在去年菏泽医专举办的秋季运动会上,她得了全校跳绳比赛第一名。包括战胜了不比她小20几岁的选手,技术上不说,单从体力上就很不简单,这已是她连续12次得全校跳绳第一名。

为了保健,她还自创了一套按摩操,每天在床上对腹部、胸部、颈部、头部(包括眼、耳鼻、口)各搓50下,后背用手够不着就在墙角上蹭,中午、晚上睡

前各一次。她说,锻炼也分季节,她在春、秋、冬季晚饭后去广场跳健美操,夏季以散步为主,每次1到2小时。

李爱萍爱好运动的习惯多是受母亲的影响,母亲年轻时体弱多病,生活条件又不好,四十岁左右开始锻炼,一直坚持到现在,如今已89岁高龄,每天还散步锻炼20多里路。李老师回娘家 and 姊妹们谈论最多的话题就是锻炼,因为她们有着共同的锻炼习惯,也都尝到了长期坚持锻炼的甜头。



饮食要量小样多

每天起床后先喝一杯白开水,早餐是五谷粥,放点红枣、核桃仁,冬稠夏稀,常年如此;上午10点左右吃一个苹果或其他水果,中午吃菜以清淡为主,肉类吃鱼;晚饭喝汤,一般不吃面食。李爱萍认为,在同等饭量下,吃的种类应尽量多些,比如餐桌上有几样菜,每样都要吃一点,不饱再挑爱吃的吃,每餐八九分饱为好,每天不少于20种食物。上午一杯咖啡、一杯茶,中午喝点红酒。为了喝着放心,她还专门跟朋友学会了自制葡萄酒,供家人享用。

“什么都不是绝对的,即使是‘垃圾

食品’也没必要象对待毒品一样望而生畏,避而远之,如果自己非常想吃,偶尔尝尝也没什么大不了的,关键是如何保持好心情。”李爱萍认为,一次不当饮食的危害远比长期心理压力造成的危害要小的多。比如减肥期间忍不住吃了点甜食,之后又懊恼不已,抱怨管不住自己的嘴,其实大没这个必要,多运动一会就消耗掉了。

“运动锻炼也好,饮食养生也好,都要快乐地进行,快乐才有健康,健康才会幸福。”李爱萍微笑着表达出自己的养生观。

(记者 刘莉)

生活中的您是“养生达人”吗?你认识“养生达人”吗?事实上,我们身边也有很多这样的“养生达人”,他们正身体力行,向我们演绎着养生的精髓。您对于养生有什么特殊的心得体会?不妨把您的养生心得拿出来晒晒吧!

品味养生故事,迎接健康生活。请按以下方式,联系我们:

1. 拨打电话:0530-6330010
15505302007
2. 加入齐鲁晚报菏泽健康养生QQ群:186777721
3. 发送邮件:qlwbhzhk@163.com

菏泽市第二人民医院骨一科主任李志银:

患者的认可,才是对医生最大的褒奖

记者 李德领 通讯员 刘银茂

在知识的海洋中,他孜孜不倦,从一个刚毕业的大学生成长为学识渊博的骨科专家;在专业的岗位上,他拼搏创新,从一名基层医生成长为骨科主任。他就是菏泽市第二人民医院骨一科主任李志银。

今年47岁的李志银从潍坊学院毕业后,在菏泽市第二人民医院一呆就是24年。24年的潜心学习,24年的临床实践,练就了李志银手到病除的本领,创造了一个个生命奇迹。

初识李志银,他正在为一名患者换药,这位患者告诉记者,她曾经髌骨骨折,现在来换药,虽然是换药这点小事,但李大夫都是亲力亲为。

就是这样一名医者,对每一位患者他都倾注了无限深情,将丰富的诊疗技术和充沛的精力全部投入到将为之奋斗一生的事业中去。在采访中,不断有患者拿着片子来找李大夫,而他不管是谁都是耐心地进行讲解。说起工作的点点滴滴,李志银谦虚地说,作为医者,仅仅把病人当作亲人是不够的,只有处处设身处地为病人着想,才能以最大的努

力做好每一台手术。“既然选择了医生这个职业,就不能计较其中的辛苦。来自病人的认可,就是对医生最大的褒奖。”

骨外科是菏泽市第二人民医院比较先进的科室,科室整体水平处全市先进水平,在菏泽及周边地区享有崇高的声誉。北京大学第一附属医院、上海华山医院、山东齐鲁医院等全国名牌医院的知名专家、教授,可准时来院坐诊、手术,广大患者不出菏泽享受国家级服务。

为了充实自己的专业水平,李志银于1999年至2000年在北大医学院第一临床医院(北大医院)进修,擅长治疗各种复杂骨折、骨盆及关节内骨折。对于血管神经损伤,椎体滑脱,椎间盘突出症,椎管狭窄症,股骨头坏死、关节炎、关节置换术等也是有自己独到的治疗手法。

据李志银介绍,2002年时,菏泽市第二人民医院骨科确立了以创伤骨科为龙头,以脊柱外科、关节外科为两翼的发展方向,通过10年的不断努力,两翼科室都有比较出色的发展。

一名优秀的医者不仅要

具备良好的医德,更要有精湛的技术作保障。他是山东省创伤外科学会委员、山东省骨质疏松学委员会会员,而在这两个协会会员,菏泽仅李志银一人。“每次开会时可以与省里知名专家交流,接触很多先进技术运用到治疗中,让患者得到更专业的救治。”

李志银最难忘的莫过于1998年时做的第一例膝关节全脱位手术,“当时那位患者才30多岁,送到医院后膝关节全部脱位,幸好血管、神经没有损坏,毕竟是我第一次主刀,经过8个多小时的手术,患者韧带终于重建。”

每次手术之前,李志银都要与其他医生制定多种方案,最终确定好方案后再与病人家属商量。“每次手术我都要做到最精细,容不得有半点马虎。”

在多年的临床一线工作中,李志银把学习与创新作为提高医疗水平、减轻患者疼痛的法宝,及时学习并掌握外来专业技术知识,在临床上形成了独特的技术操作手法,为患者实施手术康复提供了可靠保证。



科室链接

骨外科始建于1975年,科室整体水平处全市先进水平,在菏泽及周边地区享有崇高的声誉。北京大学第一附属医院、上海华山医院、山东齐鲁医院等全国名牌医院的知名专家、教授,可准时

来院坐诊、手术,广大患者不出菏泽享受国家级服务,科室拥有医护人员18人,其中具有中高级职称11人,开放床位41张,年住院病人1000余人,手术800余台次。

人物链接

李志银,骨外科主任、骨外科专家,菏泽医专副教授(兼职)。毕业于潍坊医学院,山东省创伤外科学会委员。菏泽市劳动能力鉴定医疗卫生专家库成员,曾在北大医学院第一临床医院(北大医院)进修,擅长治疗各种复杂

骨折、骨盆及关节内骨折。血管神经损伤,椎体滑脱,椎间盘突出症,椎管狭窄症,股骨头坏死、关节炎、关节置换术。已在省级以上刊物发表学术论文50余篇,获得市级以上科技成果5项,撰写论著3部。



李志银 手机:13081481089

邮箱:sdhzhzy@163.com 门诊时间:每周三