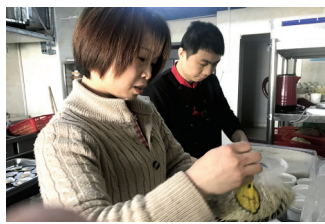




月子会所营养师刘翠蓉:

健康管理的传播者

咸宁日报全媒体记者 朱亚平



时间对宝妈及宝宝进行健康评估。她发现,宝妈平时的口味较重,宝宝患有母乳性黄疸。刘翠蓉为她制定了全新的饮食餐。这期间,刘翠蓉检查过很多次,但宝宝的黄疸一直没有降。后来一问才知道,宝妈经常偷偷“改善伙食”。

在从月子会所出月子后,刘翠蓉为此上门服务过几次,苦口婆心的劝宝妈,为了孩子,母乳喂养期间都要忌口。后来,宝妈按照刘翠蓉所说的,孩子的黄疸终于退了下来。

坐月子是女人的第二生命转换,抓住这个关键期,便能让女人重生一次。为了让宝妈享受受到最好的健康服务。刘翠蓉亲手制定“三餐三辅食”,根据宝妈的体质不同进行调整。刘翠蓉说,她已经服务了100多个宝妈,她希望将健康的生活理念传播给大家。

“2号房间的客人今天用黑米熬粥,15号房间的客人今天早餐改用1/3的燕麦、1/3的黑米和1/3的荞麦……”19日早上7时,位于元信大楼的诗安国际月子会所内,刘翠蓉正在厨房操作间忙碌,她逐个检查每一份早餐,并特别交待了顾客的餐点。

刘翠蓉所服务的顾客是正在坐月子的宝妈们,她的工作就是科学合理有效地帮助宝妈们,在月子里恢复健康体能,恢复美丽身材,改善体质。

2011年,刘翠蓉母亲突然患病,她辞掉工作在医院专心陪护,也就在那时,她开始接触健康行业,先后认识了很多营养师朋友,她也开启了自己的全新的职业生涯。现代健康管理师,对从业者要求很高,既要学中医,也要通西医,刘翠蓉足足学习了3年时间。2013年,她进入月子会所工作,先后自学考取了健康管理师证、高级营养师证。

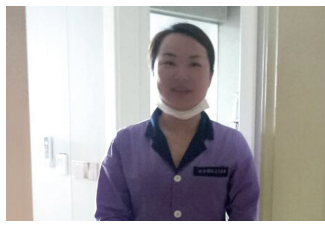
只要进入月子会所的宝妈,都会经过刘翠蓉的手诊、面诊、舌诊等健康评估,然后出具一份健康的饮食调理计划。

2015年夏,一位宝妈剖腹产第7天入住会所,刘翠蓉第一

月子会所产康师苏晨悦:

产后康复的教练员

咸宁日报全媒体记者 刘念



苦楚,所以她选择成为一名产康师。

“希望为宝妈恢复健康和美丽。”苏晨悦会根据宝妈的身体情况和恢复情况,为其量身定制产后康复护理服务。通过按摩、仪器、产品,在宝妈产后第一个星期为其排毒,第二个星期帮助盆底肌修复,第三个星期帮助骨盆闭合,第四个星期帮助腹直肌恢复、缓解腰痛等。

目前,苏晨悦已拿到产康师证、催乳师证、育婴师证三证的高级证书。“不断地学习提高自身能力,才能更好地为宝妈服务。”苏晨悦不仅经常去武汉学习,还会组织部门同事集中学习。

19日下午3点,穿着工作服的苏晨悦匆匆地跑来。

“刚刚为宝妈缓解产后腰酸。”苏晨悦说,20分钟后要为另一位宝妈做产后康复护理。

今年38岁的苏晨悦是诗安国际月子会所产后部店长,也是一名资深的产康师,从事产康师工作11年。经常要做产后康复护理工作。

孕妇产后一个月或多月的时间进行休养叫“坐月子”。“坐月子”是比较重要的,坐不好可能会留下“月子病”。“苏晨悦说,女性怀孕时荷尔蒙的作用使骨盆扩张,分娩时,骨盆耻骨联合被撑开,扩张和被撑开的骨盆得不到及时恢复,不仅会出现腰部增宽、臀部松弛、屁股增大等形体变化情况,还会导致O型腿、腰痛、耻骨痛等诸多问题。

“如果产后没有及时恢复,未生孩子和生过孩子,所穿裤子的大小是不一样的。”苏晨悦表示,自己生过孩子,知道宝妈的

月子会所护理人员曾秀琴:

细致呵护的好保姆

咸宁日报全媒体记者 陈希子



不难看出护理人员工作强度之大。“一般人都觉得月子会所上班很容易,只要保证孩子不饿着不哭不闹就行了。”曾秀琴说,“其实我们的工作远远没有想象中简单。”

时间一长,现在曾秀琴只要通过宝宝一个微小的表情变化,就能知道宝宝到底是饿了还是该换尿布了。采访中,曾秀琴的叙述很平和,但眉宇间不时散发着一股自豪感。

曾秀琴说,虽然在月子中心和每位妈妈宝宝的相处只有短暂的三两个月,但是看到在工作人员的共同努力下,宝宝们一点点健康成长,宝妈们身体一点点的恢复,同时还学会了照顾宝宝的“妙招”,她都会觉得特别欣慰。

穿着医师的白大褂,交流时面带微笑,言行举止无不透露着“专业范儿”。18日,记者来到咸宁诗安国际月子会所,采访了护理部总监曾秀琴。

成为月子中心的资深护理人员,曾秀琴的内心深处是对于宝宝们满满的喜爱。在干好日常本职工作的同时,曾秀琴也一直孜孜不倦地学习相关专业知识,用真心、爱心、耐心给宝妈们带去舒心、安心和放心。

月子中心的护理工作非常琐碎辛苦,不能掉以轻心,护理宝妈的同时还要护理宝宝,从换尿布、喂奶粉这样的小事到给宝妈做产后康复、营养餐的搭配,每一件事情都要操心到位。曾秀琴介绍,为了护理工作细致到位,工作人员每隔一段时间就得巡查一遍。

“每天9点20分为宝妈、宝宝们查房,了解宝宝前一天的体重、喂养情况等,发现异常便及时提醒家长找医生做相关处理……”

从曾秀琴的工作笔记中,

鲁淑云:照顾智障儿56载

咸宁日报全媒体记者 朱亚平 通讯员 刘洁

这是一份深沉似海、重如山的母爱。咸安区浮山办事处旗鼓社区的鲁淑云老人,56年来,一边挑起家庭的重担,一边悉心照顾没有自理能力的儿子,家中还收养了别人家的孩子。她的故事在当地传为佳话。



视苦难如福报

尽管悉心照料,还是会有疏漏,每一次疏漏,都让鲁淑云心急如焚,自责不已。“最怕的是他出去玩不记得回家。”鲁淑云回忆。

2015年的夏天,鲁淑云拎着菜篮子出门买菜,看到独自在院子里玩的赵金涛,她特别嘱咐了几句。谁曾想,赵金涛转眼就忘记了母亲的嘱咐,跟着一位同村人便出了门。

回到家,鲁淑云发现儿子不在院子里,在家门口喊了几声也没人应答,心里不免焦急,便跟几个孩子打了电话。家里人接到电话后四处寻找。

鲁淑云说,这是儿子第三次出走了。有一次他快走到纸坊,是同村一位从武昌回来的村民,在路上看到他,帮忙将他带了回来;有一次走到了贺胜桥,是小儿子赵晓红出去找回来的。这一次人已经走到了桂花镇境内,被鲁淑云的媳妇和女儿找回。看到重新回到家的儿子,鲁淑云

泪流满面。村里人都说,这样一个儿子,丢走了就不要再找了,也给其他儿女减轻负担。可鲁淑云却认为,他是一条活生生的命,既然把他生下来了,就要对他负责……

2017年10月的一天,赵金涛突然晕倒在厕所,紧急送往医院抢救后,被诊断为胃部出血。医生说,治疗需要一笔不菲的费用。

“他这种情况,还治他做什么?”此时,亲戚、街坊四邻劝鲁淑云一家人放弃治疗的说法不绝于耳。“我活着,就不会放弃他。”在母亲坚定的眼神下,赵晓红勇敢地站了出来,将自己打工多年攒下的钱全部拿出来,给哥哥治病。

在医院里坚守的那几天,鲁淑云心中焦急万分。幸好,经过20多天的住院治疗,赵金涛的病情转危为安。

“儿子那次生病让家里人变得更团结。这些都是福报。”鲁淑云说。

视痴儿如至宝

3月19日,天气晴好,寄住在女儿家里的鲁淑云,将儿子赵金涛的被褥拿到院子里晒。“昨晚儿子尿床了,可能是白天玩得开心了。”鲁淑云笑着说。晒完被子,鲁淑云进了厨房,做早餐的同时,她还准备烧点热水给儿子洗个澡……

今年76岁的鲁淑云,咸安区浮山办事处浮山社区人,1960年,她和旗鼓社区的赵启汉结成连理。1963年11月,大儿子赵金涛降生,当夫妻二人沉浸在初为人父的喜悦中时,一场厄运悄然降临。

1963年腊月二十一,刚出生24天的赵金涛突发高烧,赵启汉将儿子送进医院,后诊断为脑膜炎。出院后一段时间,夫妻俩才发现赵金涛的异常——眼神有些呆滞,一岁多了,还没有学说话的迹象,也无法直立行

走。后来他们才知道,这是脑膜炎引发的后遗症——智力发育障碍,成为痴儿后,可能终生都需要人照顾。

“当时听完医生的话,我心如刀绞,脑子一片空白,不知道是怎么走回家的……”回忆起56年前的一幕,76岁的鲁淑云仍心痛不已。

在院子里,56岁的赵金涛正在晒太阳,他不会说话,只会痴痴地瞪着大眼睛望着天空,无法与人正常交流,更不能表达自己的感受。

鲁淑云说,儿子七八岁才勉强学会走路;饭熟了,端到手上,他才知道动筷;大小便不能自理,常常尿裤子而不自知……

56年里,鲁淑云每天早上睁开眼,就要照顾赵金涛的吃喝拉撒。为了照顾赵金涛,她极少走亲戚,出门买菜,也都是来去匆匆。

视侄子如己出

赵启汉和鲁淑云一共生下两儿一女,但在外人眼中,鲁淑云却是四个孩子的母亲。

1982年,赵启汉的弟弟和弟媳相继离世,留下一个6岁大的孩子。见侄儿孤苦伶仃,鲁淑云主动将侄儿接到自己家中生活。

养一个孩子看似简单,但实则问题却不少。上学、生病、工作、结婚样样都是难题。每每遇到问题时,鲁淑云都和丈夫商量,都特别对待这位领回来的孩子。赵启汉的侄儿自小也非常乖巧,鲁淑云说,侄子是让她操心最少的孩子之一。

鲁淑云将侄儿领回家的那一年,得知弟弟和弟媳欠了公社400多元的超支款。就这件事情,鲁淑云与赵启汉达成共识,“欠亲戚的也不能欠公家的,做人要讲诚信。”为了填补这个窟窿,鲁淑云领着家里人省吃俭用、东挪西借,将这笔钱还上了。

鲁淑云家的侄儿成家生子后,她在照顾赵金涛之余,又帮着拉扯侄儿的孩子,如今,孙儿已经13岁。

“勤快得很,这大年纪了还是有

用不完的劲。”对于老伴鲁淑云,79岁的赵启汉有很多话要说。“年轻时,我在邮政局送信,顾不上家。田地分到户时,她白天栽秧,晚上回来把孩子们安顿好后,还要打菜籽,经常一熬就是半个通宵……”

“经常不知道母亲是什么时候睡的,什么时候起身的,如果不是养育这么多孩子,估计她也不用这么吃苦。”鲁淑云的女儿赵晓琴说道。

2017年腊月,社区老支书唐仁金代表党支部给鲁淑云一家送去500元慰问金,鲁淑云接过爱心款后,拉着老书记的手说:“感谢组织的关心。我们日子还过得下去,今后,就把这笔钱送给更需要的人吧。”

“知足才能常乐。我们上一辈人经历过战乱之苦,也经历过贫困,我们特别珍惜今天的幸福生活。是党和政府的好政策,带领我们过上了好日子,我们都很满足。”鲁淑云说。



汉服爱好者程思齐:

秀出霓裳古韵

华美。记得刚上大学军训的时候,各种社团的学长学姐来我们班里进行宣传,一群人中,汉服社的学长学姐们一下子就吸引了我的目光。

加入汉服社后,我了解到了很多汉服的知识,也认识了许多喜欢汉服的朋友。

但渐渐地我发现一个问题,喜欢汉服的人有很多,大多数的人都对我们的传统服饰有一种向往。但漂亮的汉服往往也需要与之相配套的妆发,而古代的妆发多变,盘法繁琐复杂,一般人很难做好,很多人都因此对于汉服望而却步。

汉服有襦裙、曲裾、直裾、袄裙、褙子、比甲,襦裙又有齐胸襦裙、交领襦裙、齐腰襦裙等不同样式,古代的妆容和发型也相对的有许多不同。

妆容上,有梅花妆、斜红妆、乌啼妆等;眉形上有远山黛、新月眉、柳叶眉、峨眉等;唇妆也分点绛唇、蝴蝶唇、花瓣唇等;发型上,有双平髻、垂云髻、飞仙髻、单螺、牡丹头、花冠等。据资料记载,发髻概括分为结鬟式、拧旋式、盘叠式、结椎式、反结式、双挂式等六类。

发型与妆容不仅能增加女子仪容的俊美,又能体现出女子的年龄与身份特点,也能更好的与身上的汉服相配套,展示汉服的美好。现在的我已经能很熟练的根据身上的衣服快速的选择并做好与之相对应的妆发。

以前去日本游玩的时候,发现日本的传统服饰和服同汉服一样,穿法复杂,也需要搭配相对应的发型与头饰,很多日本女孩子也不会搭配。于是日

本就衍生出了一种特殊的妆发店,店里有专门的工作人员教顾客如何穿和服,并提供与和服相适应的发型和头饰。很多女孩子都是穿便服进店,出来就是做好妆发的和服妹子!

在我们国家,也有提供妆发的店,但大多都是新娘妆,和我们的传统服饰汉服没有什么关系。我一直有一个创业的想法,希望以后能开一家这样的店,提供服装、发型、头饰一条龙服务,让汉服变得更简单,更日常,让更多喜欢汉服的人都能穿上美美的汉服。



干洗店员工袁修斌:

赢得顾客信任

上。客人将衣物交给我们,那我们就好好对待。”袁修斌介绍,洗衣店的工作特别考验专业能力和沟通技巧,与一些上了岁数的顾客沟通尤其需要耐心,譬如老年顾客对洗衣店的洗衣模式不了解,店员就要耐心给顾客解释,让顾客满意。

这时一位大学生模样的顾客光临了,手里拿着一大袋冬天的衣服。“您好,请问是要洗衣服吗?”记者学着袁修斌的样子招呼顾客。

“我的大衣起球很严重,你们这里能处理下吗?”顾客说。记者将衣服从袋子里取出来,发现表面起球的确实很严重。“这样吧,我们把衣服洗干净后再清理毛球,这样你收到衣服的时候就不影响穿着了!”听到记者的解释,顾客表示同意,支付了洗衣的钱,商量好取衣服的时间,满意地离开了。

衣物上架前,需要仔细检查衣物清洗、熨烫是否合格,对于外套类衣物粘毛、去球是必不可少的步骤。有的顾客衣物上的扣子松动了,记者就在袁修斌的指导下给顾客钉扣子。

袁修斌用锡纸将一件需要干洗的衣服上的配饰小心包裹住,防止在洗涤过程中损伤配饰。

在进入干洗机清洗前,需要对一些重点污渍进行预处理。针对一些污渍比较严重的部位和水溶性污渍。袁修斌介绍说,这样的污渍需要用专业的去渍产品和蒸汽喷枪对脏的部位进行处理,这样在后续的清洗过程中,衣物整体的清洁效果才会好。

接待顾客、洗衣服、熨衣服,忙到近下午两点,袁修斌才有时间坐下来吃午餐。为了能“抢出”点时间营业,袁修斌将吃饭的时间尽量压缩,经常一盒

奶、几个包子就打发了。

衣服干洗完毕,怎么叠好也是个技术活,像衬衫、外套等衣服,叠的时候要保证领口、袖口都要平整,两侧肩部对称,折叠几次都有严格的标准。

“看着顾客原来皱巴巴的衣服变得光亮如新,我也很开心。”袁修斌高兴地说。下午五点到七点之间刚好是下班时段,店里顾客最多,同时也是上门取送衣服的高峰时段。袁修斌敬业地守候在店里,随时准备接待顾客上门。

(咸宁日报全媒体记者 陈希子整理)



采访时间:3月22日
采访地点:温泉城区幸福路
采访人物:今年24岁的程思齐是一位资深的汉服迷,入圈至今,参加过大大小小30余场汉服展,她希望汉服文化能更快普及。
口述整理:咸宁日报全媒体记者 焦姣

从18岁开始接触汉服到现在,我入汉服圈也快6年了。这六年的时间,也让我从一个什么都不懂的“小白”变成了现在说起汉服就滔滔不绝的“话唠”。小时候看古装剧时,就觉得剧中的古装服饰很好看,飘逸又精致,端庄又

采访时间:3月20日
采访地点:咸安怀德路
体验职业:干洗店员工

每天早上9点到晚上9点,是袁修斌干洗店的营业时间。20日上午,记者来到店里,37岁的袁修斌正拿着蒸汽挂烫机给顾客的衣服做最后一个环节的“美容”。因为开春季节转暖,这段时间是洗衣的旺季,袁修斌每天都忙碌。

“干洗衣服主要是机器操作,但是也有其他步骤是需要人工操作的,你可以先看看。”袁修斌翻看着前一天记录的顾客衣服整理情况。最忙的时候,店里一天收七八十件衣物。
“虽然累,但服务质量还是得跟