

4年前,87岁的郭凤仪被确诊患上了食道癌;半年前,医生惊讶地说他不用再接受治疗了;又到春暖花开的季节了,郭凤仪说——

# 我还打算活过100岁哩

□ 本报记者 杨文静 实习生 赵肖静 通讯员 朱晓玲 文/图

## 新闻新知

### 专家提醒：“春捂”有讲究

武汉市中医院专家陈建华提醒,春季是由冬寒向夏热过渡的时节,阳气渐生,但阴寒未尽,市民不仅要注意“春捂”,还要注意科学“春捂”。

陈建华说,“春捂”既是顺应阳气生发的养生需要,也是预防疾病的自我保健良法。

“春捂”要注意适度。“捂”主要指衣服应适当多穿一些,被子应适当盖得厚一些,但绝不是越多越厚越好。“捂”过头易引发咽炎、干咳等疾病,如果“捂”出汗,冷风一吹更易患风寒。

陈建华说,“春捂”要注意“下厚上薄”,减衣时先减上装后减下装。俗话说,寒从脚下生。我国古代养生家也提出了春令着衣宜“下厚上薄”的主张,这与现代医学所认为的人体下部血液循环较上部稍差、易受寒冷侵袭的观点相吻合。

他说,“春捂”还应掌握时机。“春捂”的最佳时机应在气象台预报的冷空气到来之前的24小时~48小时。对多数老年人或体弱多病者来说,日夜温差大于8℃是该“捂”的信号,当气温持续在15℃以上且稳定时就不需要“捂”了。而气温回冷加衣御寒后,即使气温回升了也得再“捂”7天左右,体弱者和老人得“捂”14天以上身体才能适应。

此外,要加强锻炼。陈建华说,“春捂”只是被动的防御,要想进一步防病健身,平时就得加强锻炼,增强肌体适应能力和抗病能力。(童林燕 黎昌政)

### “酸奶+红糖”的减肥妙方可能诱发低血糖症

最近一段时间,“酸奶+红糖”的方法成了网络上特别流行的“减肥妙方”,但江苏省人民医院营养科的专家明确表示,这种方法实际上是忽悠人,很可能诱发低血糖症。

江苏省人民医院营养科主任李群表示,一个人如果用“酸奶+红糖”代替正餐,一周以后的确能减肥,因为这属于节食,但“酸奶+红糖”无法提供每天人体所需要的能量,减肥效果体现的时候,减肥者也会出现头晕、耳鸣、注意力不集中的现象,这就是低血糖的症状。

专家表示,所谓减肥,就是要调整人体热量的摄入与消耗。一般减肥的饮食每天热量应控制在1000千卡~1500千卡,每天主食提供的热量应为500千卡~750千卡,折合主食150克~200克,才能达到身体对碳水化合物的需要。即使是糖尿病患者,每餐的主食也不能少于100克。与此同时,减肥者还应限制肉类和油脂类的摄入量,除了主食外,每天应摄入蔬菜、水果、牛奶各250克,这才是合理的减肥饮食。(朱旭东)



乐观的郭凤仪

3月25日上午,在初春的阳光下,孟津县常袋乡西小梵村充满着淡淡的温暖。62岁的郭公道干完自家的活,披上薄棉袄往老师郭凤仪家里走去,刚走进院子,就听见郭凤仪对他说:“乖,你把书拿来?”

郭公道是村小学的退休教师,郭凤仪又是他的老师,今年91岁了。听老师向自己要书,郭公道不好意思地说:“哎呀,我下午一定给您送过来,现在我是带记者来向您求教治疗癌症的方法哩。”

听到这儿,郭凤仪兴奋起来,他说:“战胜癌症,我有四个方法,最重要的一个就是精神制胜。”

### 不怕癌症,精神制胜

2005年3月,向来精神的郭凤仪嗓子哑了,最后,他饭吃不下,连话也说不成。奄奄一息的郭凤仪被县公疗医院的救护车拉走,经医生诊断,他竟然得了食道癌。一家人都不敢相信,又将老人送到河南科技大学第一附属医院,大夫告诉他们“食道癌中晚期,没救了,你们尽心好了”。

这突如其来的消息几乎打倒了郭凤仪的儿女,然而郭凤仪没有悲哀。他说:“世上的人都怕癌症,都怕死,认为人一得癌症就意味着绝望。我也不想得癌症,但是既然得了,就要正确面对,以拼搏精神和它斗争。怕是没有用的,怕是心病,心病比身体上的疾病更可怕。我要配合医生的治疗,把病魔打败。”

面对如此坚强的病人,大夫忍不住竖起了大拇指,对郭凤仪说:“郭老师,您中!为您老人家看病,我们有信心!”

### 只要常用脑,生命就不老

话说到这里,郭凤仪忽然又想起了他的书,扭头又问郭公道。原来,郭凤仪年纪虽大,眼睛却一点也不花,他最喜欢的就是读书看报。《洛阳晚报》和杂志《老人春秋》郭凤仪是每期必看,而郭公道就是他的“邮递员”,估计新一期《老人春秋》应该到了,郭凤仪就催着郭公道到乡里取书。

“开卷有益,书报可以帮你活动大脑,增长知识,增加信心,排忧解难。”郭凤仪说,《老人春秋》就是他战胜病魔的“宝书”,他期期必读,读到好的文章还做笔记。与此同时,报纸上的激励文章、治病良方也是他珍贵的宝贝,郭凤仪有好多笔记本,上面都贴满了大大小小的剪报。

### 最好的护士,就是儿女

以上是郭凤仪战胜病魔的三种方法,第四种方法并不是他自己的招数,而是儿女们的配合。旁观者郭公道说,儿女们的精心护理与照顾,使郭凤仪的三种方法得以发挥最大功效。

比如说郭凤仪天天喝的牛蒡五行汤。4年前牛蒡汤还不像现在这么常见,井月香先是从一本书上找到了这个方子,她打电话到北京一个生产干牛蒡的厂家。“当时买牛蒡要邮购,500元买十送一,得把钱邮到北京。我可从来没有邮购过东西,但是想想能给俺公公治病,大不了亏500元,我一问到地址就直接去常袋邮政局了。”井月香说完咧着嘴笑了起来,她当时连“蒡”字都不会写,怕把汇款单填错,还专门查了查字典。

4年来,郭凤仪年年要去河科大一附院接受治疗,每次都要花上两万元,儿女们个个全力支持。平时在家里,老人有喊必应,家人随叫随到,连孙子孙女都很照顾爷爷。“他们平时都挺节俭的,但为给老人治病,花钱一点都不心疼。”郭公道说。

为了给父亲治病,郭凤仪的儿子天天外出干活,家里的事情都交给了儿媳妇。“我们没有特别照顾老人,老人吃饭很简单,他不吃肉,平时吃红薯、玉米面、豆奶粉,吃自己家种的时令蔬菜,可能吃这些刚好对他的病有好处吧。”听到夸奖,井月香不好意思起来。

### 等我100岁时,你们再来看我

去年11月,孩子们又一次带着郭凤仪去医院接受治疗。井月香说:“医生很意外,因为原先扩散的癌细胞都没有了。”儿女们也惊喜地得到了医生的通知:如果以后情况没什么变化,就不用再带老人来医院了。

从那以后,郭凤仪不用去医院,不用吃药,又成了一个健康的老头子。

临别之际,大家祝愿老人健康长寿。郭凤仪笑着道谢,并且用更高的声音说:“我还打算活过100岁哩!等我过百岁生日的时候,你们再来看我啊!”

### 要健康,一天三碗蔬菜汤

郭凤仪当然不是全靠精神战胜病魔的,除了每隔几个月到医院做放疗,平时用少量维生素之外,郭凤仪还常年坚持喝一种中药蔬菜汤,这种汤有一个名字叫牛蒡五行汤。

提到牛蒡五行汤,郭凤仪的儿媳井月香翻出一个小本子,那上面记着4年前她找来的方子:配料是干牛蒡30克,红萝卜250克,白萝卜250克,白萝卜叶50克,干香菇3个~5个。做法很简单,将菜洗净,白萝卜叶撕成片,萝卜不去皮切成块儿,香菇泡开切成了。如果要用新鲜牛蒡,就要用250克,和萝卜一样切成块儿。将处理好的菜加冷水放入不锈钢锅里熬,水要埋住菜,煮沸后调成小火,熬30分钟即可。一天喝三次,分别在每天的11时、15时和19时空腹喝。井月香说:“熬一锅牛蒡五行汤最多能喝两天,天热时还要将汤放进冰箱保鲜,因为白萝卜容易泛酸。”

为了给公公治病,井月香对牛蒡的熟悉度已不亚于医生。她告诉我们,牛蒡是两年生草本粗纤维食物,根可食用也可入药。井月香的小本子上记着《中药大辞典》里的解释:“牛蒡,性温,味甘,无毒,有清热解毒,健脾开胃通便,平衡血压,改变睡眠,抑制肿瘤,减脂瘦身,降血脂,降血糖,滋阴壮阳,补肾益气之效果。”

“以前买牛蒡要邮购,现在蔬菜批发市场就有卖的,它长得跟铁棍山药差不多。”井月香说。



郭凤仪的收藏品

4

洛阳晚报

生命周刊

2009年4月4日 星期六

生命故事

校对:柴玉婧