

# 杨保国：从卖水郎到按摩师

□通讯员 陆杰 文/图

在市城乡一体化示范区中原社区A区正元养生馆里，经常能见到一位手法独特的按摩师。他个子瘦高、头发半白，有一双有力的手，指尖仿佛带着某种魔力，在人体穴位间游走自如。他就是老杨，本名杨保国，今年61岁，一个从卖“天露泉”纯净水起家，最终在养生领域找到人生价值的传奇人物。

20世纪90年代末，老杨在商水开始人生第一次创业——生产经营纯净水。那时的他年轻气盛、头脑灵活。别人卖水只知按部就班、常规经营，他却提出“科技为本、健康是福”的经营理念，并根据城乡消费特点，调整经营策略，在农村主打“健康饮水、远离疾病”概念；在城市则强调“科技引领健康饮水，高品质改变生活方式”的消费理念。他总说：“做生意要懂得变通，就像水一样，装在什么容器里就是什么形状。”这种灵活的经营方式，让他收获了人生的第一桶金，也成为日后转型的关键。

卖水生意虽稳定，老杨却总觉得少了些什么。一次偶然的机会，他接触到某高校的一次教育培训，立刻被这个“知识改变命运”的行业吸引。没有专业背景的他，硬是靠自身努力，将北京一高校知名专业引入周口某学校，联合培养实用人才。朋友们都说他“疯了”，放弃稳定的生意不做，去干“不靠谱”的教育行业。老杨只是笑笑：“人活着，不能光想着挣钱，要有大爱精神，要试试走一走不一样的人生路。”老杨是这么说的，也是这么做的。

在教育行业，老杨的奉献精神开始显现。他特别关注那些困难家庭的学生。有个叫曾慧杰的学生，因家庭变故几欲放弃学业，老杨多次登门，动之以情、晓之以理，鼓励她不要放弃理想，要用知识来改变命运。如今的曾慧杰已成家立业，在北京某企业任项目经理，月收入2万余元。她每次提起老杨仍满怀感激：“没有杨老师，就没有今天的我！”

几年前，老杨的命运出现了转折。老杨因长期辛苦工作患上了严重的颈椎病和胃病，一次偶然的机会，他接触到陈一手老师的传统按摩疗法，这次体验让他惊叹不已：“中医按摩太神奇啦！既能帮人治病，又能自己调理，这不就是我梦寐以求的追求吗？”带着对传统医学的敬畏之心和探索精神，他拜陈一手为师，系统学习按摩技术。从解剖学到经络理论，从西医理疗到中医推拿，他像一块海绵吮吸着知识的甘霖。和他一起参加培训的同事说：“从没见过这么拼的人，经常练到手抽筋还不肯停下。”

老杨的按摩技术很快脱颖而出。他融合中西医理念，在传统按摩技术上又独创了“杨式柔性按摩法”，让患者在舒缓的手法中达到调理效果。很多长期受颈肩腰腿疼困扰的退休人员和企业高管，经他调理后症状得到缓解，特意为他送来锦旗。老杨总是谦逊地说：“这是老祖宗的智慧，我只是个传承者和弘扬者。”



杨保国为患者按摩。



杨保国（右）询问患者病情。

## 李晓静：把健康和快乐送给更多人

□记者 杜林波 文/图

在周口这片充满烟火气的土地上，瑜伽老师李晓静常常想起自己这些年的经历，犹如一部跌宕起伏的成长纪录片。

### 遇上瑜伽 美丽由此开始

故事的起点，是李晓静在大学时光里与瑜伽的偶然相遇。那时，瑜伽不过是课程表上一门普通的选修课，却在她心中悄然埋下了一颗种子。谁也没想到，这颗种子会在未来的日子里生根发芽，彻底改变她的人生轨迹。

2018年大学毕业后，李晓静带着对大城市的憧憬，奔赴上海工作。繁华的都市、快节奏的生活，起初让她充满干劲，但高强度的工作压力如同一座无形的大山，压得她喘不过气来。短短一年时间，她的身体状况每况愈下，失眠、焦虑、肩颈疼痛等问题接踵而至。在身心俱疲之际，她想起了大学时接触过的瑜伽，原本只是想在闲暇时间通过练习瑜伽修身养性，却阴差阳错地踏入了瑜伽行业。

2019年年末，她开始在上海的瑜伽馆代课。每一次站在瑜伽垫上，带领学员们伸展、呼吸，她都能感受到一股独特的力量在流动。渐渐地，她拥有了自己的追随者，他们因为瑜伽而信任她、跟随她。这份信任，成为了她前进的动力。于是，2024年，她毅然回到家乡，开启了自己的创业之路。

### 回乡创业 帮助更多人开启身心蜕变之旅

经营瑜伽馆的过程，不仅是一份事业的开拓，更是一场深刻的自我修行，给李晓静带来了诸多改变。其中，最显著的便是思维模式的转变。在瑜伽的世界里，她学会了像科学家一样遵循规则，精准地把握每个体式要点和呼吸节奏；又像艺术家一样打破规则，根据不同学员的身体状况和需求，创造性地调整教学方式。这种思维的碰撞，让她真正认识到自己的习惯、情绪以及思想的转变。曾经那个面对压力容易焦虑的她，开始学会冷静分析；曾经固执己见的她，也变得更加包容和开放。

瑜伽对身体的控制训练也让她受益匪浅。在不断的练习中，她深刻体会到瑜伽并非简单的肢体运



李晓静（右）为学员纠正动作。

动，也有助于提高大脑功能。当大脑对身体的控制能力增强，这种能力便会潜移默化地影响到生活的方方面面。她开始能够更好地管理自己的时间和情绪，在面对复杂的问题时，也能更加从容应对。

呼吸控制对她的影响尤为深远。在一呼一吸之间，她学会了与自己的内心对话，在喧嚣的世界中寻得一片宁静。这份宁静，让她在面对生活的种种挑战时，始终保持着平和的心态。

回到周口创业后，李晓静希望能将练习瑜伽的这份美好传递给更多家乡人。她想让大家都知道，瑜伽不仅仅是一种健身方式，更是一种能让我们在快节奏生活中慢下来、静下来，重新认识自己、治愈自己的生活态度。在未来的日子里，她愿继续与瑜伽相伴，在周口这片土地上，帮助更多人开启身心蜕变之旅，找到属于自己的那份宁静。