

八旬翁与癌症抗争二十四年

发明「快乐抗癌法」

文 / 钱国宏

长寿之道

在辽宁省鞍山市,有位 84 岁的老人,他在与癌症抗争的 24 个春秋里,不但没有向病魔屈服,反而发明了一套独具特色的“快乐抗癌法”。这位老人,便是荣获“国际百名抗癌爱心大使”殊荣的杨贵生。

杨贵生老人是辽宁省鞍山市的一名教师。1991 年,杨老突然发现自己大便便血,经医生诊断为直肠癌。在很多人的眼中,癌症就是死亡的代名词。但是杨老却很镇定,他坦然地接受了直肠癌手术。可是,就在杨老重新燃起生的希望之时,1995 年他又被查出患上了肺癌。5 年内患上两种癌症,这种事放在别人身上早垮了,可杨老依然镇定自若。杨老的老伴因无法承受这接二连三的打击而辞世了。送走相濡以沫的老伴,杨老平静地接受了第二次手术——摘除了左肺的一个肺叶。走下手术台的杨老顿觉一身轻松:我连死都不怕,还怕癌症吗?从此,他便开始了与癌症抗争的漫长岁月。在顽强的抗争过程中,老人发明了一套独具特色的杨氏“快乐抗癌法”。也正是凭借着这套“快乐抗癌法”,老人坚持不懈地同“不治之症”作斗争并最终战胜了它。

在坚强意志中寻找快乐 杨老认为,坚定的信念是战胜癌症的法宝。他在与病魔抗争的过程中,把坚强的意志作为与癌症作斗争的第一招。杨老说:“我不是哲人,但磨炼让我练就了遇事不乱方寸的习惯,善于在纷繁复杂的情况下,理出优势,找到突破口。而我对抗癌症的突破口就是用不屈不挠的意志去战胜它,有了这样坚定的信念我感到康复的路宽了,世界变得亮堂了,心情自然而然地就好多了,疾病的转归也自然而然地朝着好的方向发展了,病魔自然就退避三舍了。”正是凭借这种坚强的意志,才看到了晚年的一缕阳光。

在良好心态中寻找快乐 有些癌症患者与其说是被病魔击倒的,倒不如说是被癌症吓倒的。因为有些人一听说自己得了“癌症”,整个人瞬间就垮了!病魔自然会趁机而入。所以,杨老总结自己 20 多年的抗癌历程深有感触地说,良好的心态是战胜癌症的一剂灵丹妙药!在他看来,癌症并不可怕,可怕的是患者失去了与病魔作斗争的斗志。“癌症病人保持良好的心态至关重要,有时候心情就是一种暗示,每天都开开心心的,病能好一半。”杨老在生活中始终保持乐观向上、平静坦然的心态,他经常到公园、幼儿园里看孩子们嬉戏。“每当我看到孩子们玩得那么开心,笑得那么灿烂,感觉自己好像也回到了童年时代,心里特别亮堂!”

在规律生活中寻找快乐 抗癌不仅要有乐观向上的心态,还要有健康的饮食和规律生活做保障。在饮食上,杨老一直遵循“多素少荤”、“多茶少酒”的饮食原则。他一日三餐不吃猪肉,蔬菜多以白菜、冬瓜以及豆制品为主。杨老喜欢喝茶,尤其是茉莉花茶和碧螺春。他认为饮茶可“宁心静气”,有利于保养身心。老人年轻时喝酒,患病后便彻底戒了酒。老人的日常生活很有规律:清晨 5 点半起床后,开始打扫卫生、浇花、擦鞋。老人把做家务当成了一种快乐的锻炼身体的方式;早饭过后,每天不少于 2 小时的散步是杨老一直坚持的又一锻炼方式。“运动有益健康,通过运动,我的体质增强了,自然增强了免疫力,我现在身体很好,每年春秋两季服用一些抗癌药就行,基本与正常人一样。”杨贵生高兴地说。每天中午杨老都要睡午觉,晚上 10 点准时就寝。老伴去世 10 多年中,杨老一直自己料理个人的晚年生活。街坊邻居们都说:老爷子的身板比同龄的健康老人还硬朗!

在培养兴趣中寻找快乐 杨老认为,培养兴趣,陶冶情操可使康复锦上添花。杨老的兴趣很多,旅游、读书、练拳、散步、交往、聊天等。“旅游是我生活当中最大的乐趣和爱好。通过游历祖国的名山大川,个人的思想感情不断地升华,心胸开阔了,气息顺了,身体免疫力自然增强了。书是我一生中最好的朋友,我涉猎广泛,不拘泥在一个小圈里,天文的,历史的,治疗的,康复的,都能引起我极大的兴趣,我感到深入进去后,所收到的康复效果是意想不到的,这就是陆游所谓的‘功夫在诗外’的意义吧!”从报刊书籍中汲取知识是杨老鼓励自己与癌症抗争的又一心得。

在无私奉献中寻找快乐 杨老认为,用自己的余热为社会做些力所能及的事情,心里觉得很欣慰很舒坦。这不但使他在奉献中找到了乐趣,也对身体康复起到了很大的支撑和促进作用。杨老晚年热心公益活动,通过各种渠道,全力帮助家境困难的病友渡过难关。20 多年来,他直接或间接救助了 200 多名癌症患者,为他们送去了生命的曙光。杨老说,看到病友们脸上的笑容,我心里也乐开了花!

24 年的抗争,24 年的磨砺,24 年的骄傲。24 年来,杨老凭着自己的“快乐抗癌法”,不但走出了“死亡”的阴影,还给自己和病友们创造了快乐、阳光、舒心、健康的晚年,同时,他也用自身的抗癌经历,给癌症病人以许许多多的启迪。现在,杨老的身体已经完全康复,耳不聋眼不花,思维清晰,84 岁的人了,居然还能参加老年运动会!看着他在赛场上那娴熟而轻松的比赛动作,谁能相信这竟是一位患过“不治之症”的老人!



关注“新民银发社区”,就是关心自己,关心父母,关心父母的父母

节气养生

高血压患者注意生活细节

文 / 阿秀

夏天,高血压患者常会觉得头晕、头胀、胸闷、乏力,还有些患者甚至会出现脑血栓、冠心病等并发症。夏季正是气温高、湿度大和气压低的时期,高血压患者容易出现不适症状,因此,高血压患者在夏天生活起居方面,更要多留心以下的五个问题。

空调温度过低 夏季因为炎热,有的人喜欢把空调温度开得很低,特别是从外面回家的时候,希望这样做能使自己尽快凉下来。这样一热一冷,血管会从本来的舒张状态一下子变成收缩状态,这就为血压升高埋下了伏笔。在空调房间里逗留时间长了,一出门血管又会扩张,这样血压就不停地在波动。如果此时病人再将药量减少的话,势必很难控制病情。

日常起居作息不规律 正常情况下,一天中人的血压也是波动变化的,早上和傍晚血压较高,中午稍低,夜间睡眠时最低。保持血压的这种昼夜规律,有助于心脑血管的保护。夏季由于暑热,病人晚间入睡较晚,早晨起床又比较早,造成夏季睡眠减少,睡眠质量下降,从而导致夜间血压增高,血压波动较大。因此高血压患者夏季一定要保证充足的睡眠,中午可适当休息一小时,以补充睡眠不足。

饮食贪凉 由于炎热,很多人喜欢进食冰凉的食品,特别是从外面刚回到家里时,喜欢先喝上一瓶冷饮,凉快一下。其实这是很不可取的,特别是对高血压患者。因为大量进食很凉的食物,会引起血压升高、冠状动脉痉挛,造成心肌缺血。所以,高血压患者朋友们在夏季饮食上可以多吃一些清凉爽的食品,不要过度贪凉,以免引起身体不适,诱发血压的升高。

因为炎热拒绝运动 天气热了,一动就出汗,这令许多高血压患者对运动望而却步。事实上,运动可以让血管保持良好的收缩和舒张功能,有人把运动比喻成“给血管做操”,这一点也不为过。高血压患者在夏天时,应该动一动。关键在于控制运动的强度和运动时间。对于中老年人而言,以节奏较慢、强度较低的全身运动为主。例如,太极拳、木兰拳、爬楼梯、骑自行车等等,一些社区附设的健身器材也是不错的选择,如扭腰器、拉伸器等等。运动时间最好选择在晚上,此时温度相对较低,清晨虽然也比较凉爽,但是这个时候我们体内的血液黏稠度比较高,是心脑血管病的高发时间,所以不适合进行过多的运动。

不注意补充水分 有些高血压患者,特别是一些司机师傅,为了减少小便次数而很少喝水,这是很不可取的。夏季由于天热,出汗较多,血液易浓缩,再加上经常坐着,就容易导致血栓形成。所以,高血压患者在夏季首先要重视补充足够的水分。有糖尿病的人,应以清茶或凉开水为主。补水要注意少量多次,避免一次摄入大量水分。另外,高血压者容易在清晨发生中风和心脏病,有研究认为与夜间缺水有关。所以,半夜醒来时适量进点水,降低血液黏稠度,对预防血栓形成有益。

90 岁老人每天到图书馆看报



在盐城市大丰区图书馆阅览室,读者经常看到一位戴着老花眼镜、手拿放大镜的老人在聚精会神地看报,他就是大丰区东宁居委会居民 90 岁老人潘文明。潘大爷家住健康东路,退休 30 年来,除下大雨、大雪天气,坚持每天骑车二里多路到图书馆看报刊。他 45 岁丧偶,生活自理,看书看报是他的爱好,也是他最大的乐趣。有人问他为什么天天来图书馆看报,他笑着说,活到老,学到老,每天看看书报,了解国内外新闻,学习科学、文化,既养生、养精神,又增长知识。

戴文华 摄影报道

银发无忧

伏天发热须辨因

文 / 宁蔚夏

时值伏日,骄阳似火,阳气鼎盛,气候炎热为四季之最。暑热蒸腾,身体发热是这一季节最常见不过的事,然而,其中有两种热症不能不引起人们的注意,需要仔细分辨,即感冒的发热和中暑的高热。

暑天感冒又称“热伤风”,是因热得寒所致,其发热甚至高热并非病毒等感染直接引起,而是来自于自身,是体内在信息传递物质(细胞因子)作用下,产生脑内炎性物质(前列腺素)而导致的。亦即因自身的原因,提高了体温的设定温度,例如 38.5 度等。因此,感冒发烧时往往不出汗,甚至感觉发冷。而出汗则意味着发热的结束,是与病原体战斗胜利的结果。可以认为,感冒时体内温度升高,表示着免疫力的提高。

而中暑则不同,是由外部环境导致的体温升高,并非自身,来自于外界强大而又酷热的力量。尽管我们体温一直保持设定在例如 36.5 度等,然而,却因外部环境的高热,感到强烈的酷暑。气温、湿度、日照强弱、风力强弱、衣服的状态——这些因素对人类所产生的热量是密切相关的。与感冒不同的是,要出大汗,甚至大汗淋漓。因此,需要注意,出不出汗是二者区别的要点。

还有,伏天中暑多见于老人,是因无法承受外界高温和体内无法调节所致,而小儿相对中暑要少,感冒则很多,大多由因热贪凉引起。