



# 自学健身气功 义务辅导市民

□文/图 本报记者 朱红

崔玉娥是市委史志研究中心副调研员,从2000年开始练习太极拳,利用业余时间练习了系列健身气功、六字诀、五禽戏、八段锦等气功功法,至今已快20年了,2014年获得国家体育总局颁发的二级社会体育指导员资格证书。

多年来,崔玉娥不仅自己坚持锻炼养生,还利用休息时间,到彩虹桥辅导站义务辅导学员练习功法。在辅导过程中,注意观察学员自身身体存在的健康问题,有的是慢性腰痛,有的是慢性腿痛,对于特殊的学员就把结合传统的食疗秘方无私地奉献给学员。

“胳膊是这样伸出去的,腿要这样慢慢展开……”9月1日下午,记者在彩虹桥一个太极拳辅导站看到,崔玉娥正在给一位女学员指导动作。

学员李女士告诉记者,她今年51岁,跟着崔玉娥老师学习太极拳已经两个多月了,如今有了很大的收获,腿也不痛了,腰也不痛了,走起路来神清气爽,都



崔玉娥辅导市民练习健身气功。

好像变了一个人似的。“看到学员们在练习过程中,降低了医疗费,为家庭减少了负担,不再受病痛的折磨,我非常高兴,我很乐意为学员们服务。”崔玉娥笑着说。

为把太极拳和健身气功的种子播撒社会,使更多人认识和喜爱太极拳及健身气功,崔玉娥把业余时间都用在了辅导学员练

习太极拳和健身气功上,跟随她学习的学员越来越多,已达到快700位,辅导的学员多次参加漯河市举办的太极拳和健身气功比赛,曾获得太极拳团体比赛一等奖3次,二等奖1次;健身气功团体比赛一等奖3次,二等奖2次。

崔玉娥告诉记者,等退休后,她一定会继续义务传播中华民族传统文化,让太极拳和健身气功这样身心智慧之法传播出去,让更多的人去接触、去认知、去练习,让太极拳和健身气功最大限度地服务社会,造福大众。

## 志愿服务进社区 改善环境齐出力

□文/图 本报记者 尹晓玉  
通讯员 陈靖文

为弘扬志愿服务精神,助力文明城市创建,充分展现统计调查人积极向上的精神风貌,8月30日,国家统计局漯河调查队和市统计局组织志愿者

当天,十几名工作人员身穿志愿者服装,携带笤帚、簸箕、夹子、抹布等工具来到郾城区嵩山社区北岸花园小区,认真清理小区内的杂物、垃圾,

擦拭楼道的护栏。对难以清扫的卫生死角,志愿者们不怕脏、不怕累,放下工具,直接下手清理。经过一个多小时的奋战,小区面貌焕然一新。志愿者们热情服务,也受到了小区居民的一致好评。

今后,国家统计局漯河调查队和市统计局将继续开展志愿服务活动,逐步培育志愿服务文化,扩展志愿服务项目,为全市文明城市创建工作贡献力量,也为提高广大干部职工的文明素质和统计服务能力提供精神动力。



志愿者在小区内打扫卫生。



## 感恩父母 让“医学精神”代代相传

——市二院举办首期职工子女职业体验活动

□文/图 本报记者 刘彩霞  
通讯员 尹红娅

“等我长大了,我也要做一名爸爸那样的医生……”8月29日,市二院成功举办首期职工子女职业体验活动,邀请全院4岁至13岁的职工子女参与其中。通过亲身体会爸爸妈妈在医疗工作岗位的不易,孩子对父母加深了理解,让医者仁心、大爱无疆的精神扎根心中。

【现场】

体验活动丰富多彩

当天下午,65名职工子女兴高采烈地在家长的陪同下走进市二院门诊大厅。看到院内明亮的环境,孩子们眼中流露出激动和期待的神情。通过观看医院宣传片,孩子们初步了解了医院,随后分批分组开展体验活动。

孩子们首先走进口腔科体验站,了解牙齿的结构、龋齿的发展过程,学习如何保护牙齿等口腔保健知识。在科主任



医院职工子女参观手术室。

王应顺的引导下,认真参观了解各个诊疗设备,孩子们化身“小牙医”体验牙医工作。

随后,孩子们来到儿童保健科体验站,时雨主任和郭凤仙医师为孩子们上了一堂“常见儿童疾病普及课”,现场教授如何使用听诊器,带领孩子们一起蹦跳“长个儿啦啦操”。

在眼科体验站,李立主任为孩子们讲解爱眼护眼和预防

眼睛近视基本知识,拿出眼球模型让他们动手拼装眼球。孩子们轮流扮演“眼科小医生”,相互为小伙伴检查视力。

对于孩子们来说,手术室是医院的神秘地带,他们充满了好奇和期待。在穿戴一次性隔离衣、一次性医用帽子口罩和鞋套后,孩子们由护士阿姨带领,依次有序走进手术室,亲身感受无影灯、手术器械等

仪器设备,对手术室进行了全方位的参观。

【感悟】

医务工作忙碌辛苦

医务人员的工作与每个人的健康息息相关,是崇高而又忙碌的。正是因为职业的特殊性,他们最遗憾的就是缺少对家庭的照顾和对孩子的陪伴。

小儿消化、心血管科主任时雨一直从事儿科工作,每天把大量的时间给了患者,他记不清已有多久没陪过孩子。像时雨这样立足岗位无私奉献的医护人员还有很多,他们常常因为忙碌的工作,没办法照顾家庭,得不到子女们的理解。通过此次职业体验活动,孩子们对父母的辛苦和责任也有了更深刻的理解和支持。

“医务人员太辛苦了,我感觉到医生真是一个非常神圣的职业,他们救死扶伤为病人解除病痛。我很自豪我的爸爸是医生,虽然他特别忙,几乎没时间陪我玩,但是从今日起我

不再埋怨他。我爱我的爸爸,希望我长大也能成为医生。”心血管内科主任李慧新的女儿李思阅在活动结束后,通过微信分享了自己的深刻理解和感悟。其他小朋友也纷纷表达要帮爸爸妈妈分担家务的意愿,悄悄萌发了“长大后,我就成了你”的梦想,让“医学精神”代代相传。

“其实无论孩子们将来是否选择成为一名医务工作者,今天的经历都让他们体会到医疗工作的辛苦、幸福和快乐,为父母从事医疗行业感到骄傲和自豪。”市二院相关负责人表示,医院将根据情况筹备第二期职业体验活动,继续秉持开放、体验、感悟、教育的初衷,不断丰富院内职工子女的课余生活。通过体验教育进一步帮助职工子女树立正确的观念,培养他们的感恩精神,帮助他们成长成才。同时促进职工更好地履行新时代医务工作者使命,在更高层次上推进我市卫生健康事业的大发展、大跨越。