

菏泽养生达人

示礼、起式、云手……每天清晨,人们都会在牡丹体育广场看到一个身法端正,矫健而不失刚柔的青年人,迎着朝阳在打太极拳,一招一式,连绵不断,张弛有度,似风声水起。

他酷爱太极,喜欢旅游,深谙按摩养生之道,他就是本期养生达人崔朝阳。

崔朝阳告诉记者,他在打太极拳时,思想处于平静状态,心境放开,修德养性,让身心舒缓放松,在身体得到锻炼的同时,能以更好的精神状态面对工作和生活。太极在崔朝阳心里就是养生的一种方式。

崔朝阳:

酷爱太极 热衷养生

太极,集武术与养生一体

正如他的名字一样,崔朝阳总给人一种健康明朗的感觉。他说,每天早晨5点半,他都会准时来到牡丹体育广场,开始他的太极生活。

谈起与太极结缘,崔朝阳说一开始是在广场上看到有人练太极拳,就跟着比划了几下,慢慢地竟迷上了这个运动。为了学到正宗的太极拳,6年前,他数次远赴他乡,敬拜名师学艺,自此每天坚持练太极拳。

如今,崔朝阳已拥有了一群

粉丝,许多晨练的人跟着他一起打太极,好多人是在锻炼后尝到甜头,坚持下来的。

“太极与养生有什么关系呢?”崔朝阳说,太极拳是集武术与养生于一体,讲究心静气和、松静自然,其主要手法是以腰为轴,以手为轮,里不动外不发,调节呼吸达到细、长、匀的目的。

太极拳看似动作缓慢,却柔中带刚,不仅适合老年人,更适合年轻人练习。

现代人的生活提高了,节

奏快了,身体素质也随着下降,许多年轻人感到很累,经常身边的人说坐办公室时间长了头发晕,感觉跟缺氧似的,对此,崔朝阳建议,年轻人可以在工作的闲余做做太极拳中的云手动作。“在打太极拳时,思想处于平静状态,放开心境,修德养性,让身心舒缓放松,让人们在身体得到锻炼的同时,心情愉悦,思想豁达,乐观知足,能以更好的精神状态面对工作和生活。”

继承传统按摩,开拓现代养生之道

“每晚临睡前,我都会用双手按摩头部,搓摩双耳,然后从后颈至眼眶、额部和整个发根部进行搓摩,最后再用双手摩面。”崔朝阳告诉记者,此种按摩养生法不仅可改善脑部血液循环,还具有催眠作用。

“中医古老的按摩养生法,简便易行,尤其是一些自我按摩养生法,随意性强,更是治病防病,强身健体的一种养生好方法。”作为菏泽一家按摩职业培训学校校长,崔朝阳倡导按摩养生的健康理念。也正因为是工作

的原因,他将按摩养生应用到了极至,并结合自己平时的工作和生活经验,总结出十余种自我按摩养生的方法:发常梳、目常运、齿常叩、面常洗、头常摇、腰常摆、腹常揉、膝常扭、脚常搓、常散步。

作息要规律,健身要及时

早睡早起,方能养生。“好多人都知道早睡早起身体好的道理,但往往做不到,其实药补不如食补,食补不如睡补,顺应自然规律,跟着太阳走,即天醒我醒,天睡我睡,养成早睡早起的良好习惯要胜过食用很多补品。”崔朝阳说,他的作息很有规律,每天晚上十点睡觉,早上五点起床。

“有些人认为自己现在还年轻,而且工作忙,没时间锻炼,等

退休后,闲下来再去锻炼也不晚,却不知健身是越早收获越多。”

对于健康生活,崔朝阳感悟最深的是,做事都要掌握好度,保持一颗平常心。“淡泊是心理养生的免疫剂,练了这么多年太极拳,我一直保持着内心的那份静,不过问身边太多的琐事,尤其是内心不要有太多的欲望、私心,才能生活得悠然自在。”

(本刊记者 时海彬)

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?不妨把您的养生心经拿出来晒晒吧!

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妇产二科主任冯秀银:

用心做个好医生

见习记者 陈晨 通讯员 刘银茂

一天工作长达10个小时,一周上班6天,月均诊疗人次1050人,在菏泽市第二人民医院妇产二科中,你总能看到一个忙碌的身影,她就是妇产二科主任冯秀银。

11日上午九点,记者来到菏泽市第二人民医院妇产二科,得知主任冯秀银正在查房,记者跟随观察,看到大到手术准备,小到患者心理不安,冯秀银在查房过程中都认真解释,让患者安心。在查房过程中,记者看到,冯秀银的手机不断,一直有电话打来询问意见,也有病人直接找到病房要她看过才安心。

等到查完房,冯秀银有时间接受采访时,已经到了十一

点多,虽然带着满身的疲惫,但她还是对工作充满了热情。就是这样一名医者,对每一个患者、每一个病例都用了十分的心意,“我只想用心做个好医生,让每一个患者都能减少病痛”,冯秀银说,虽然现在的工作很忙,但每次她看到患者痊愈的笑容,就为她重新注入了活力,全心全意地投入到下一个工作中。

多年的从医经历,让冯秀银感到了菏泽医疗水平的不足,为了提高自己的医疗技术,她决定今年去北京进修,在擅长子宫肌瘤改良式经阴全子宫切除术的基础上,学习保留子宫血管的子宫切除术,可以在手术过程中

使血管分离,让卵巢在术后也可以保持不早衰。

在冯秀银的生活中,医院已经成为了她的半个家,两点一线的工作,让她的嗓子一直处于沙哑状态,但就在这种情况下,她依然耐心的为患者诊治病情、舒缓烦恼,将丰富的诊疗技术和充沛的精力全部投入到她为之奋斗一生的医疗事业中去。

据冯秀银介绍,妇产二科对未来有清晰的规划,在整体建设计划上,3年内科室床位由现在的50张扩展到100张,科室专业由腹部手术发展为微创如腹腔镜、宫腔镜和经阴手术,并在目前科室人员的基础上引进硕士研究生2-3人,本科生3-4人。



▲忘我工作中的冯秀银。

科室链接

菏泽市第二人民医院妇产二科配备蓝光治疗箱、保温箱、无痛分娩仪、胎儿监护仪、乳腺诊断仪、微波治疗仪等先进设备。对女性不孕症采取综合治疗和内分泌治疗相结合,治愈率达98%以上。对子宫肌瘤、子宫脱垂需行子宫切除者采取经阴子宫切除的妇科微创手术,腹部无刀口,恢复快,术后5天即可

出院。对子宫内膜癌、宫颈癌采取广泛子宫根治术,技术先进、效果良好,对恶性葡萄胎、绒癌的化疗治愈率达90%以上,不影响生育,对下一代无影响。无痛分娩技术得到菏泽市医疗界的广泛赞同。同时对剖腹产可做横切口,创伤小、不拆线、不留疤痕,得到广大产妇的一致好评。

人物链接

冯秀银,菏泽市第二人民医院妇产二科主任,菏泽医专副教授(兼职)。对妇产科急危重症的诊断及处理具有丰富的临床经验。擅长妇科不孕症的免疫治疗、子宫肌瘤

的药物治理、妇科恶性肿瘤的化疗、妇科手术小切口及筋膜内全子宫切除。已在学术期刊上发表论文16篇,获得市级以上科技成果3项,撰写论著2部。

菏泽公益 他们在行动



菏泽市中医医院:

爱眼日期间,菏泽市中医医院眼科主任邓志峰带领眼科精英团队在东方红大街为人们义诊,免费测量血压、做心电图、检查眼疾。(刘莉 贾宝生)



牡丹区中心医院:

近日,由牡丹区中心医院工会主席宋峰带队,王庆斌等专家组成的“三夏卫生支农”组来到皇镇乡徐庄村,在丰收的麦田前为当地群众免费义诊,赠送药品及发放健康知识传单,受到了当地群众的交口称赞。(时海彬 丁磊)



菏泽光明眼科医院:

每月的6日,菏泽光明眼科医院都免费为老年朋友开展爱眼科普知识讲座,为每位听课老人免费测血糖、测血压,免费查裂隙灯、眼底镜及散瞳眼底检查,并免费提供一份早餐。(时海彬)

专家
门诊

冯秀银 手机:13953078568
邮箱:zyqfxy@126.com 门诊时间:每周六