

六十岁学中医 义务服务在社区

记为社区老人服务的退休教师袁湘干



袁湘干今年74岁,退休前是一名小学高级教师。2001年加入北京市志愿者团队,成为一名志愿者。她利用自己学习的专业知识为石景山社会福利院、石景山民族养老院服务,成了老伙伴们的知心朋友。近些年又到八角街道、古城街道、金顶街街道等多个社区给居民讲中医保健知识,担任了社区的保健宣传员。

退休后圆梦学中医

袁湘干小时候有两个愿望:一是当一名老师,能答疑解惑,二是当一名医生,能治病救人。当老师一干就30年,愿望实现了。人们说退休是人生第二春,袁湘干抓住退休这个时机,又重新走进教室,分别在北京光明中医学院、宣武老年大学学习起中医,为实现自己的第二个愿望做准备。

古人曰:人过30不学艺,快60岁的人要学中医,当时有些朋友就“警告”她说,学中医可不是学广场舞,那么容易。果然,在学习中就遇到很多困难。岁数大,记忆力差,再加上本身没有中医基础,课上老师讲的内容记不住,也理解不了。一次课上,老师讲到“表里、虚实、寒热、阴阳”八纲

辨证时,她指着有点红肿的手指问老师:“我的手指疼,是表证吗?”顿时,大家哄堂大笑。老师鼓励说:“中医的精髓是整体观念,辨证论治,慢慢学,你会理解的。”经过一段时间的学习,她对中医有了一点领悟。尤其对“点、按、推、拿”等疏导经络的手法更感兴趣。课堂上,老师边讲,边操作,她就认真按老师的方式有板有眼地学,回家再反复练习。一次,邻居龙大妈脖子落枕了,她按学的中医知识与老师教的方法给龙大妈按摩了十几分钟,不一会症状就消失了,大妈的女儿还到家感谢她。袁湘干为把中医学好、学扎实,担心课上记不全或记不住,就带上录音机,把老师课上讲的录下来,回家后再边听,边整理,学习期间她用了将近200盘带子录音,还整理出随身携带没事就能看的小本子四十多本。经过6年的勤奋努力学习,系统地掌握了一些中医知识和原理,取得了毕业证书。

发挥专长传递爱心

学业结束后,2001年开始袁湘干带领几名中医班的老同志到石景山社会福利院为老人讲授中医养生保健知

识,并进行按摩、刮痧等理疗服务,深受老人们欢迎,从此便与福利院结下深深的友情。不分春夏秋冬,也不管刮风下雨,只要有空闲时间就乘公交车到石景山社会福利院和石景山民族敬老院义务为老人按摩、捶背、梳头,陪老人聊天。她不但自己这样做,还把爱的精神传承发扬光大。

2005年,她引导上大学的孙子孙开阳与北京信息职业技术学院的同学们一起加入到志愿服务行列中来,走进石景山社会福利院、石景山民族敬老院,一起为住在那里的老人提供爱心服务。她运用所学的中医知识耐心地教学生们怎么样帮老人按摩、捶背、梳头。该院校的敬老志愿服务一届又一届学生已坚持10年了,并且这项敬老服务活动也带动了学院电子工程系党员及教师们的积极参加。如今养老院已成为大学生志愿者们心灵的家园,学生们通过参与敬老爱老服务在活动中受到了教育,提升了思想,更可喜的是袁湘干老人的爱心得到了传承。

袁湘干老人说,在这服务我深感到,哪怕是你拉拉老人的手,跟他(她)坐一会儿,老人心里都会感觉很温暖,更不用说你给他们按按手,揉揉肩,梳梳头,洗洗脚了。每当看到老伙伴们挂在脸上的笑容,为他们享有社会的关爱、快乐的晚年生活,袁湘干就感到高兴。除此,她还经常组织社会上爱心使者和北京市长寿俱乐部,京煤集团煤矿艺术团、建设部艺术团、北京市文化局院团服务的老艺术家等来养老院为老人服务及文艺演出。

今年抗日战争胜利70周年,她多次组织清华大学志愿者在石景山民族养老院东区开展了《纪念抗日战争胜利70周年》活动。大学生及古城街道的社区志愿者们为老人们表演了抗战题材的节目。育英小学的少先队员向经历过抗战的92岁宋爷爷赠送红领巾。她还参与了模式口社区歌友纪念抗日战争胜利70周年红歌会。

社区的保健宣传员

从2014年起,袁湘干的志愿服务又添新内容,走进社区为居民讲养生知识。这对她来讲又是新的挑战。现在不能像以前那样在黑板上写了,要求你要使用计算机图文并茂地展示你要讲的内容。此时,年近七旬古稀的老人,为了给居民讲好课,她又报名参加了北京老年大学电脑班,刻苦学习了基础计算机知识和制作演示PPT课件。

经过认真刻苦的学习,她自己制

作了《观手知健康》、《刮痧疗法中医一绝》、《耳穴疗法》、《感冒的防治》、《女性健康及常见病的防治》、《夏季养生重在养心》等鲜活生动的课件。特别是她的《观手知健康》专题讲座,近期先后在八角街道4个社区进行了宣讲,每到一处都受到社区居民的欢迎。她从握手的手感及手指甲、手背上的青筋凸起等现象给居民分析健康的隐患,帮助大家通过观手手的信息,透过现象看本质,做到未病先防,既病防变。她将握手的手感分为几种类型,例如:健康手,暖融融;阴虚手,则干嗖嗖似砂纸。有的手感则需要引起自身的注意,内分泌失调手,黏糊糊有血糖高的隐患;冷热交错手,当心有脑中风的隐患。她根据这些现象教给居民怎样分析手上反应的种种隐患形成的原因及调理方案,告诉大家四季养生知识。

社区居民听完后,都连声说:袁老师讲得好!讲得好!贴近生活,我们听得懂,很受益,希望经常来社区给我们普及中医知识。她教石景山古城社区干部刮痧培训,为社区的空巢老人提供营养膳食保健指导,并把自己的经验总结成文章,发表在健康杂志、老年杂志上。袁湘干老人说:“我之所以现在抽出时间在社区开展宣传讲解保健知识,是希望我学的中医知识能给社区居民健康带去帮助,让社区居民未病先防,生活得健康快乐美好,我感觉做这件事很有意义,也是一名退休教师为居民答疑解惑的责任。”

袁湘干也是一位年过古稀的老人了,但她不服老,一天到晚忙于做健康的事。老有所为、爱老、敬老、助老的志愿服务行为不但受到老人喜爱,更得到了社会的认可,2011年被北京市评选为市级孝星。

张积武、郝克昌

征稿邮箱

亲爱的读者朋友们:

“社区故事”征稿啦!欢迎大家把社区里、邻里间有趣的故事,有意思的人和事用文字、图片、照片等方式记录下来,也可以将相关线索提供给本报编辑。

稿件、线索一经采用,即付相应稿酬!欢迎大家踊跃投稿!

投稿请至电子邮箱:

sjsbshequ@163.com

联系电话:

88699818-1004

