

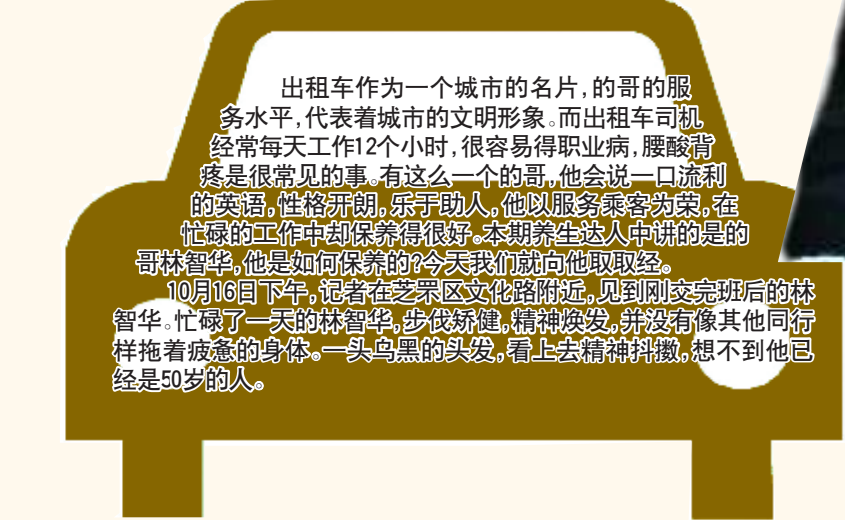
养生达人第28期

三十多年没进医院

烟台的哥林智华

养生有一招

文/片 专刊记者 王伟



1 有个好心情 平时多保健

出租车作为一个城市的名片,的哥的服务水平,代表着城市的文明形象。而出租车司机经常每天工作12个小时,很容易得职业病,腰酸背痛是很常见的事。有这么一个的哥,他会说一口流利的英语,性格开朗,乐于助人,他以服务乘客为荣,在忙碌的工作中却保养得很好。本期养生达人中讲的是的哥林智华,他是怎么保养的?今天我们就向他取取经。

10月16日下午,记者在芝罘区文化路附近,见到刚交完班后的林智华。忙碌了一天的林智华,步伐矫健,精神焕发,并没有像其他同行样拖着疲惫的身体。一头乌黑的头发,看上去精神抖擞,想不到他已经是50岁的人。

“人有什么也不能有病,健康非常重要。”林智华听记者说他年轻时,呵呵一笑,这样说道,“干我们这行的很少有人真正会注意自我保健,但是我很注重保养,平常很少生病,都30多年没有因为生病而进医院了。”谈话中,记者了解到林智华的父亲以前是中医,受其影响,一家人很注重保健。

林智华说:“我的体质随母亲,属于阴虚火旺体质,我一般会根据自己的身体状况,经常用中药来调理。”林智华介绍说,

2 风趣幽默 热爱本行工作

林智华说,无论他遇到什么样的顾客,态度都很好,从来不挑客,更不从相貌衣着来判断人。常坐林智华车的乘客们评价说,他是个比较幽默风趣的人,愿意跟顾客唠嗑,喜欢开玩笑,有时还讲故事,让大家高兴。

“我在这个不足两平方米的移动的房屋里,为国内的国外的朋友,不同行业的乘客提供着服务,我很开心,想用我的人格魅力来感染顾客。在这里还有美妙的音乐陪伴着我,我认为音乐是世界上最美好的东西,不用语言来表达都能听明白。”林智华谈起自己的工作来感慨地说。

在林智华眼里,他认为真正的健康

包括三个层面:第一,身体健康;第二,适应社会的能力健康;第三,心理要健康。只有这三个方面都具备才算是真正的健康。“我们的生活或多或少存在压力,不光要身体健康还要心理健康。我把开车当快乐的事干,就不觉得累,也不上火。工作12个小时,每个出租车司机都觉得很累,我从来都不抱怨累,看着路上的霓虹灯,听着悠扬的音乐,感觉很惬意,就不觉得累了。”林智华说。由于性格乐观、开朗,让他看上去比同龄人年轻很多。

林智华告诉记者他还编了个健康口诀,在这里和读者朋友们一起分享:“没病先保健,免得上医院;自己少遭罪,家人少受累,还省医疗费。”



3 会讲一口流利英语

在采访中,记者意外得知,原来林智华的英语讲得也很流利,对于一个年过半百的人来说,这不是件容易事。“Hello!Welcome to Yantai!”林智华碰到外国客人时,总会热情地打招呼。林智华现任职于北明出租车公司,有着30多年驾龄,除了英语外,还会讲几句韩语和日语。

原来,1984年林智华毕业于烟台广播电视大学,是该校的第一届英语毕业生,但由于以前的工作跟英语不大沾边,有些生疏。但2007年他在开出租车后遇上一些来自意大利的乘客,为了更好地交流,为外国客人介绍烟台的风土人情,林智华开始更加认真地学习英语,不断地练习使用,了解各个国家的地理环境和风土人情,以便于接待来自不同国家的乘客。后来林智华相继接待了很多外国乘客,乘客评价他:英语发音标准,地道流利,服务质量好。有些乘客还索要了名片,说下次来烟台还找他。在乘客的好评声中,

林智华非常振奋,同时也感到自己学的东西派上了用场。

林智华自编自写的一段烟台导游词,遇到外国友人时,他就用英语解说:烟台是美丽的海滨城市,它拥有很长的海岸线,并且物产非常丰富。它的气候,冬无严寒,夏无酷暑,尤其是烟台的渔人码头,在阳光的照耀下,就像一幅油画一样呈现在你的眼前。在烟台你就可以看到像欧洲一模一样的风情,烟台这座美丽的海滨城市就像加拿大的温哥华一样,烟台是全世界最适合人类居住的城市之一。烟台的海边有黄海游乐城,栈桥,东炮台以及月亮湾,当你晚上八九点钟去赏月时,这个时候半个月亮即将爬上来还有月亮老人来陪伴你赏月,这多么的惬意。烟台的海边到了夜晚霓虹灯一亮,就像美丽的香港一样,非常的迷人,烟台的钟塔在灯光的照耀下,金碧辉煌,就像泰国的大明宫一样好极了……

金秋十月养生处方

饮食:

此时节应以滋补为原则,并且要补血气以养胃。进行有针对性的饮食干预,严格限制食盐摄入量,每日食盐摄入量不超过6克,最好食用低钠盐,同时还要限制脂肪类食品的摄入,多食富含纤维素的食品和蔬菜。

保持适当的体重,特别是肥胖的患者,改变不良的生活方式:戒烟、限酒,保持良好的心理状态,稳定情绪,培养自己的

各种爱好。可以通过欣赏音乐,学习绘画和书法等来陶冶情操;种花草、养宠物也可以使人获得良好的心态,缓解紧张的情绪。

应该多吃的蔬菜:

青菜、卷心菜、菠菜、芹菜、白萝卜、青萝卜、红萝卜、芋头、茭白、菜花、茼蒿、生菜、南瓜等。

应该少吃的蔬菜:

少食辛辣之品,如辣椒、生姜、葱、蒜类,因过食辛辣宜伤胃。

烟台福田健康体检中心——设备篇

设备介绍:

1. 美国GE公司LOGIQS彩色超声: P是GE超声的旗舰产品,是目前国际上具有真正突破性技术优势的彩色多普勒超声仪。其配备了多种不同规格和用途的超声探头,其心脏检查能力尤为突出。

2. 日本欧姆龙科林动静脉硬化检测仪VP-1000: VP-1000是目前世界上最先进的能同时检测PWV与ABO的检测和评估装置,它可连续用于检测血管,糖尿病等巨大疾病的早期检测和治疗的疗效监测。

3. 日本柯尼卡190计算机X线成像系统: CR成像系统和传统X线不可比拟的优势,是日美CR设备中世界顶级品牌之一。经过一次曝光可获得多个诊断信息,使客户感受X线剂量更小,显示质量更大,诊断效率更高。

4. 迈瑞全自动生化分析仪400: 迈瑞400继承了当今生化分析技术的精华,在技术上处于国际领先地位。由于试剂用量少,检测精度高,检测试剂量少,试剂消耗少,检测、血清、血清全套生化项目检测。

地址: 烟台旅游大世界南门(滨海假日酒店东)

预约电话: 6872222 6875555

www.ytfttian.com