

拍拍打打,健身健心两不误

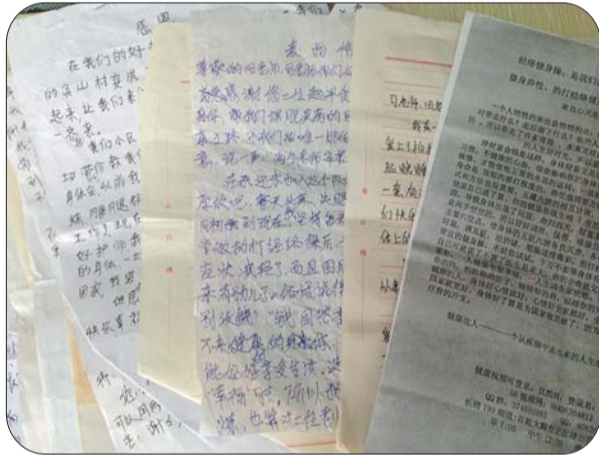
“拍打经络健身操”创建者准备出书,普及大众健康方式

“做经络健身操,既能快乐健身,又能快乐健心。”读者付学利通过电话告诉记者。自本报11月7日E03版报道了《从危重病人到健身操代言人》后,部分曾参加或正在参加“拍打经络健身操”的读者,通过电话等通讯方式,向记者诉说他们亲身经历的健身故事。

文/片 本报记者 张帅 陈伟



▲经络健身操深受市民喜爱。(资料片)



▶受益者写的感谢信。

突发脑梗命悬一线,拍打健身重获健康

2011年,51岁的司云芹退休后不久,突发脑梗晕倒在地,醒来时已在医院躺着,生命悬于一线。后经抢救脱险,但仍留下半身瘫痪,身体状况也大不如从前。病后陷入重度抑郁的她,一度想到了自杀,放弃生命。为了发泄,司云芹每天都要去离家不远的小树林靠拍打身体和撞击树木来消除自己的苦闷。就这样坚持了40多天,司云芹的身体状况发生了明显的好转。“瘫痪的部位慢慢地恢复了知觉,腿脚有力了,说话也清楚了。”司

云芹重新树立起了生活的信心。之后不久,司云芹认识了自由职业者田爱珍。经过相互交流了解,两人开始一块健身,根据司云芹的恢复经历,她们创立了“拍打经络健身操”。

随着“拍打经络健身操”受益人群增多,更多的人体会了这种健身操的功效,参与人数不断增加。今年5月份,田爱珍和司云芹成立了“幸福健康大家庭”,每天早晚定时在城区6个健身点组织市民做健身操,人数最多时曾达到3500人。

拍打经络健身操,快乐健身在其中

“我真的是‘拍打经络健身操’的受益者,现在仍坚持着,争取活到老,做到老。”43岁的付学利看到本报的报道后,打电话告诉记者,她原来患有严重的脂肪肝,体重超过了200斤,身体存在着严重的健康隐患。

今年5月份,经人介绍,付学利加入了“健康幸福大家庭”,开始早晚跟着做拍打健身操。“当我坚持到第10天的时候,身体慢慢发生了改变,体重减轻了,整个人精神了很多。”付学利告诉记者,半年的时间过去了,她的脂肪肝程度减轻了,体重也降到了150斤。

“我是一个上班族,相比于强身健体,拍打健身操带给我心理上的帮助更大一些。”健身操参与者李蕾通过本报《今日长清》的官方微信(微信号:qlcq121)留言,作为上班族,她平时工作压力很大,经常失眠,身体一直处于亚健康状态。

同样是经人介绍,李蕾加入了社区广场的健身操队伍中,工作之余按时参与锻炼。“一个月下来,我的精气神发生了很大的变化,压力得到了释放,压抑没了,自信来了,朋友们都说我苗条了,变漂亮了。”

准备出书,将拍打健身操推广开来

晚上7点,记者来到了长清城区的清悦园广场,这里是“拍打经络健身操”人数最多的健身点。广场中央,前来健身的市民脱去厚重的外套,排列好队伍,随着音乐的节奏,自觉有序的跟随着教练拍打做操。

记者在现场看到,当晚前来锻炼的市民大约300多人,男女老少皆有,有不少年轻的上班族。整套健身操持续了将近一个小时,结束后,大部分锻炼者已是大汗淋漓,表情都比较轻松。

“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,放松心情,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。”健身操参与者李兴菊是一名妇科医生,在谈到拍打健身操对身体的帮助时如是说。

“健身操男女老少皆宜,我们从不刻意宣传,大多数市民都是经人介绍而来。”田爱珍告诉记者,不少参与者通过健身操,身心状况都得到了极大地改善。“很多市民给我们写来了感谢信,我正在整理资料,准备出版相关书籍,让更多人享受到健康的快乐。”

著名山水女画家王晓霞 长清农民画院传授技艺



王晓霞在精心作画。

本报讯 11月8日,秋高气爽,阳光绚丽。为响应习近平总书记文艺座谈会上的讲话号召,济南三川画院副院长王晓霞一行10人,来到长清与农民画院书画家交流画艺,并现场书绘制字画20余幅赠予农民画院,践行了习总书记“文艺要深入基层,面向群众,服务群众”的讲话精神。

著名山水画家王晓霞近期作品均以颂扬祖国大好河山,传播齐鲁文化以及济南名胜清秀山水为主题。作品《泰岱旭日》写意山东名山“五岳之首”泰山;《华山览胜》写意济南历城名山“齐烟九点”之首华山;《泉声秋色满山谷》写意济南长青名山“鲁中三山”之一五峰山。画作即恢宏大气又秀丽动人,贴近生活

与时俱进,得到各界好评。

济南三川画院院书画家一行10人与长清农民画院会员们一起研讨了书画艺术如何走近百姓,为百姓服务等问题,一致认为,艺术只有真正走进老百姓的生活才真正有活力,才真正有价值,只有更好地丰富乡村文化生活,也才会有生命力。(旭光)



画家们展示各自技艺。



著名女画家王晓霞作品之一:江畔人家。