


 发展体育经济 服务全民健身

►“走向新九一”之寻找健身达人

# 赵玉梅：年逾古稀 练拳不辍

记者 宋伟



● 赵玉梅表演太极拳

在延安的各个广场和角落里，活跃着一支又一支健身团体，其中最为辛苦和快乐的，就是那些带领大家习拳健身的辅导站站长了。

已近八旬的赵玉梅老师就是其中的一员。她是延安市气功协会会员、延安石油广场太极拳活动站站长。她心地善良，为人忠厚，爱好体育锻炼，特别爱好太极拳、扇，工作十分负责，人人敬重，是一位深受小区居民欢迎的好老师。

**“太极拳给我带来了快乐，也带来了健康”**

记者打通赵玉梅老师的电话，她有点惊讶地说：“感谢你对我的关注，其实我没有什么传奇的故事，只是一个爱好太极运动的老年人。”

她说，自己原是七里村采油厂的一名小学老师，2001年退休，平时爱好也很广泛，健身秧歌、健身球、健身柔力球、太极拳等都学过。通过多年活动实践，他觉得太极拳对健身效果最好，因为太极拳运动是一个高雅有氧运动，缓慢的动作行云流水，练过后感觉很舒

服，而且练太极能加强血液循环，达到防病治病的效果。

“我1996年体检查出心脏病，之后每年体检都是心律不齐，我从来没有住院治疗，也没有吃过任何药，每天练太极从未间断，通过多年的努力，我的心脏病也没有多大发展，我觉得太极拳给我带来了快乐，也带来了健康。”

“我学太极拳最早是通过电视光盘自学，我买过好光盘，学会再教大家，开始学的是国家竞赛套路，随着社会的发展，拳术也在不断提升。我参加过多次太极拳培训学习，而我最多的时间还是自学，只要看太极高手、名人在手机快手抖音上教太极拳讲太极理论知识我都认真学习，而且每个细节难点反复钻研，现在虽说我年龄大了，但我热爱太极拳的心没老，现在仍然在学拳的路上，感到收获满满。”

“我2011年住进石油小学的第二天天就去广场练太极拳，至今已有13年了。每天清晨当太阳出来的时候，就带领一群太极爱好者投入太极拳的世界，心情无比喜悦，成为我们石油广场一道亮丽的风景线。”

据辅导站的大爷大妈说，赵玉梅退休前在延长油田公司七里村采油厂子弟小学任教。退休后，住在宝塔区延长石油小区，创建了延安石油广场太极拳活动站，十多年来，她带领队员不论天寒酷暑，练拳习武从不间断。她用爱心和奉献铺设了太极健身之路，使队员们和太极结了缘。她深知率先垂范、师德为上的道理，要给学员一杯水，自己要有一桶水的育人之本。她带头坚持学习，个人出资参加太极名师的学习班，还经常在网上学习课件和视频，不断地充实和提升自己。当社会推广新的太极气功和太极拳，如气功《养生十二法》、太极拳《二十六式》、新编《二十八式》、《精要十八式》，她都要先学会，再教给队员。为了把动作教正确、规范，她在家反复琢磨，多次练习。有时候带上手机和音箱到广场找个僻静处练习，琢磨推敲，为了一个动作常常练到凌晨。因此，当给队员们教学时，她思路清晰，语言通俗。她常常从动作的原理讲起，示范动作准确到位。对待队员耐心细致，不厌其烦，精心指点，使队员们人人知其然，个个都喜欢。

**“只要拳友们把身体锻炼得健康康康的，就是我最大的幸福和快乐”**

桃李不言，下自成蹊。在赵老师辛勤耕耘和队员的努力下，团队整体水平有了很大提高，并获得了丰硕成果。太极拳能熟练地打六套、太极剑五套、太极刀三套、太极扇五套、气功三套，同时也得到了群众的认可。石油小区节日庆典活动，常有他们的精彩表演；市里的大型庆典活动常邀请他们捧场演出，使队员们真正感受到建站的宗旨，强身健体、开心快乐。

赵玉梅老师不图名利，不求回报，义务授拳十多年，为了集体的事业坚持原则，秉公办事，任劳任怨。她高兴地开怀笑过，也伤心地暗自哭过。有一次延长油田太极拳比赛，由于参加的人数受限，还有部分队员没有被抽上，个别人因不理解而误会她，抱怨

她，她委屈得泪水溢满眼眶。但她始终保持一颗平常心，淡然处之，丝毫不影响她对太极事业的热爱，依然无怨无悔地热情为大家服务。原来误解赵老师从这里走出的人，现在又回来了，并且说：“还是赵老师这个活动站好！”

赵玉梅老师性格开朗，为人热情，甘于奉献，她既有为师者娴熟的太极拳艺，又有习武者豪爽大气之风度。同时也能像大姐一样把队员的事当成自己的事去对待，经常在网上帮队员买太极训练服装和刀、剑、扇等，还把自己多余的太极服及剑和扇等送给没有的队员。凡是太极拳和气功协会组织的活动，她都积极组织团队参加，互相交流，取长补短，提高拳艺，增进友谊。她还多次带领团队外出观光、游览、拍摄，开阔视野。大家在外就餐时她总是抢先买单，从不计较个人得失。赵老师的言传身教，使队员们不仅学到了拳艺，而且还学到了如何做德艺双馨之人。赵老师执着地从事着她所热爱的事业，以一名共产党员吃苦耐劳、乐于奉献的精神，传递着健康。这个活动站原有20多名队员，现已发展到40多名，现培训出一级体育指导员2名、二级体育指导员13名。

赵玉梅老师不但为小区居民健身奉献，而且常常为延安市气功协会工作尽心，她在延安市气功协会指导培训，在延安市体育馆为培训人员助教，年迈的她跑前跑后，给学员耐心指导，好像慈母又好像大姐。赵玉梅老师多少次在宝塔山下，为我们延安的太极人指导太极拳，我们打拳在一起，我们健身在一起，我们快乐在一起。

赵玉梅连续多年被省、市有关部门授予先进个人。当有人称赞她时，赵玉梅很坦然，她说：“我都快八十岁的人了，荣誉对我来说无所谓。只要拳友们把身体锻炼得棒棒的，健康康康的，就是我最大的幸福和快乐。”



健康宝塔

宝塔区卫健局 宝塔区健康教育中心

## 医护新形象 “仪”路满芬芳

本报讯（通讯员 苗海军）5月16日下午，宝塔区政协医疗卫生界委员工作室开展“医路有你·仪暖圣地，做一个有温度的医务工作者”礼仪文化素养培训。

宝塔区政协党组书记、主席魏恒，来自市卫健委、市人民医院、延安附院、市卫生监督所、市侨联、市中医院、市妇幼保健院、农工党延安市委等部门的领导作为区政协医疗卫生界委员工作室召集人及联系人，区政协全体委员，医疗卫生界中的市政协委员，区政协各界别委员工作室召集人，延安附院、市医院、市中医院、市卫生监督所业务骨干，农工党市委、区委会部分委员，区卫健局分管领导，区卫健系统部分医务人员，共计370余人参加。

培训前，市人民医院党委书记李少郎作了欢迎致辞。魏恒为延安市人民医院中西医结合志愿者服务队授旗。政协医疗卫生界委员工作室联系人、区卫健局局长王红光主持培训活动。接着，市政协委员、区政协特邀委员、凤凰礼仪培训品牌创始人、首席培训师马盼从医护有礼、医患沟通、职业素养等方面，为大家深入浅出地讲解了文明礼仪和文艺素养知识。培训气氛活跃，掌声不断。

大家纷纷表示，开展这次礼仪文化素养培训很有意义，通过培训了解了文明礼仪知识，掌握了礼仪的基本要求和修养准则，今后要将文明礼仪知识运用到工作和生活当中，努力提升个人形象，树立卫健系统良好形象，为助力卫生健康事业高质量发展贡献自己的力量。

## 宝塔区人民医院成功施术

### 九旬老人放“髌”心

本报讯（通讯员 胡翠瑛）从躺在床上不能动弹、疼痛难忍到逐渐减轻疼痛可以下地扶助行器行走，患者和家属露出了满意的笑容。

近日，家住宝塔区柳林镇91岁的张奶奶，夜间在家上炕时不慎摔倒致左髌骨剧烈疼痛、肿胀明显，活动受限，不能正常行走，被家人紧急送往宝塔区人民医院骨科，值班医师宋来刚经过检查诊断为左侧股骨颈骨折。

入院后，针对老人病情的特殊性，骨科冯学武手术团队充分发挥技术优势，结合张奶奶的实际病情，多次讨论后制定了个性化专属诊疗方案，并与家属充分沟通，征得同意后，最终决定为老人实施人工股骨头置换手术。

手术当日经过骨科、麻醉科、手术室医护人员的紧密配合，手术历经55分钟顺利完成，患者安返病房。术后精心护理，医护人员指导起床、坐立，三天后张奶奶下床站立。

骨科主任冯学武表示，髌关节置换手术已相对成熟，术后康复快、疗效好，短则2天，长至一周，一般患者均能下地使用助行器辅助行走。目前对于髌部骨折，一般采取人工关节置换或髓内钉内固定术，两种手术都很成熟，手术时间一般在一个小时之内，甚至半小时就可完成，切口不大，出血量也不多，绝大多数老人都可以耐受。

近年来，宝塔区人民医院骨科已成功实施多起高龄且合并多种慢性老年疾病的患者人工股骨头置换术，有效降低了致死率和致残率，大大提高了患者的生活质量。



健康人

博爱心

## 关注手部卫生 预防病菌传播

延安市博爱医院开展世界手卫生日系列宣传暨表彰活动

本报讯（通讯员 何桂荣）随着公众健康意识的提高，手卫生作为预防疾病传播的关键措施越来越受到重视。为了普及手卫生知识，提高医护人员的手卫生依从性，同时弘扬今年5月5日“世界手卫生日”主题，延安市博爱医院举办了形式多样、丰富多彩的手卫生系列活动。

为进一步提高广大社区居民对手卫生重要性的认识，4月20日上午，延安市博爱医院走进社区，走入老百姓当中，科普正确的手卫生方法，引起广大居民对手部卫生的重视，更好地预防传染病。

为强化培训和教育，促进医护、后勤、患者及家属多维度宣传健康知识，保障医疗安全及医务人员的职业安全，该院所有临床及医技科室通过讲座、科普视频等方式进行宣传，并对全院外科系统人员进行一对一手卫生现场考核，确保实现人人正确规范落实手卫生。

此次手卫生宣传系列活动，得到了医院领导高度重视支持和全院医护人员、患者、家属、院外群众的普遍认可，大家积极参加，不仅提高了医护人员、患者及家属对手卫生重要性的认识，增强了大家的自我防护意识，还提升了医院感控文化建设。该院表示，将继续加大感控知识的科普传播，为构建健康、安全的医疗环境贡献力量。

## 医疗前沿

延安大学附属医院

本报讯（通讯员 马宝）近日，由中国药师协会和陕西省药学会共同主办的“药健康进万家·阳光科普行”陕西省第四届药学科普大赛总决赛在西安成功举办。延安附院心脑血管病医院的雷杰喻、贾菲、马宝3名药师参加了

## 科普大赛展风采 药师团队获殊荣

此次比赛，他们的参赛作品《一冲二苗三蛋白——让狂犬病毒无处可逃》，荣膺大赛二等奖，同时该院荣获优秀组织奖。

本次参赛选手才华横溢、表现出众，以科普宣传为载体，将深奥难懂、枯燥乏味的药学知识通过小品、相声、情景剧和演讲等形式呈现出来，为进一步提升公众健康意识、促进科学合理用药发挥了重要作用。特别是该院雷杰喻、贾菲、马宝3名药师，凭借新颖的选题和绘声绘色的表演，赢得了专家和现场观众的高度认可。

通过此次活动，不仅科普了药学相关知识，更彰显了该院青年药师积极向上、专业扎实的团队形象，同时也增强了药学团队的协作意识和凝聚力，为该院新时代药学服务培养出更多科普人才，为百姓健康提供了坚实的保障。

## 出生缺陷救助干预

本报讯（通讯员 赵冬）为加强出生缺陷防治，减少出生缺陷疾病，推进健康中国建设，近日，延安附院成为中国出生缺陷救助干预基金会陕西省出生缺陷干预救助项目新增实施医疗机构。

出生缺陷干预救助项目是一件利民利家的大好事，对完善出生缺陷患儿服务体系、补足三级防控短板、提升全省出生缺陷综合防控能力具有重大意义。出生缺陷干预救助项目一共包含三项内容，分别是遗传代谢病、

## 延大附院成实施机构

先天性结构畸形、功能性出生缺陷三类出生缺陷疾病。延大附院在2017年已经被确定为先天性结构畸形救助项目实施机构。

延大附院将以此成为中国出生缺陷干预救助基金会陕西省出生

缺陷干预救助项目新增实施医疗机构为契机，彰显公立医院责任担当，发挥重点专科技术优势，凝聚全院优势医疗资源，用专业的服务与热情，给更多的出生缺陷患儿和家庭送去关爱和希望。

邓天民：

## 身虽残疾有大爱 扶残助残不停歇

本报讯（通讯员 郝楠 周凯）在第三十四次全国助残日来临之际，5月14日，宜川县集义镇残疾人专职委员邓天民为全镇14个行政村100户困难残疾人捐赠了价值1万元的米面油等生活物资，用小爱传递大爱。

活动现场，工作人员按照领取程序，对照受助名单为受助残疾人及家属发放了物资。此外，邓天民还邀请韩城市卫康医院的医生来镇上开展心理健康义诊，协调医院为镇上捐赠了价值1万元的药品。受助残疾人代表给邓天民赠送了一面写有“扶残助残暖人心 先进事迹美名传”的锦旗，感谢邓天民多年来对残疾人无怨无悔的付出和

无微不至的关心。

“天民自担任集义镇残疾人专委以来，拿出4万多元给重度残疾人发放米面油，今年又拿出了1万多元，他工资也不高，省吃俭用，还经常到重度残疾人家庭走访，看需要什么辅助器具，帮忙解决轮椅、护理床和拐杖，为残疾人操心，总的来说，就是残疾人的福星。”宜川县集义镇桌里行政村村民马爱胜说。

“我深知重度残疾人的疾苦，今年是全国第三十四个助残日，我个人拿出1万元购买了米面油。我想通过我这个小人的举动，带动咱全县各行业扶残助残。”宜川县集义镇残疾人专职委员邓天民说。



● 受助残疾人代表给邓天民赠送锦旗