



■家庭相册

舞动青春最美的节拍

□金鹤文/图

看见照片中激情四射的我，谁也不会想到我那时走路都很吃力，用一瘸一拐来形容一点也不为过，那段时光是我人生中最痛的一段日子，我却用乐观和坚强谱写出一曲青春最美的歌谣。

两年前的一个夏天，我的右腿突然就走路困难了，上楼梯都得用手扶栏杆一步步往上移，去几家医院检查做了核磁共振都说半月板损伤，膝盖有积水，医生告诉我不能再上班了，需要动手术在家静养，我听完医生的话，心里在想：“不去上班工作交接给谁？女儿放学谁替我接？动手术谁能天天在家伺候我？”一系列的问题对于我来说都是难题。

我从事的是空调销售管理工作，每年夏天都是最忙的季节，空调属于专业性很强的行业，需

要很多专业的知识和经验给客户服务，如果我要是回家休息，不能马上培养出合适的人替我，就会给公司带来非常大的经济损失。再加上家里的一些原因，我也不能在家静养。

我上网了一下这个病的治疗方法和一些相关常识，动手术也会有后遗症，并且动完手术至少要在家里躺半年，还有一种治疗方法就是外敷中药，尽量不走路静养一段，但是不一定会有好的效果，为了我热爱的工作和我挚爱的亲人，我都得勇敢的去面对疾病对我的挑战。

那是一个很热的夏天，店内特别忙，经常下午三点多钟才吃上饭，经理也不知道我生病了，我家离单位平时走路就十分钟的路程，但是这回我要走40分钟，

我老公要给我借一只拐杖，要强的我说什么也不肯，我就走几步休息一会再走，每天累得满头大汗的来到单位，单位的同事很照顾我，除了有重要客户或者店里有什么问题需要我和其它部门沟通时，我才站起来，平时我都是坐着工作。这个夏天，我们店是销量最好的一个店，受到了公司的表扬。我所有的付出，都开出了最美的花朵。

我的腿也渐渐的好一点了，因为不能出去运动，我就晚上在家上网。当我看到大连有一个三天的讲师培训班时，就报名参加了。我想多学一点知识，回来后好给单位员工做些最专业的培训。培训之余，我来到了大连老虎滩公园，让路过的游客给我拍下这张很有纪念性的照片。

■图片故事

“老雷锋”

□张希合文/图

一个方凳，一个脸盆，一条围裙，一把剃头刀子。就是这些简简单单的工具，一位老人二十多年如一日，无偿地为夏各庄敬老院的老人们提供理发服务。他用自己的朴实平凡的手艺，将温暖与关怀送给许许多多的孤寡老人，同时也赢得了人们的尊敬和信任。他的名字，叫赵德瑞。

这是2004年7月的一天，我随老赵去夏各庄敬老院看他理发留下的记忆与照片。当时我们同在平谷滨河小区住，是邻居，也是老友。老赵这年69岁，这个年纪的老人，应该是呆在家中安享天伦之乐，感受儿女关怀的。他的选择却是默默无私的奉献，义无反顾地将关爱送给敬老院中更需要帮助的老人们。

1981年，老赵在夏各庄信用社工作，和夏各庄敬老院是邻居，院里的理发师由于上了年纪，眼睛花了，不能继续工作，老赵就自告奋勇义务“承包”了敬老院的“理发工程”，来做院里的“专职理发师”。这一干就是二十多年，无怨无悔。“只要能骑自行车，我就要坚持为这些老人们服务！”这是他回答我的问话。

老赵每次去敬老院都要骑车跑12里地，对他这个年纪的老人来说也算是一次“长征”了。他依然风雨无阻，坚定不移地履行着自己的承诺。敬老院中的老人



们，都把老赵当做自己的亲人，把对老赵的感谢化作对朋友的信任。

敬老院中有许多特殊的“顾客”，他们有的耳聋口哑，有的行动不便，更有的瘫痪在床，这些人都是老赵的重点服务对象。每次老赵来理发的时候，这些“顾客”中：有站着理发的，有坐着理发的，还有躺着剃头的。对这些行动不能自理的老人，老赵在理发过程中，还要为他们擦汗端水，耐心地一边与他们聊天，一边小心地做着手中的活，忙得不亦乐乎。对此，老赵总是乐此不疲，用自己的行动诠释着“助人为乐”的实质与内涵。

“一个人做点好事并不难，难的是一辈子做好事。”伟人的这句话正是老赵的真实写照。前几天，我给他打去电话，问他现在还去不去敬老院理发，他说还去。我真不敢相信这话是真的，因为他今年已经81岁了。但是我又不相信，因为他现在的身体还很好，仍然是骑车如飞。

本版热线电话:63523314 本版邮箱:ldwbgh@126.com
本版面向所有职工征集稿件

归鹤问梅烟光山色处



浙西大峡谷

“玉屏青障暮烟飞，给殿钟声落翠微。小径殷殷惊鹤梦，山僧归去扣柴扉。”这首《南屏晚钟》描写的是拥有众多的自然资源、人文资源的杭州。杭州是我国主要的疗休养胜地，集湖滨疗养、山地疗养、森林疗养于一体。其疗休养历史悠久，从解放初期开始，国家机关部委、部门在杭设立了众多疗休养机构，规模档次和服务水平全国领先。近年来，随着社会经济的发展，人民生活水平的提高，健康意识的不断增强，休闲养生旅游成为旅游的一种新潮流。

休闲养生旅游是建立在自然生态、人文环境、保健体验基础上，结合观赏、品尝、休闲、游乐、避暑、避寒、康体等形式，

以达到延年益寿、强身健体、修身养性等目的的新兴旅游。杭州凭借独特的自然环境和人文底蕴，以及丰富的养生资源，在发展休闲养生旅游方面颇具优势。主要表现在：

杭州的山水景色适宜休闲养生。如玉皇山景区，空气负氧离子含量平均在每立方厘米2000个以上，是杭州城内有名的“天然氧吧”。同时，沿山路分段设有健康指示牌，非常适合登山。在临安白水洞景区的龙潭双叠处，负氧离子达每立方厘米3万个，适合建立竹海养生浴、养生鱼疗、跳经络操等项目。此外，还有皋亭山景区、天目山森林公园、千岛湖景区、天目山景区等，也都很适合休闲养生。仅天

目山周边用于接待中老年养生度假的农家乐就有300余家，接待床位达到15000多张，每年接待避暑度假、养生休闲的都市中老年人达30多万人次。

杭州的中医药资源非常丰富。杭州拥有丰富的中医药资源，城内不仅拥有浙江省中医院、杭州市中医院等专业中医院，还有数家历史悠久的国医馆。经过几年的培育发展，现已形成三大中医药集聚区，包括拥有胡庆余堂、方回春堂的清河坊历史街区，拥有天禄堂、方回春堂、大运河名医馆的桥西历史街区，以及拥有三慎泰、傅同春、天禄堂的建国南路中医街。同时，每年秋冬季推出的膏方节，吸引国内外养生人士慕名而来。

杭州适合休闲养生的场所众多。除了浙江省总工会工人疗养院、五云山疗养院、南京军区杭州疗养院、杭州海勤疗养院等传统的疗养院外，杭州近年来专注疗休养发展的东方文化园，经常举办“文化养生 身心灵洁净营”，提供有机养生餐，开设排毒养生课；还有以太极禅院、柔之艺太极馆、优胜美地瑜伽院等为代表的运动休闲场所颇受欢迎。此外，大明山万松岭滑雪场、临安湍口温泉、新安江玉温泉等冬季玩雪、泡温泉的休闲养生方式，得到越来越多年轻人的追捧。

杭州冬季养生的活动缤纷多彩。除了各类健康生活博览会、膏方参茸节、羊锅节、年糕节等主题活动外，各景区、主题酒店等也会推出各类休闲养生活动，比如临安大明山景区每年推出滑雪季，西山国家森林公园的登山活动，上善健康中心推出的乐享杭州西溪健行之旅等活动。

在去年举办的2014世界养生大会上，杭州获得了大会组委会授予的“东方养生胜地”荣誉称号。位于杭州市西南的桐庐县去年被世界养生委员会授予“世界养生基地”称号，同时吸引了瑞金——潇洒富春山居医疗养生基地、新起点健康养生产业园、上海圆通速递中药养生旅游等一大批养生项目落户桐庐。



瑜伽



杭州热土养生庄园美食



富阳同舟户外运动



茶园