

斜土好声音

扎根社区除病痛 撑起健康“保护伞”

记斜土社区学校保健刮痧课程班老师许国庆

□记者 吴佳桦

许国庆是一位养生爱好者，退休后，他自学刮痧知识，经过不断学习和勇于创新，他掌握了大量刮痧的要领和技巧，成为了一名国家级高级保健刮痧师。多年来，他热心地传授保健知识，用幽默而不失严谨的教学风格激发了斜土社区学校学员们学习刮痧的热情。

说起许国庆老师，学员们都会竖起大拇指，夸他是个社区健康的“达人”。

结缘刮痧 投身社区教育

2013年，退休的许国庆接到徐汇区刮痧健身协会的代课委托。为深入了解刮痧知识，许国庆连续几个星期都去上海图书馆查阅相关资料，自学刮痧手法、刮痧疗法、刮痧顺序等，并在自己身上实践，感受刮痧部位的不同疗效。作为一名艾灸师，他熟悉人体穴位，很快就掌握身体各部位的刮痧技巧。在学习过程中，他发现了刮痧的乐趣和魅力，开始喜欢上这个中医外治法。

2016年，在一名学员的推荐下，许国庆成为保健刮痧课程班的老师。为了让学员真正听得懂、学得会、用得上刮痧知识，许国庆动足了脑筋，在介绍十二经络和任督二脉时，用诗句引出穴位，为教学增添了几分生趣和诗意。同时，他每讲一条经络，都会结合学员们的身体状况，让学员们在操作练习中更加用心，也



加深了对知识点的记忆，实现了刮痧知识“平民化”。

答疑解惑 服务社区居民

由于许国庆的讲课通俗易懂和学员利用刮痧减轻了自身病痛，深受学员们的喜爱，课后大家都不愿离去，纷纷向许老师提出自己的困惑，许国庆会耐心地解答，也会亲自演示

刮痧操作。对于一些生病的学员，许国庆主动为他们刮痧、拍痧，并细心叮嘱他们回去记得刮痧。

其中，有一位学员饱受关节炎的病痛折磨，每星期都要去地段医院进行针灸电疗治疗。自上了许老师的刮痧课程后，每天坚持自己刮痧促进经络通畅，病情有所缓解，不需要每周再跑地段医院，人也变得开朗了许多。

为把课程辐射到居民区，许国庆和学员

们一起成立了保健刮痧沙龙，培养了一些骨干成员。2019年，许国庆和江南新村负责人联系，协商每月在邻里汇开展两次沙龙活动，义务为社区居民刮痧、按摩、疏通经络，呵护他们的健康。同时，许国庆推荐一名沙龙骨干定期为江南新村居民讲解保健刮痧课程，使居民学习到实用的家庭刮痧法，赢得了他们的赞许。

多样教学 保证授课居民

2020年，一场突如其来的疫情给社区学校“开学”按下了“暂停键”，打乱了原有的教学进程安排。疫情期间，许国庆通过微信班级群时刻与学员们保持联系，线上为他们答疑解惑；疫情形势好转之时，许国庆多次组织学员们在茶陵绿地进行班级活动，讲述了如何通过中医外治法提高免疫力来预防新冠病毒；为继续保健刮痧课程班的教学活动，许国庆与世健汇合作录制拍摄在线网课《肺经与刮痧养生》，将其发到班级群中进行网络教学，也通过“斜土e家”微信公众号给更多的社区居民授课。

苏霍姆林斯基说过：“对人来说，最大的欢乐，最大的幸福是把自己的精神力量奉献给他人。”68岁的许国庆放弃退休时间，为社区居民由浅入深地讲解刮痧的经络调理方法，不断扩大受众群体，用爱与责任铸就师魂，发挥所长为弘扬中华医学奉献一份微薄之力。

热心奔波在志愿服务的楼道里

记斜土街道日晖六村27号楼楼组长周宇丽

□记者 吴佳桦

走进斜土街道日六一居民区，经常看到一位衣着朴素的古稀老人，奔波在志愿服务的道路上，出现在居民需要帮助的地方。若谁家有事相求，她一定会竭尽全力地去完成。她就是从居委干部岗位上退休，被居民称赞为社区热心人的周宇丽。

帮助半夜救助的邻居

2021年1月15日凌晨0时许，周宇丽被一阵急促的敲门声惊醒，一骨碌爬起来赶去开门，发现张老正站在门外，用手捂着脸，口齿不清地说：“我牙痛得难以入睡，真的难以忍受了才来找你帮忙。”周宇丽顿时心急如焚，边宽慰张老边把她扶回家中。周宇丽准备先打电话给张老的儿女，遂向张老要了通讯录，然而三通电话都无人接听，她猜想电话可能坏了，第一时间回到家中给张老子女打电话，仍没有联系到。周宇丽立马跑回张老家中告知情况，问她家中是否有止痛药，张老指出家中药箱所在地，她拿起里面的药品，仔细看上面写的“功能主治”和“用法用量”，终于找到缓解牙痛药品，给张老吃后，她回到家中继续睡觉。

几分钟，门又被敲响了，周宇丽心想：难道止痛药没有效果？她赶忙去开了门，张老告诉她找不到通讯录了，她陪着张老找到放在桌上的通讯录，并叮嘱她放好。

躺在床上时，周宇丽心中泛起一丝担忧。当天早上，周宇丽时刻注意楼梯间的动静，等张老的儿子为她送早饭，立马和他说明张老的情况，并劝说多关爱母亲一些，最好能够和兄弟姐妹轮流晚上看护母亲。张老的儿子对周宇丽表示感谢，并表示会考虑她的建议。

救护昏迷不醒的老人

当天早上7点左右，周宇丽接到楼上独居老人杨老女儿的电话，告知其父亲处于昏迷状态，可能有生命危险（长护险工作人员为杨老送早饭时，发现其情况不对，故打电话联系其女儿）。她已经在赶来的路上，希望周阿姨能够上去照顾一下病危父亲。听完杨老的情况，周宇丽刚放松的心情又紧张起来，第一时间跑到杨老家中，发现其昏迷不醒，现场拨打了120。想着杨老有低血糖，周宇丽给他喂了一点糖水。

救护车到达时，杨老女儿还未赶到，周宇丽把医护人员带到杨老家中，医护人员观看了情况后，给杨老注射葡萄糖进行抢救，杨老渐渐有了意识，但无法说话。医护人员告知周宇丽，杨老身体状况不妙需要住院治疗。周宇丽表示自己不是杨老的亲属，不能替他做决定，等他女儿到了再说。

半小时后，杨老女儿和女婿终于赶到，拉着周宇丽的手表示了感激之情，并陪着杨老前往瑞金医院接受治疗。看着救护车开离楼



下，周宇丽才松了一口气。

坚持志愿服务数十载

回到家中，周宇丽稍作休息，又乐此不疲地投身于志愿服务活动中，为社区建设做一些力所能及的事。或奔走在前往居委会的路上，为楼里居民反映问题表达诉求；或手持居委通知、告示等资料，挨家挨

户地上门发放；或站在垃圾厢房前，指导居民分类投放垃圾……她从每一件小事着手帮助居民，靠自己做出来的赢得了居民的信赖。

十多年来，周宇丽几乎所有的退休时间都在做志愿服务，用实际行动践行着“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神，并得到了居委、社区居民的一致赞扬，成为社区为民服务的“领头羊”。