

生活丰富多彩 健康幸福相随

——记全市“十大健康老人”郭桂兰

扭秧歌、打腰鼓、走模特、学画画……日前，在鄆城县静雅小区郭桂兰老人家中，已经79岁高龄的她，向记者秀起了自己的“才艺”。老人耳不聋、眼不花，精神饱满，步履矫健，动作挥洒自如，身上仿佛有源源不断的活力和快乐，展现了当代老年人健康快乐的精神面貌。

谈起强身健体，郭桂兰老人笑着说：“那就是一个字‘忙’！”1995年，她从鄆城县物价局退休后，担心闲在家里憋出毛病，就制定科学的生活计划，把身体养好。于是，她加入了县老年体协老干部艺术团并担任团长，到现在已经24年了。

“每天和姐妹们一起蹦蹦跳跳，聊天逗乐，既健身又开心。”郭桂兰说，艺术团已由最初的20多名成员组成的腰鼓队，发展成长为拥有100多人的“大家庭”，文体活动也越来越丰富，包括腰鼓、秧歌、广场舞、健身操、模特走秀、歌唱和自编快板书等。她们在健身的同时，还经常深入工厂、企业、军营、敬老院参加公益演出，为他们送温暖、送快乐、送食品和衣服等。现如今已经走遍了17个乡镇的敬老院，并荣获“关爱空巢老人”的荣誉称号。

“过去我有慢性冠心病，经常头晕，自从来到老年艺术团后，每天忙忙碌碌的，反而精神头儿十足，再没犯过病。”郭桂兰老人说，除了平时组织大家锻炼身体外，她还要负责节目的编排、服装道具的定制、活动的组织等事宜。虽然很忙，但是能发挥余热，为大家做点有意义的事情，心里感到快乐充实。

像郭桂兰这样通过运动健身而受益的还有不少人。队员陈贵梅，今年71岁，就是因为跟着大家锻炼身体，常年的胃病也慢慢好转，不仅吃饭香，睡眠有所改善，体质也越来越好。新加入艺术团的成员张瑞芹老人也直言：“跟着大家运动真开心，现在我都离不开这里啦。”

记者在与郭桂兰交谈中发现，老人不仅思维清晰，而且记忆力很好。在她新换的智能手机里，没有存储人名，只要一看电话号码，就知道对方是谁。郭桂兰坦言，这要归功于常年坚持作画。除了运动，她平时还喜欢跟着老伴学画画。一幅作品如何构图、用什么颜色、画什么样的花型，都需要精心思考。因此画画不仅陶冶了情操，还十分健脑，做到了“老有所学、老有所为、老有所乐”。

谈到科学生活，郭桂兰介绍了她的饮食起居。在饮食方面她荤素搭配，喜欢清淡。每天早上6点起床，出门散步前喝杯温开水。回来吃过早饭后开始看书、读报、作画，学新知、训思维。午饭后稍稍休息，就组织艺术团的成员健身锻炼，增强体质，晚上10点钟睡觉。每日的活动虽然安排很满，但动静结合，活跃身心，不觉疲倦。

“这样的生活让我觉得非常知足，只有知足才会觉得幸福满满。”郭桂兰老人说，生命追求健康，生活追求幸福。现在能发挥余热做一些对社会有意义的事情，觉得很开心。她希望，今后在带动更多老年人走上健康幸福路的同时，能自编自排一些紧扣时代脉搏的情景剧，弘扬社会正能量。

郭桂兰与老伴交流绘画心得

在家练习打腰鼓

文/图 记者 王 燕

「国医大师」王琦携专家团队到菏义诊

本报讯（记者 孟冰）12月5日，中国工程院院士、“国医大师”王琦携专家团队莅临牡丹区中医医院，为患者开展义诊服务。

当日上午10时，王琦携专家团队来到牡丹区中医医院，开展健康扶贫义诊活动，为患者一把脉问诊……80岁的患者李继川告诉记者，三十年前患上了眩晕症，厉害的时候感到天旋地转，服用药物也只能暂时缓解症状。近日，李继川晕得更厉害了，听闻专家义诊消息后，就匆忙赶到了现场。“不出菏泽城，也能接受‘国医大师’的中医诊疗服务，真是太好了！”一患者握着专家的手连声道谢。据介绍，王琦团队到牡丹区中医医院进行义诊服务，旨在探索建设融中医文化、健康干预、健康教育、中医治疗等为一体的中医养生服务体系，并通过中医药、非药物治疗为主的健康干预和中医体质辨识指导与治疗，为把菏泽建成国家中医治未病示范区提供理论、实践帮助。

据了解，王琦，2013年被评为“国医大师”，是中医药界同时具有院士和“国医大师”的泰斗级人物，其擅长内科消化、呼吸、内分泌、免疫、循环等系统疑难杂症的诊疗，并主持制定了我国首部《中医体质分类与判定》标准，其中中医体质辨识还被纳入《国家公共卫生服务规范》，成为首个进入国家公共卫生服务体系的中医体检项目，对中医药服务国家公共卫生事业具有里程碑的意义。

图说新闻

爱心捐助汇暖流

近日，东明县洹兴街道办事处董庄村开展慈善募捐活动，共筹集到善款12990.8元。据悉，在得知该村8岁学生董晨曦患有再生障碍性贫血症，家人无力承担大笔治疗费用后，驻该村“第一书记”薛排国迅速组织村干部、爱心企业家、学校教师和群众开展爱心捐款，向小晨曦伸出援助之手，帮助他重新燃起生活的希望。

记者 崔俊凤 摄

普及宪法知识

12月4日，市派第四轮驻曹县王集镇5名“第一书记”走进乡镇机关、学校、村庄、银行，向广大群众普及宪法法律知识。此次宣传活动共发放宣传册300余份，现场解答群众咨询问题30余人次。

通讯员 荆志伟 摄

包联单位进社区 “携手创城”成常态

12月4日，菏泽日报社社员党员干部在创城网格包联社区——市开发区岳程街道办事处王集社区为党员志愿服务岗挂牌，建立创城网格包联长效机制，组织报社各支部党员轮流值班上岗，开展创城宣传志愿服务。值班党员在已全部入户宣传创城知识的基础上，将同王集社区工作人员一起开展创城宣传、冬季取暖安全宣传等各项工作。

记者 张 慧 摄

陈银萍：百姓故事讲给百姓听

近日傍晚，单县龙王庙镇刘土城村新时代文明实践站，灯火通明，座无虚席，“百姓宣讲”乡村第一站开讲，首个激情宣讲的是陈银萍：“乡亲们好，我宣讲的题目是《我们村的幸福事儿》……”

今年37岁的陈银萍现为单县蔡堂镇政府宣传干事、单县百姓宣讲员，热爱写作，尤其热爱演讲，多次参加市县演讲比赛，均取得优异成绩。2019年8月28日，全省“中国梦·新时代·祖国颂”百姓宣讲比赛中，陈银萍荣获故事类一等奖，为我市唯一获得该奖项一等奖的参赛者，被聘为中共山东省委讲师团百姓宣讲员。

“2017年7月，单县县委宣传部举办‘中国梦·党在我心中’百姓宣讲比赛，我第一次接触到‘百姓宣讲’。”陈银萍说，“百姓对美好生活的感想和向往是最好的主题，只是他们没有机会公开讲述，唯有沉寂在内心深处，成为一种人生回味。这就需要我们宣讲者坐在他们的身边，去聆听、去挖掘，替他们发声，为他们陈述！”

有了百姓宣讲的“第一次经历”，陈银萍发自内心热爱这个新时代文明实践站。她认为自己用最朴实无华的语言，讲好“党和国家的惠民政策带给百姓生活的巨大变化”的故事，抚今追昔，憧憬未来，感动群众的心，也激荡自己的心，是一件非常有意义的工作。

全市和全省“中国梦·新时代·祖国颂”宣讲比赛分获二等奖、一等奖后，陈银萍参加了省、市巡回宣讲活动，她再次体会到了“三人行，必有我师”的人生哲理。她说：“每个人都有自己的生活阅历，每个人都有自己的故事，但每个人都生活在社会主义大家庭里，感受着党和国家的政策带给每一个普通民众的恩惠，每个人的感受和表达方式又有所不同，但最终大家通过自己的讲述，讴歌了新时代，弘扬了主旋律，释放了正能量，提升了认同感，推动了我们的社会文明进步。”

田间地头、公园广场、生产车间、校园礼堂……陈银萍和她的宣讲团队无论舞台大与小，无论听众多与少，他们深情表述、滔滔不绝，观众掌声不断、抒发同感。这样的宣讲效果是宣讲团队所追求的，更是陈银萍最向往的。有一次宣讲后，她与观众交流体会，获悉返乡大学生李岩利用政府帮扶资金成功创业的信息，顿时感到这又是一个“最好的宣讲题材”。第二天是周六，她把不到1岁的女儿交给母亲，骑行10多公里赶到杨楼镇孟寨村，在菌菇大棚里采访大学生李岩，切身感受其家乡创业历程，并连夜编写了“幸福故事”，并嵌入正在宣讲的《让青春在希望的田野上绽放》中，即在下周一讲述，引发青年观众的心灵共鸣。“这样的故事发生在普通百姓的身上或身边，熟悉而亲切，质朴而动人，大家乐意听、有同感，宣讲效果最好！”陈银萍说，近年来，她累计采访62名返乡创业者、社会志愿者、抗战亲历者、文明实践者、改革见证者，不断丰富宣讲内容，提升了宣讲感染力、影响力，被誉为“百姓身边不走的宣传者”。

近百场宣讲经历，让陈银萍最直观地感受到“从群众中来，到群众中去”的初心与情怀。“百姓宣讲讲的是百姓故事，百姓故事讲给百姓听。百姓宣讲传递的正是平凡生活所折射的党的光辉、家国情怀，从而激发群众‘感党恩、听党话、跟党走’。”陈银萍如是感慨，“百姓故事是我宣讲的永恒主题，我要永远地宣讲下去……”

通讯员 刘厚琨

讲文明 树新风 公益广告

用健康成长 创作我们的时代主旋律

我去上学，天天不迟到

中宣部宣教局 中国文明网

社址：菏泽市永昌路289号夏威夷大厦 邮编：274000 邮发代号 23—185 广告许可证：3729004000001 办公室：5969510 联通部：5969536 广告部：5969516 发行部：5969517 印刷厂：5969583 投稿邮箱：zhzhzb@163.com 本社印刷厂印刷