

带着老人“健康行走”走过十年

——记岳阳医院推拿科主任医师龚利

没有计划的“计划”

熟悉龚利的病人常称赞,“龚医生推拿水平高,讲课水平也高!”每次进社区、开讲座或办义诊,“粉丝”总是爆棚。70岁的茅阿姨就是其中一位。2016年6月,上海首届杰出专科医师颁奖典礼上,茅阿姨激动地讲述了她的故事。“一年前,我的两个膝盖痛得无法迈开腿,原本以为自己晚年都要坐在轮椅上了,直到遇到了龚医生。他帮我治疗,让我又可以健康行走!”

2007年,科研项目“推拿功法易筋经防治老年骨骼肌减少症适宜技术推广研究”获当时的上海市卫生局批复。这就是健康行走计划的前身。“提起易筋经,很多人会想起武侠小说,易筋经作为推拿功法,能有效防治老年骨骼肌减少。”龚利说,他最先尝试与杨浦区殷行社区卫生服务中心合作,教会了6名医生,再将推拿功法覆盖到殷行街道的居民当中。最终,杨浦区一万多人学会了这套功法。坚持练功的



市民发现,膝关节好像灵活了,膝盖也得到了缓解。

2011年,经朋友牵线,他与浦东新区潍坊街道合作,服务内容也从推广功法变为了膝关节知识讲座、义诊等。这个项目也被正式命名为“健康行走计划”。

“起初并没有目标,也没有写计划,我只想为更多患者做一些事情。”龚利说,这些年来,每周他都抽空下社区,只为赴一个没有年限的约定:为更多居民诊断和治疗膝关节骨关节炎,教他们自我按摩保健。

中国梦·申城美

10年前,上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院推拿科副主任、主任医师龚利推广“推拿功法易筋经”时发现,社区里有许多老年人承受着膝关节疾病之痛。龚利萌生了一个想法:何不深入各社区,为老年人提供专业帮助?由此诞生了一项公益活动:健康行走计划。

2017年,这项公益活动走过了十年,更从上海走向了全国。

有误解更有期待

有善念易,做善举难,龚利自己也诧异,怎么会坚持那么多年?他回忆起一次义诊时,一位老人双膝关节骨性肿胀,无法站立行走,只能弯着腰,端着小板凳,挪一步,再挪一步……

龚利建议老人手术治疗时,老人那种惊讶、害怕、无助交织在一起的眼神让他心痛。临行,老人喃喃自语,“早一点来就好了,早一点来就好了。”那一幕,龚利多年不能忘怀。

最痛苦的患者,在社区。这些难以弥补的遗憾,指引他前行:一定要把这件事情做下去,社区需要我!

十年来,龚利有被误解过。他个人并没有从公益活动中获取任何实际利益,还经常要想办法筹钱为家庭困难又无力治疗的患者提供免费入院治疗机会,即便如此,仍常常有人质疑他的动机。龚利偶尔会想为“健康行走计划”画上句号,但眼前闪过那些期待的眼神、等待的身影……他又一次打消了放弃的念头。

越续越广的情缘

在我国,50岁以上的人口中,膝关节炎的发病率为9.56%,膝关节炎已成为最常见的关节疾病。这一疾病没有根治方案,也没有延缓疾病发展的方案。“通过治疗能缓解膝关节炎的症状,减轻疼痛,改善关节的屈伸功能,提高生活质量,那就是成功的。”龚利说,现在很多健康知识不专业,害了病人。比如,他常常看到老年人揉膝盖,以为越揉越好,其实这是错误的做法,只会加重疾病。他一直强调,做科普、讲知识,也是治疗的一部分。“中医讲究治未病,预防比治疗来得更重要。”他的这个观点,也深深影响了同事和学生。现在,科室里跟随他做科普、下社区的年轻医生越来越多。

这几年,“健康行走计划”走向了全国,将推拿相关技术推广应用到广西、浙江、云南等多地,不少膝关节炎患者经过龚利的“坐位调膝法”手法治疗后,当场自觉膝痛缓解或明显改善。 本报记者 左妍

她“为孩子的幸福人生奠基”

小学特级校长王克坚昨病逝

本报讯 (记者 马丹) 她一生坚持“为孩子的幸福人生奠基”的办学理念,她让孩子的幸福成长从“三十件小事”出发。然而,还有那么多幸福的事等待着她,她却悄然离开了——中学高级教师、小学特级校长、长宁区愚园路第一小学原校长王克坚昨下午病逝,留下了她热爱的孩子和教育事业。

1960年出生的王克坚直到离世前仍奉献在教育第一线,担任着上海市普教系统双名工程小学校长一组的导师。去年年底,汇集了她多年教育智慧的《云深知处》一书出版。这本书跨越她近30年从教师到校长、从校长到优秀校长的成长历程,讲述了一个将教育理想与实践相结合的故事。

在王克坚心中,快乐童年是造就学生一生幸福的源头,她也一直将这种教育理念执着贯彻在她的职业生涯之中。她任校长期

间,每一届愚园路第一小学的新生入学时都会收到她亲笔赠言的《幸福三十事》手册。这本手册代表的正是王克坚也是愚一小学的办学理念——“为孩子的幸福人生奠基”。无论是一年级的“与同学交朋友”,还是三年级一整年的“十岁庆典”;无论是二年级的“入队仪式”,还是四年级的“与名著做朋友”,每一件都是他们小学五年间“三十事”中的重要一环,记录下童年的精彩点滴。

“事业知不足,为人乐知足”是王克坚的座右铭。课程改革和队伍建设的丰硕成果凸显了王校长教育管理、教育实践中的创新精神,更使得学校有了和谐而持续发展的生命力。与此同时,她也非常重视区域范围内将实验成果及时推广,将优质教育资源辐射到区域教育。

人淡如菊,王克坚对于成就表

现得很淡然。同事们回忆,时常挂在她嘴边的一句话就是:每当谈到愚一小学的成就时,我只会开心一分钟,但我会追求一辈子。

人物档案

王克坚 女,1960年2月出生,原上海市长宁区愚园路第一小学校长,毕业于华东师范大学教育管理系。

她善于把先进的教育思想和理念转化为独具个性、广受认同、易于操作的办学实践。曾主编《这里变化静悄悄——我和新课程一起成长》、《让课堂充满智慧的阳光——小学探究性教学的实践研究》和《教学的走向与改革》等专著。曾先后荣获上海市园丁奖、上海市教育科研工作先进个人、上海市科技教育先进个人、上海市教育系统先进工作者、全国绿色学校创建活动先进个人等称号。



机器人迎客

如今,高科技也为商业业态注入了新的活力。昨天,在南京东路外滩的一家商场门口,一个会说话、会走动的机器人取代了礼仪迎宾小姐,有趣的模样吸引了市民游客纷纷驻足拍照。

杨建正 摄影报道

16号线10座无障碍电梯临时停用

本报讯 (记者 杨硕) 记者日前从上海地铁方面获悉,因施工改造需要,轨道交通16号线10座车站的无障碍电梯从本月11日至5月30日期间暂停使用。

上海地铁官方微博显示,这十个车站包括龙阳路站、华夏中路站、

周浦东站、鹤沙航城站、新场站、野生动物园站、惠南站、书院站、临港大道站、滴水湖站。据介绍,本次工程将针对上述站点的通风隔热功能进行改造。地铁方面提醒,改造的具体信息请留意车站公告,届时有需要帮助的乘客请联系车站工作人员。

上海仙鹤园

2017年清明祭扫真情服务提示

尊敬的客户:您好!我园预计今年清明高峰期(3月25日、26日,4月1日、2日、4日)总接待人流量为37.8万人次,车流量为3.5万辆,为了保障您的祭扫活动安全有序,我园建议您避开高峰错时祭扫。清明祭扫期间仙鹤园推出真情服务如下:

- 1、3月25日—4月4日,共计11天,我园在轻轨5号线终点站(闵行开发区站)设有免费短驳车,具体时间为上午7:30—下午16:00。
- 2、办事处直放车售票点: 南京西路办事处 地址:成都北路367号 电话:62150440 (车票一经售出,概不退还) 龙华办事处 地址:(漕溪路210号龙华殡仪馆) 电话:64640741

温馨提示:

- 1、4月1日、2日、4日,延长工作时间为上午7:00—下午17:00。
- 2、根据《上海市烟花爆竹安全管理条例》的有关规定,园区内禁止燃放烟花爆竹。
- 3、办理售后服务的客户请带好墓穴证书。办理落葬的客户请带好墓穴证书和预约落葬单。
- 4、办理老墓改建业务,须申请人带好本人有效身份证和墓穴证书。
- 5、祭扫完毕,请您将祭品带走,敬献的鲜花散洒在墓碑前。
- 6、由于扫墓人群众多,为保障安全。3月25日、26日、4月1日、2日、4日,园区内电动车停开。敬请谅解!

地铁出行 环保省时快捷



客服热线 400-888-2606