

# 红蕾公布抗癌“秘方”，盼能启发病友

□记者 郑凤玲 文/图

这段时间，孙红蕾成功抗癌10年的故事感动了无数读者。不少人在对红蕾表示敬佩的同时，迫切地想从她那里“取经”：抗癌食疗的具体方法是什么？就此，记者再次采访了她——

## 得知患癌后，要学会让自己冷静

“癌症病人在刚得知自己的病情后，一般都会感到震惊、不敢相信，继而有抗拒心理，这是正常的。但是，一定要学会让自己冷静下来。”孙红蕾说，一开始，家人并没有把检查结果告诉她，她对患癌症没有一点心理准备。所以，当她得知自己得了“绝症”后，一下子被打垮了，丝毫没有还击之力，这也让她很快到了“病人膏肓”的地步。

可是，从她决定要努力活下去的那一天起，她强迫自己冷静下来，开始和医生沟通，了解疾病的真实情况，根据自己的身体状况和心理感觉，以一种科学、渐进的方法，踏上了抗癌之路。

“要把这病当小病看，比如就当患了感冒或炎症。但是，在治疗上要慎重对待。”红蕾说，这种“战略上藐视敌人而战术上重视敌人”的治病办法能起到较好的效果。

## 大手术后，要科学饮食以元气恢复

“癌症手术是大手术，很伤元气。”红蕾说，术后病人的初期恢复很重要。根据她的经验，在肠胃正常通气以前，应该只喝点儿白开水，肠胃正常通气后可适当吃些流食。

如果病人想吃不加盐的淡饭，小米油、大米粥、鸡蛋面汤都是不错的选择。这些食物利于下咽，对肠胃也好。

如果想吃咸汤，一定要注意“清淡而有营养”，比如可喝排骨汤、鸡汤、鱼汤等。在煲汤时，可以加入补气养血的食物，如大枣、枸杞、黄芪和参类等。汤煲好后，可以直接喝下，也可以在汤里下些嫩软的面条或馒头。

## 促使白细胞生长的“五红汤”

病人的身体恢复一段时间后，针对癌细胞的放疗、化疗要开始了，而这些治疗会让人的体质迅速下降。所以，在放疗、化疗时一定要注重保护自己，不要受凉、不要感冒，要从饮食上调整，使白细胞数量上升。

红蕾给病友们推荐了一道能提升白细胞数量的“五红汤”——“五红”指红枣、红豆、红皮花生、红糖、枸杞5种红色的食物。

生、红糖、枸杞5种红色的食物。红枣20颗左右，红豆、红皮花生和枸杞各一把，事先用水浸泡。将汤熬开之后，加入适量红糖，再熬半小时之后喝汤、吃“五红”。

患病10年来，孙红蕾已经把“五红汤”当作了日常饮料，她的皮肤始终白皙、粉嫩，很多人都惊叹她的脸色比许多健康人还要好。

## 蔬菜、五谷杂粮和“汤汤水水”她最看重

去年夏天，红蕾的病情出现反复，白细胞数量掉到了400。医生悄悄把她姐姐叫到一边：“如果红蕾的白细胞老是不上来，那么就要考虑后事了。”

姐姐听了，笑笑。这么多年了，她相信自己这个聪明的妹妹能靠自己的毅力和智慧打败病魔。姐姐买来猪棒骨、牛尾骨、羊脊骨，加入枸杞、人参炖汤，红蕾连续几天都喝这种浓浓的骨头汤。满满两大锅汤喝下去，几天后，红蕾的白细胞“涨”到2800。

“食疗，真的很管用。”以黑豆为代表的五谷杂粮，以西红柿为代表的蔬菜，以及各种鸡汤、骨头汤、奶制品为代表的“汤汤水水”，都是红蕾推荐的抗癌食疗秘方。

最后，红蕾强调：不要把自己当病人，适当运动和做力所能及的家事，能使病人保持健康心态，有利于战胜病魔。

“一定要记得微笑！”红蕾说，“相信自己一定能活下去，能活得特别好！”

如果您还想了解更多的东西，请继续和红蕾沟通，您可以在她的博客上留言，也可以上QQ与她聊天。

她的博客地址是 <http://blog.sina.com.cn/u/1891440535>，名字叫“红红花蕾的博客”；她的QQ号码是1620727673，网名叫“安心”。如果您不方便上网，也可拨打手机13783160633联系她。

### 跟踪报道



红蕾(右)和妈妈在一起。

## 丢在新桥建材城的数千元现金，谁的？

失主如看到报道请拨打66778866 联系本报，拾到钱的郭先生认识你们

□见习记者 马菁华 实习生 吴静

“失主来找过一次，可我当时没发现他丢的钱就在我店门口。”昨日上午，王城大道新桥建材城一家五金店的店主郭先生给本报打来电话，焦急地表示：他在自己店门口捡到了现金，希望通过本报找到失主。

郭先生说，13日下午5时许，

有两名年龄分别为20多岁、50多岁的男子来到他店里，说在这儿丢了钱，问郭先生看到没有。“我那儿还没发现钱呢，就告诉他们没看见。”郭先生说。

当日下午6时许，打烊的时间到了，郭先生像往常一样把堆放在店门口的装饰材料收进店。在清扫垃圾时，他发现垃圾堆里有一沓现金，有数千元。当时他就想到，这笔

钱可能就是那两个男子遗失的。“人家来过一次没找到，估计就不会再来了，我又没有他们的联系方式，请晚报一定帮忙找找他们。”郭先生说，他希望失主能在看到报道后来找他，“如果他们再来，我一定能认出来。”

失主若看到本报道，请赶快拨打本报热线66778866与我们联系。

## 阳光男性健康冬季关爱工程情暖洛城

□张瑜

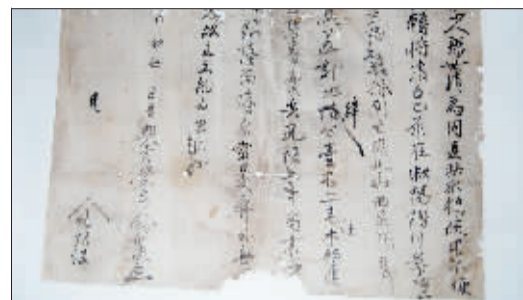
为提升洛阳男性的整体健康水平，多渠道解决患者就医难问题，洛阳日报报业集团、洛阳电视台和洛阳阳光男科医院共同举办了“洛阳男性健康冬季关爱工程”。今年元旦该工程启动后，受到了众多市民的关注，3000余名男性朋

友通过网络、电话等不同方式了解此次关爱工程，许多男性患者通过活动主办方提供的专业平台参与了活动。

洛阳阳光男科医院出示的相关数据显示，在春节期间前来就诊的患者中，返乡人员占有相当大比例。患者赵先生是慢性前列腺炎的老病号，因他在地工作，治疗总

是时断时续。此次回洛阳过年，得知阳光男科医院的关爱活动后，他就想利用这个机会彻底治疗。在经过两周规范系统的治疗后，赵先生的病情稳定下来，身体逐渐好转。他激动地说：“平常没时间，过年回家正好赶上了阳光男科医院这次关爱工程。疗程结束后，我能够安心工作了。”

## 民俗博物馆新征4张明代地契 其中最早的一份距今已462年



明万历年间的地契。

□记者 陈小伟 实习生 张晓晨 文/图

洛阳民俗博物馆新征集到4张珍贵的明代地契，地契年代包括明朝嘉靖年间、万历年间和崇祯年间。4张地契均是买卖双方自行签订、未经官府验证的“白契”。除崇祯十四年的一张地契为一张典地文书外，其余三张均为“卖地契”。

记者昨日在民俗博物馆看到了这4张地契。它们虽均有破损，但并不严重。这4张地契的格式基本相同，都明确了典当地或卖地的理由以及土地数量、坐落位置、四至边界、买卖双方、价钱等。为避免纠纷，地契上还有见证人的签字。

我们来看一个名叫王交英的人于明崇祯十四年（公元1641年）三月初八签订的典当地契：因缺少用度，王交英将自己位于村南的二亩地典当给王时记耕种3

年，地界四至分明，典价壹两伍钱，当日交付。

再看明嘉靖二十八年（公元1549年）的土地买卖契约：同样是因为家里缺少用度，一个叫杨灯发的人将自家的土地卖给杨文毫，其地“四至分明、土木相连、出入依旧”，“恐后失信，故立文为证”。

另外两份地契也是同类性质的土地买卖文书，签订时间分别为明万历九年（公元1581年）十一月和明崇祯六年（公元1633年）十月。

洛阳民俗博物馆馆长王支援介绍，这些明代民间地契年代久远，其中年代最早的明嘉靖二十八年的地契距今已462年，最晚的崇祯十四年地契距今也有370年。难能可贵的是，这些民间地契保存基本完好，是非常珍贵的纸质文物，是研究当时经济社会生活的重要资料。

## 洛阳第二届动漫 Cosplay 比赛举行



比赛现场。网友 铁树 sunsea007 摄



□记者 宋扬

绚丽的服装、怪异的造型、夸张的妆容——看到这样有人装扮得“远离现实”，可不要被吓一跳，否则你就OUT了。

2月12日至13日，洛阳第二届动漫Cosplay比赛在万达广场室内步行街举行，吸引了众多市民的目光。这场题为“糖果色的天空”Cosplay比赛由我市一些热爱动漫的年轻人发起，他们希望通过扮演动画片、漫画书或者电影里的角色，来展示他们的内心世界和青春风采，也希望越来越多的人了解动漫给人带来的视觉冲击及思想火花。

Cosplay源于欧美，发展于日本，近几年在我国一些一线城市的年轻人中非常流行。我市目前有30个左右动漫社团，参加本届比

赛的25个社团中有近20个来自我市，其他的来自郑州、开封、新乡等地。本次比赛共有300余名参赛者参加，他们共表演了40个作品。

最终，比赛决出了团体、个人赛的第一名，优秀奖以及最佳剧情奖和最佳服装道具奖等。来自我市的SCO动漫社获得团体第一名，获胜者们表示，希望更多喜好动漫的年轻人加入他们的队伍。

### 名词解释：Cosplay

Cosplay是英文Costume Play的简略写法，其动词为COS，玩Cosplay的人一般被称为Cosplayer，一般解释为“真人模仿秀”。表演者穿着和漫画、游戏或者日本视觉系摇滚乐队中人物一模一样的服装，化一模一样的妆，拿一模一样的道具，演一些自编自演的节目。