

解读打工者命运密码的信息文学读物……

都市

保健

职业人生

生存

迦文◆著

- ◎ 时光在城市保健岗位流淌
- ◎ 双手灵巧，艰辛深藏
- ◎ 一曲生命音符谱写的乐章
- ◎ 承载着我们耕耘的梦想
- ◎ 也成就了我们收获的希望



四川大学出版社

迦文 著

都市生存

保健职业人生



四川大学出版社

责任编辑:陈 纯
责任校对:周 颖
责任印制:曹 琳

图书在版编目(CIP)数据

保健职业人生 / 迦文著. —成都: 四川大学出版社,
2007.6

(都市生存)

ISBN 978-7-5614-3722-3

I. 保… II. 迦… III. 保健-基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 089632 号

书名 都市生存·保健职业人生

著 者 迦 文
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5614-3722-3/R·142
印 刷 郫县犀浦印刷厂
成品尺寸 140 mm×203 mm
印 张 6.375
字 数 158 千字
版 次 2007 年 9 月第 1 版
印 次 2007 年 9 月第 1 次印刷
印 数 0 001~6 000 册
定 价 11.80 元

◆读者邮购本书, 请与本社发行科
联系。电 话: 85408408/85401670/
85408023 邮政编码: 610065
◆本社图书如有印装质量问题, 请
寄回出版社调换。

◆网址: www.scupress.com.cn

版权所有◆侵权必究

序

21 世纪的中国，正处在融入全球化、迈步城市化的进程之中。13 亿中国人中，农村人口仍然占多数。随着改革开放的深入进行、社会经济的加速转型、城市化进程的积极推进，农村剩余劳动力以农民工的方式向城市大规模转移，正在成为中国走向和谐社会征途中一个庞大的城市新移民群体。在这一转移过程中，技能教育培训需要及就业压力都是全世界无可比拟的。

作为城市化进程中新移民群体主要构成部分的农民工，无论是从事城市基建，还是在厂矿企业；无论是从事商业营销，还是从事餐饮服务；他们已成为城市生活中不可或缺的一部分。他们几乎承担了城市中最脏、最累、最险的工作，为城市的发展作出了毋庸置疑的贡献。温家宝总理说：“这些年，农民工是我最操心的事之一。”2006 年初，国务院出台了《关于解决农民工问题的若干意见》，指出农民工问题事关我国经济和社会发展全局，维护农民工权益是需要解决的突出问题，是建设有中国特色社会主义的战略任务。近年来，党中央、国务院在改善农民进城务工环境、培训农民工劳动技能、保护农民工权益等方面，出台了一系列政策措施，收到了一定成效，让广大进城务工的农民享受到了前所未有的国家政策和人文关怀。

据统计，目前在城市就业的农民工有 1.4 亿，其中 70%~80% 接受了完整的义务教育，具有初中及以上文化程度

度，属于农村劳动力中文化素质相对较高、年富力强的中青年群体。他们延续着中华民族艰苦奋斗的精神，沉积着勤劳朴实的品格，起着沟通城乡、影响城市、改变农村的作用；他们的需求、劳动和奉献，成就了众多企业的财富积累，促进了中国经济列车的快速前进，也扩大了价廉物美的中国产品在国际上的影响力。可以说，没有他们，就没有我们的今天；他们素质的提高、技能的发展、知识的积累直接关系到建设和谐社会的质量，关系到健康的城市化进程，关系到中国制造业的国际竞争力。

农民工是当今中国社会改变命运愿望最为强烈的一个城市新移民群体。对他们而言，城市意味着一种新的生活方式，意味着不一样的前途、不一样的命运。很多人希望在城里有一份收入稳定的工作，能像城里人一样生活。今天，国家强大了，城市发展了，企业壮大了，人民生活水平提高了，我们绝不能忘记了农民工群体强烈的改变命运的发展需求！“授人以鱼，不如授人以渔”，对每年数以亿计涌入城市并在城市间流动打工的新移民群体，仅停留在改善务工环境、培训劳动技能、维护合法权益方面是不够的，还应该从建设和谐社会的高度，着眼于人与城市文化的全面发展，提供一系列以就业为主线，以提升市民意识和综合素质为目的，以在城里文明生活、文明打工和融入城市文明的生存、发展的知识为内容的读物。

由迦文著、四川大学出版社出版的《都市生存·职业人生》丛书（30种），以30种打工职业为载体，为渴望走向城市的农村青年，也为生活在城市的务工市民，提供了一套帮助其提升自身素质，适应都市生存，面对就业竞争，拓展发展空间的信息文学读本。

农民变市民，市民成高素质公民，不再局限于专家学者的浪漫话题和中华儿女的美好憧憬，而是实实在在地发生在每一刻、每一天、每一月、每一年，并且正快速演进为中华民族与时俱进、重新崛起的时代乐章。我们正处在一个社会经济加速转型、全面建设和谐社会的民族崛起时代。现代社会提倡建设学习型的城市，作为城市新移民群体重要组成部分的农民工，不能被置于学习型城市之外。相信该套丛书的出版发行，一定会受到广大读者的欢迎。

中宣部原常务副部长
中国文化扶贫委员会主任
徐惟诚

我把城市献给你



看这本书的时候，你会有一个惊人的发现——你和我，做过同样的梦，走过同样的路，经过同样的地方，爱过同样的人，流过同样的泪，有过同样的欢笑以及相似的遭遇。

我是你的兄弟，我是你的姐妹，我们是一母所生的多胞胎，母亲的名字叫：乡村。

我们都告别母亲，来到陌生繁华的大都市。

一位老乡告诉我：城市，就像一个不疼爱我们的后妈。我发誓，这是我一生中，听到的最伤感的话。眼泪流出来的时候，没有声音，心里却是一片疼痛。

为什么我们不能建造自己的城市家园？为什么我们一定要活在压抑的屋檐下？为什么我们一定要在自卑中挣扎求存？为什么我们一定要在文化素质低下的困境中沉迷？

从那一刻起，我想，终有一天，我要拥有一座城池，她的名字叫——《都市生存》。她是我的家，也是你的家，是我和你共同的家。

在《都市生存》的家里，我亲手为你烫上一壶小酒，摆上一盘卤花生米，切开两个茶叶蛋。我要和你相对而坐，你不是客人，你是我的兄弟，我的姐妹，我要与你摆谈我们的家。

在《都市生存》的家里，你会看到，我们曾经生活的失意，求职的艰难，生存的种种压力，以及我们一路走过的辛酸故事。

我们的家里，还有一个崭新的都市生存指南针，它会让你

找到45个适于打工的城市，教给你选择职业的智慧方式、完美的职业常识以及丰富的文化知识。

我们的家里，还有一幅最温馨的地图，上面描绘着城市的礼仪、习惯、生活方式。当你看完这幅地图，你就能较好地适应城市，融入城市生活。

我们的家里，还有一张合家的照片，在那些成熟的面孔中，你会看到珍贵的经历；从那些经历中，你会找到自主创业的谋生方式，成就自我的谜底。

我们坐在自己家里，回顾或者展望我们的命运，最终我们会发现，只有一种科学的命运观，可以彻底改变我们，提升我们，将我们的命运，握在自己手中。

这，就是我给你的一座城市，她是你的城市，也是我的城市。

你获得了这座城市，别忘了，将她献给你的兄弟，你的姐妹。因为，我们是一母所生的多胞胎。我们的每个梦都不可分割，我们的每个成功都需要分享，我们的爱，从来就没有分开。

逸文

2006年6月



引子 真实人生	(1)
---------------	-----

(22)

(29)

第一部分 生存发展篇

昨天、今天、明天	(10)
----------------	------

(00)

第一章 瞭望都市风光	(13)
------------------	------

(10)

(40)

麦田守望者	(13)
-------------	------

(00)

风光别样浓	(18)
-------------	------

(80)

绚丽大染缸	(21)
-------------	------

(07)

踏上追梦路	(24)
-------------	------

第二章 驶向梦想彼岸	(27)
------------------	------

(17)

没有证件的日子	(27)
---------------	------

(27)

条条道路通前方	(30)
---------------	------

(17)

火车上下多保重	(32)
---------------	------

(08)

擦亮眼睛识陷阱	(35)
---------------	------

第三章 漫漫求职之路	(37)
------------------	------

(18)

劳务市场	(38)
------------	------

(78)

职业中介	(41)
------------	------

(00)

熟人介绍	(45)
------------	------

(20)

上门应聘	(46)
------------	------

第四章 合格的按摩师	(48)
------------------	------

(70)

了解职业特点	(49)
--------------	------

(00)

干一行专一行	(51)
--------------	------

(01)

(1)	勤练习苦钻研	(53)
	确保职业安全	(55)
	第五章 都市百味人生	(59)
(10)	饮食习惯	(60)
(13)	居住环境	(61)
	交通安全	(64)
(18)	淡妆素裹	(66)
(18)	健康保护	(68)
	第六章 融入社区	(70)
(75)	社区印象	(70)
	社区功能	(73)
(77)	社区文化	(75)
(80)	入乡随俗	(77)
	第七章 重塑人生自我	(80)
(83)	朝着人生目标冲锋	(80)
	坚持学习提升自我	(83)
(88)	在出世入世间成长	(87)
(91)	从边缘人到城市人	(90)
	第八章 展望美好未来	(95)
(95)	心怀梦想 选择成功	(95)
	立足实际 从头做起	(97)
(99)	十年磨剑 一朝试锋	(99)
(101)	扎根城市 志在蓝天	(101)



第二部分 都市指南篇

蓝色都市之恋	(106)
--------------	-------

第九章 环渤海城市群	(108)
------------------	-------

华夏心脏——北京	(108)
曲艺之乡——天津	(111)
工业重镇——唐山	(113)
小家碧玉——威海	(114)
红瓦碧海——青岛	(116)
足球城市——大连	(117)
华北泉城——济南	(119)
燕晋咽喉——石家庄	(122)

第十章 华东城市群	(124)
-----------------	-------

东方明珠——上海	(124)
人间天堂——苏杭	(127)
六朝古都——南京	(130)
海定波宁——宁波	(132)
商业之都——温州	(133)
毗邻台湾——福州与厦门	(135)

第十一章 华南城市群	(138)
------------------	-------

南国中心——广州	(138)
改革之窗——深圳	(140)
制造之城——东莞	(141)
粤东重镇——惠州	(143)

粤东门户——汕头	(145)
百岛之市——珠海	(146)
南国陶都——佛山	(147)
碧海椰城——海口	(149)
第十二章 中部六城	(151)
平民城市——武汉	(151)
楚汉名城——长沙	(153)
中原枢纽——郑州	(154)
中原晋阳——太原	(155)
包拯家乡——合肥	(157)
江南水乡——南昌	(158)
第十三章 西北六城	(160)
历史名城——西安	(160)
塞上江南——银川	(162)
座中四联——兰州	(164)
高原都市——西宁	(165)
优美牧场——乌鲁木齐	(166)
塞外青城——呼和浩特	(168)
第十四章 西南六城	(170)
天府之国——成都	(170)
雾都山城——重庆	(173)
高原春城——昆明	(175)
贵山之阳——贵阳	(176)
中国绿城——南宁	(177)



高原圣城——拉萨	(180)
第十五章 东北三城	(183)
工业重镇——沈阳	(183)
北国春城——长春	(184)
冰雪之都——哈尔滨	(186)
后 记	(189)

真实人生

一个退休盲人按摩医生的创业之路



赵青，一个盲人按摩医生，在盲人按摩行业里，她是一个不折不扣的“女强人”。她不仅是一个盲人按摩医生，更是一个成功的创业者。她创办了“盲人按摩中心”，为盲人按摩师提供了一个展示才华的平台。她的事迹在盲人按摩界广为传颂，成为许多盲人按摩师的榜样。

赵青从小就患有眼疾，但她并没有因此而放弃对生活的追求。她通过自己的努力，学会了盲人按摩技术，并在盲人按摩行业里闯出了一片天地。她创办了“盲人按摩中心”，为盲人按摩师提供了一个展示才华的平台。她的事迹在盲人按摩界广为传颂，成为许多盲人按摩师的榜样。

赵青不仅是一个成功的创业者，更是一个充满爱心的人。她经常组织盲人按摩师去帮助有需要的人，为社会贡献自己的一份力量。她的故事告诉我们，只要我们有梦想，有勇气，有毅力，就一定能够创造出属于自己的精彩人生。

一个退休盲人按摩医生的创业之路

任青梅今年64岁，是一个盲人，在青岛盲校读初中时开始学习推拿按摩，毕业后分配到青岛盲人按摩医院。在该医院从事按摩推拿27年，在医院领导和老大夫的指导帮助下，再加上自己的勤学苦练，她练就了高超的推拿按摩技术，1990年从医院退休。

2003年她在市北区延安三路23号开了任青梅按摩诊所一店，后在市南区田家花园、市北区台东一路95号和南京路97号各开一个分店。她以一年开一个店的速度，四年连开四店，打造了青岛首家盲人按摩连锁店的知名品牌。她是如何走出成功创业之路的，引起人们关注和深思。



用自己的一技之长回报社会

任青梅退休后有退休金，足以保证自己基本生活所需，何况作为一名劳累了几十年的盲人，在家安享天伦之乐本是合符常情之事。但她时常回忆起自己的成长之路，是党和政府把自己从一名盲童教育培养成一名主治按摩师，使自己拥有了一技之长。在医疗岗位上工作了27个春秋，每当看到通过自己的治疗解除了病人的病痛，尤其是看到一些患疑难病症的儿童在自己的治疗下得到康复，看到一些病魔缠身多年卧床不起的老年人通过自己的治疗，又能重新站立行走时，她总有一种说不出的满足感。

作为一名盲人能用自己的医术回报社会对自己的关爱是很



幸福的。但退休后在家闲着，荒废了自己的医术，这太可惜了。退休意味着一段工作的结束，但又意味着另一个新的开始，用自己的微力余热为社会作贡献，也算是对党和社会的回报。因此 1990 年退休后不久，她便开始在自己家里接待病人。由于家住二楼，病人就诊很不方便，1994 年她开始在栈桥为病人推拿。1995 年她又独身去闯广州，在广州感受到南方活跃的市场经济，就产生了自己回青岛开诊所的想法。

一个退休盲人开诊所，谈何容易，何况要在竞争激烈的市场环境下争得一席之地真的很困难。但她想到自己有几十年从医经验，亲手治好过许多疑难病症，因此很想用自己的这点技术服务社会。而且市场也需要一些接近平民百姓的按摩诊所。这种诊所与大医院相比，看病方便，价格便宜。有些老年人的陈年老病，特别腰腿痛，就近按摩可解除病痛。因此，开办按摩诊所的确是件利己、利民的事。

市场需要就是开拓事业的前提。在市场大潮中搏击，肯定会遇到大风大浪，会遇到很多困难，对于一个盲人而言，更是困难重重。但路是人走出来的，正是有着对自身残疾的痛苦体验，才会萌生为病人解除疼痛，为社会服务的想法。

1996 年任青梅租了一间 6 平米的破旧小房子，开始了她的创业之路。后因拆迁，居委会照顾她，给了一间 12 平米的房子开诊所，任青梅自己是主治医生，女儿给她当助手。由于诚信和技术精湛，任青梅的诊所赢得了病人的信任，慕名而来的病人越来越多，这 12 平米大小的房子已无法容纳了。

2003 年 2 月任青梅租了延安三路 23 号海信立交桥桥头的房子，开了任青梅按摩诊所一店。盲人是社会上的弱势群体，任青梅作为其中的一员，深刻体会盲人立足社会的艰难，于是萌生了招收盲人按摩师的想法，这既为盲人提供学习技术及就业的机会，也是扩展自己事业所需要的。当年她就招收了两名盲人青年按摩师，后来共招收了六名按摩师。按摩诊所的规模

也一步步扩大。开始的一年过去了，来小诊所就诊的病人越来越多，诊所实在无法容纳这么多病人，因此，任大夫就在台东一路上又开了一间诊所。后来，一些远道从东部来的病人建议她在东部开一间诊所，以方便那里的病人就诊。任青梅应大家的需要，又在田家花园和南京路陆续开两间诊所。现诊所面积有 300 平方米，按摩师 20 位，床位近 30 张，已成为青岛知名的按摩诊所连锁店，也是老百姓喜爱的按摩诊所。



以精湛的按摩技术和医德开拓市场

任青梅按摩诊所扎根社区，贴近群众，群众到这里看病花钱少、治疗方便、见效快。群众的口碑是诊所最好的广告宣传。

有一位脑外伤后遗症患者，一侧肢体不能动，四肢无力，软得像面条，不能下床，也不能说话，医院诊断他将终身瘫痪。任青梅为他按摩了几次后，手就能动了，这让病人看到了希望，坚持治疗了一段时间后，手能拿小勺了，腿也能微动了，慢慢地腿能自由伸缩了。这既减轻了患者的痛苦，也减轻了患者家庭的负担，对社会也是一点贡献。

有一位椎间盘突出的患者在家卧床四个月，他的老伴每天愁眉苦脸，感到家里的顶梁柱倒了，不知该怎么办。通过同事和邻居的介绍，该患者由老伴和女儿架着来诊所就诊。按摩了七八天后，患者的病情有了很大好转，能自己坐公交汽车来就医了。按摩了一个月就恢复了健康。

利津路办事处一位妇女因生气积郁成疾，浑身疼痛，彻夜失眠，丈夫只好晚上陪着她遛马路，但这不解决问题。由于睡不着觉，患者心情烦躁，常发无名火。她来任青梅的诊所治疗，第一次按摩后就有了睡意，经过四五次治疗病就好了。

