

重病后,意外收获“快乐锦囊”

□ 记者 吴彬

在瀍河回族区平等街18路车站,记者见到了38岁的朱爱玲。笑盈盈的眼睛、高嗓门,在回家的路上,她不断地跟熟人打着招呼,大家都亲切地叫她“玲”,一看她就是开朗、热情的女子。但朱爱玲告诉记者,她以前沉默、内向,是一场大病让她的性格发生了巨大变化,心境变了,快乐便如影随形。

怪病 撕心裂肺的疼痛

朱爱玲从小性格内向,见人不爱说话,遇到困难总是自己躲在屋里悄悄地哭。

1997年春天,当时25岁的朱爱玲因为生活上诸多不顺,劳累、委屈、恼怒和压抑将她包围,性格内向的她把所有苦恼憋在心里,整天流泪感叹命运的不公。一段时间后,朱爱玲手、脚的各个关节相继出现了发黑、肿大、疼痛的症状,紧接着她的头部也出现了疼痛。她脚不能挨地,手不能干活,被家人架着四处求医。她先后被不同的大夫怀疑为类风湿、湿热风等疾病,但都无法最终确诊。她不停地吃药、打针、输液,但快一年过去了,病情不见减轻反而加重:朱爱玲几乎无法下床,每天手、脚、头部疼痛无数次地发作,发作时她感到撕心裂肺,浑身打战,大汗淋漓,有时疼得咬破嘴唇,在床上、地上直打滚。

这时的朱爱玲丧失了劳动能力,怪病无法确诊,而丈夫又刚刚失业,再加上此前家里盖房子,夫妻俩还借了不少外债,一时间,病痛加困窘,让朱爱玲几乎陷入绝望。

坚强 女儿不能没有妈妈

一次发病时,朱爱玲突然萌发了“一死



制图:仁伟

百了”的念头。但想到4岁多的女儿,她泪如雨下。

自从朱爱玲生病在床后,女儿的头发就整天乱蓬蓬的。但知道“妈妈疼”,懂事的女儿泪涟涟,帮妈妈端水、拿药,到街口买饭。一次,朱爱玲倚在门口,看着小丫头蓬头垢面、紧张地穿越马路到对面买米线,朱爱玲一阵心酸:如果我好不了,年幼的女儿可咋办?女儿可不能没有妈妈!她似乎一下子变得坚强起来,在心底坚定地说:“为了女儿,我要活下去!”

一位大夫说,朱爱玲的病是“气转筋”,跟压抑、生气不无关系,这个病可以治,但不能生气、不能见风、不能见凉。看到希望

的朱爱玲整个夏天都坚持穿着秋衣秋裤,盖着棉被睡觉,她每天吃各种药片约150粒,还不断地打针、输液,臀部、手上、脚上、头部都布满了针孔。药物的副作用,导致她身体浮肿,整个人昏昏沉沉。但她说,只要能活下来,能继续照顾女儿,啥罪她都受得了。

秘诀 调节心情“小锦囊”

生病的人情绪不佳,总爱胡思乱想。在治疗过程中,朱爱玲发现,心情越不好,她疼痛发作的次数就越多,反之则会减少。

为了少受罪,她努力让自己开心起来,

并慢慢总结出一些调节心情的“锦囊妙计”:遇到不顺心的人和事,朱爱玲采取转身离开的方式,“眼不见心不烦”,离开不愉快的环境,烦恼自然减少;如果实在躲不开,就宽慰自己:人生在世,没啥真正值得生气的事,健康舒心最重要;如果心情还是不好,就找亲戚朋友诉诉苦,哭哭啼啼、说说笑笑之后,郁闷就烟消云散;要么就让自己忙碌起来,帮人看店、送奶、卖车票、织毛衣,可做的事情有很多;如果这样还不能让自己轻松快乐起来,就干脆跟家人发发脾气,发泄一下郁闷的心情,因为亲人最能包容、体谅自己。朱爱玲说,最后一招虽然管用,但最好不要轻易使用。

转变 从内向到开朗热情

就这样,朱爱玲一边进行药物治疗,一边不断进行自我调节,让自己学会摆脱不愉快的心理状态。到了1999年,朱爱玲可以下地了,可以做家务了,莫名的疼痛也很少发作了。

病好后,街坊四邻发现:朱爱玲像换了个人。她性格中的直爽和热情凸显出来,变得爱说爱笑、乐于助人,大人小孩都喜欢她。谁家房子招租,谁家猫狗走丢了,跟“玲”说一声,她都热情帮忙;谁有啥烦心事,找“玲”说说,哈哈一笑可能就没事了。接触的人多了,见的事多了,朱爱玲的心胸也更开阔了,而快乐也更容易降临了。

现在的朱爱玲,性格爽朗身体好,一年到头很少感冒、发烧,她说这得益于曾经重病的经历,所以她才会发生如此巨大的改变。现在,她经常说的一句话就是:遇见啥事千万别生气,想得开,天地宽。

An advertisement for Lyd.com.cn. It features a large, stylized yellow text '洛阳网' (Loyang Net) at the top right. Below it is the website address 'WWW.LYD.COM.CN' in large, bold, yellow letters. Underneath that is the slogan '——洛阳人的网上家园' (——Loyang people's online home) and '点击生活 服务无限' (Click life, service infinite). At the bottom, there is a line of text: '地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线: 0379-65233618'. The background shows a tall building on the left and a blue sky with clouds on the right.