

本报“健康万步走”活动登上佛慧山

读者和名医登山赏景话健康

□记者 高雯
刘紫薇 郝小庆
□本版摄影 郭建政

4月21日,在济南市佛慧山景区,近报联合山东大学附属济南市中心医院举行的“健康万步走”公益活动热闹展开,这是本报创刊两周年系列活动的第二站,读者和名医专家一起,登山赏景话健康。

天公作美,原本预报的雨水上午并没有到来,反而阳光明媚。九点半左右,工作人员扛着大旗率先出发,大部队紧紧跟随,从佛慧桥沿山路而上,向目的地开元寺前进。佛慧山漫山绿意、槐花飘香,尤其在蓝天白云的映衬下,显得格外清丽,读者们漫步其间,身心都得到了放松。

43岁的刘女士是万步走活动的“铁杆粉丝”,“其实平时工作也挺忙,没大有时间运动,有这么个机会来走走,挺珍贵的。”刘女士说,她曾经患有糖尿病,身材肥胖减不下来。2016年在济南市中心医院接受了手术后,血糖正常,体重也减下来了。“现在有空就多走走跑跑,希望能继续减减肥,锻炼身体。”

“70%的肥胖人士都有可能演变成糖尿病。”山东大学附属济南市中心医院外科教研室主任、胃肠外一科主任孙少川说,举



近报和济南市中心医院的工作人员与前来参加活动的读者一起合影。

办这个活动的目的是让大家认识、了解并执行一种健康的生活方式,通过万步走的活动带动更多人积极运动,在促进他人健康的同时也促进了自己的健康。“期待明年和近报一起,把活动规模更加扩大,让更多人参与进来,来一场万人万步走的健康行活动。”

通过近报微信读者群报名

参加活动的张贻华夫妇早早就来到活动现场等候。“看了报纸之后发现有这个活动,就赶紧加群报名,还担心报不上呢!”张贻华说,每周一期的近报丰富了他和老伴的生活,也让他们学到很多健康养生知识,这种健康万步行的线下活动,为他们提供了一次结交朋友、爬山健身的机会,也让他们

对近报有了更深的了解。“佛慧山景色很美,边赏美景边爬山,也不觉得累,心情很好。”

此外,来自近报读者服务中心的读者朋友们也参与了这次活动。近报读者服务中心主任蔡韶松说,读者服务中心原本还有不少读者想来参加活动,但因为怕下雨而作罢,有些可惜。“多出来走走,爬

爬山,对身体是个放松。”

“感谢各位读者的积极参与,感谢中心医院的大力支持,还要感谢老天爷给予的好天气。”近报融媒总编辑金云伟说,万步走活动给了减肥人士一个好的运动机会,今后近报也将举办更多户外活动,希望大家一起参与进来。

1 休息时间变
迷你健康讲座

山东大学附属济南市中心医院外科教研室主任、胃肠外一科主任孙少川步履轻盈,和其他几名万步走活动的“铁杆粉丝”组成了队伍排头兵。一路上,孙少川和大家聊得挺开心,不光聊减肥、聊糖尿病,也聊身边事。

到了中途休息点,大家围在孙少川身边,他顺势讲起了健康知识,把短暂的休息变成了迷你讲座。“肥胖容易导致很多呼吸系统疾病和心血管疾病,糖尿病就是其中之一。很多患者通过肠胃部的手术减轻了体重,糖尿病也好了。所以运动、减肥不只是为了美,更是为了健康。”孙少川说,这也是他们举办万步走活动的初衷,就是想把运动这种健康的生活方式宣传出去,让越来越多人认识到健康生活的重要性,保持健康体魄。

“明年我们一起扩大活动的规模,让更多人加入进来。”孙少川希望,能和近报一起把万步走活动做成济南的一个健康品牌,在每年四月份的最后一个周六和市民朋友相约佛慧山。万步走活动是公益性的,每年都会给来参加的朋友准备礼物,包括T恤、背包、防晒衣等等,“这也是鼓励大家参与的一种方式。”他说,只要决定了举办万步走的活动,就要永远做下去,风雨无阻。



读者们领取了双肩包、防晒服、雨衣等活动礼品。

2 忠实读者带着报纸上山,边走边分享

通过微信报名的还有近报的忠实粉丝高佳玲,这是她第二次参与本报创刊两周年活动。当天,她一大早就来到了活动现场,帮着工作人员挂横幅、发放报纸。“本来今天女儿也要来参加活动,但有事耽搁了才没能到现场,还觉得挺可惜。”高佳玲说。

伴着阵阵槐花香沿山路而上,高佳玲一路与近报工作人员聊着生活、唠着家常,与工作人

员的相处更像是和家人一样。在中途休息点,她还把近报推荐给了没看过的游客。“这个游客对我手里的报纸挺好奇,我就给她介绍了一下,手里这份报纸也直接给她了,这是宣传近报的好机会,好东西值得让更多人知道。”高佳玲说,平时没事自己也喜欢出门运动,这次近报集中组织了爬山活动,还请来了名医,挺好、挺贴心。

3 “万步走”给了“懒人”锻炼的动力

来自近报读者服务中心的杨女士和郑女士平时运动量不大,但也顺利抵达了终点开元寺。俩人挺开心,到了终点也没休息,就又在开元寺游览了起来。“这段路不长,坡也比较缓,不累,挺有意思的,算是春游了。”郑女士说。

郑女士有高血压和高血脂,但是平常总是不爱运动,没事喜欢去近报读者服务中心读书看报。“近报能和医院联合搞活动特

别好,让我们这些应该运动却懒得出门的人有了动力出来锻炼。”郑女士说,这是她第一次来佛慧山,没想到景色这么美,和大家一起走走跑跑既舒服又开心。

杨女士和郑女士一样,也不太经常出门运动。“我们都属于需要被人督促型的,所以希望近报能多举办这种户外活动,我们肯定积极参加。”杨女士对这次活动竖起了大拇指。

下周六邀您
来听专家讲养生

□记者 高雯

来参加。

5月5日,本报创刊两周年系列活动的第三站——健康讲座进社区活动,将走进济南市市中区杆石桥街道办事处,我们邀请了国家中医特色调理师、国家高级健康指导师陈道遵,为居民讲解究竟什么是真正的养生,手把手教您弄懂养生、学会养生。

生活中,很多人都会把养生挂在嘴边,吃深海鱼油、磷虾油,代购、海淘各类保健品,但吃的保健品真管用吗?在健康讲座进社区的第一讲当中,陈道遵将首先教授一些基本的养生常识,让大家学会用养生知识来辨别现代病。在互动环节,大家还可提问咨询,就自己的实际问题听取专家的意见建议。

此外,陈道遵还会教大家一些养生操、健身操,一些预防高血压、糖尿病等慢性病的动作和手法。此次活动福利多多,一定会收获多多,诚邀您

陈道遵

国家中医特色调理师、中药调剂师、国家高级健康指导师。中央电视台数字频道《养生》栏目养生专家、北京电视台《养生堂》节目特邀顾问。从事保健康复领域多年,发表上百篇关于健康方面的论文,指导各类患者走向健康。

近报读者活动群
扫二维码加入