

# 读者和《生命周刊》的故事

## 新闻人物成忠实读者

□ 记者 朱娜

在河南科技大学现代教育技术与信息中心工作的卫玉星，是一个癌症患者，他没有因疾病而变得孱弱。相反，他忘我工作，积极抗击病魔，竟然让死神却步！《生命周刊》报道过他的事迹后，他便成了《生命周刊》的忠实读者。

卫玉星对每一篇《生命故事》都要仔细阅读，他说，那些患者与疾病斗争的精神激发了他的斗志，有好的抗癌良方，他要抄下来。令卫玉星印象最深的就是晚期胃癌患者孙红蕾。虽然孙红蕾身患胃癌，但她仍然快乐生活每一天。孙红蕾的快乐感染了卫玉星，每当身体不舒服时，他就

告诉自己：“要像孙红蕾一样快乐生活，笑对疾病。”

此外，卫玉星还喜欢看有关饮食健康的文章。民以食为天，人们哪天也离不开吃饭。如何吃得健康、吃得营养，尤其是癌症患者，饮食上有哪些注意事项，都可以在《生命周刊》里找到答案。

卫玉星说，《生命周刊》太实用了，老中青都可以从中找到有用的新闻。他自己看到一些好的内容，要剪下保存起来，并向周围的朋友和同事推荐。《生命周刊》是市民了解医疗信息、健康信息的渠道，掌握了正确的信息，才会和健康越来越近。

## 健康是可以分享的

□ 记者 崔宏远

“2006年6月10日，我读到了《生命周刊》的创刊号。”涧西区79岁的李茂峰说，尽管5年过去了，他仍记得十分清楚。

走进李茂峰的卧室，记者一眼就看到厚厚的一摞《生命周刊》被整齐地码放在床头，最上面还压着一层透明的塑料纸。李茂峰笑呵呵地告诉记者，他现在最宝贝的就是这些报纸，生怕弄丢了或是弄脏了。“《生命周刊》我是每期必读，一到那天只有见到报纸才能止住心慌”。

利用和《生命周刊》“约会”学到的健

康知识，李茂峰不光使自己的身体倍儿棒，还经常为亲戚朋友治疗小病小痛。有一次，他在《生命周刊》上看到了一个用萝卜熬汤治疗咳嗽的小偏方，将这个方法推荐给身边的朋友后，还真帮了不少人。有个朋友身体一直不太好，李茂峰每期看完都给他送过去，让他多看看《生命周刊》，对调养身体大有好处。

李茂峰感到《生命周刊》特别实用，他就劝亲戚朋友订阅，并挨家挨户上门推荐。在他的带动下，生命周刊又多了十几个朋友。

## 读刊让他成“专家”

□ 记者 杨寒冰

59岁的张大忠订《洛阳晚报》十几年了，也是《生命周刊》5年来忠实的读者，每周刊他都仔细阅读，尤其是有关糖尿病知识的文章，更是要多读几遍，熟记在心。

张大忠说，自己是糖尿病患者，所以他特别关心周围的糖尿病人，经常给他们讲述从《生命周刊》上学来的知识。“糖友”们有了糖尿病方面的疑惑，也常找他咨询。时间久了，“糖友”们都称张大忠为“专家”。

张大忠的媳妇也是糖尿病患者，她认为自己已经患糖尿病了，再注意又能怎样？结果，几年后并发症出来了：脚指头发青，脚指甲发黑，这下她媳妇害怕了。

张大忠劝她不要紧张，找到医生治疗后，回家找出自己收集的《生命周刊》，一期一期让媳妇看。怎样正确检测血糖？怎样打胰岛素？怎样注意饮食？怎样运动……

他媳妇一一按照报纸上介绍的做了。现在，他们老两口的血糖在注射胰岛素后均控制在了正常范围。他媳妇因血糖高出现的并发症也慢慢减轻了，脚指头的颜色已经恢复正常。

张大忠跟他媳妇开玩笑：“不信‘专家’信报纸。”媳妇回击她：“你这个‘专家’也是《生命周刊》培养的！”

## 《生命周刊》给我活下去的勇气

□ 见习记者 马文双

“是《生命周刊》给我勇气，让我勇敢地活了下来。”71岁的冯庆娥激动地说。

二十多年前，冯庆娥患上糖尿病，并发白内障；六年前又患上脑梗塞，生活不能自理。这对要强的冯庆娥来说，如晴空霹雳。生病前她每天都在忙忙碌碌中度过，充实而精彩。“这一病，每天就是吃药打针，活着就是受罪，真想去死。”冯庆娥说。

正当她轻生的念头日渐强烈时，偶然间，她看到《生命周刊》上的健康箴言，这些话语就像一缕阳光照进她的心间。“得了病之后不要忧伤，一定要坚强，没有生命就没有一切”……看到这些箴言，冯庆

娥开始鼓起勇气与病魔作战。

冯庆娥将每一期《生命周刊》的健康箴言抄在本子上，没事时就拿来温习，调节心情，鼓舞自己。有时吃饭前也要先看一会儿小本子，看健康箴言是她每日的“必修课”。

看到一则“没事扫扫屋，强行进药铺”的健康箴言，于是，冯庆娥开始打扫卫生，虽然很累，但她还是坚持下来了。每年同学聚会时，她会将小本子上收录的箴言复印20多份，送给她的同学。

多年来，冯庆娥将每一期《生命周刊》珍藏在床下，她说留着将来给孙辈看，让他们从小就懂得健康地生活。

## 康复明星传健康

□ 见习记者 马文双

兰永凯是《生命周刊》2006年7月29日刊登的养生人物，之后他成了远近闻名的养生名人。

兰永凯曾得过3次脑血栓，后来他按照自己的养生原则康复后，不仅没再犯病，身体还越来越健康。《生命周刊》刊登他的养生心得后，第二天，他就接到30多个电话，还有人找到了他的家，向他取“养生经”。几年来，向兰永凯请教的人不计其数，有的来自市区、嵩县、孟津、登封等地，甚至还有人从上海、北京赶来。

几年来，兰永凯一直坚持在安乐、涧东路等社区义务传播保健经验。每当有病

人向他请教，他都会把当年《生命周刊》刊登的文章复印一份给患者，以做指导，每年大概复印1200份。每当看到《生命周刊》上有好文章时，他就会买上十几份送给周围的人看。

兰永凯每天都在王城公园锻炼身体，很多人也慕名而来。西工区一位谢先生，因脑血管病而致半身不遂，看到《生命周刊》的报道后，找到兰永凯，跟着他锻炼了5年。“有一天在公园，小谢突然可以扬起病胳膊向我挥手时，我心里别提有多开心。”兰永凯说，只要生命不息，他就会坚持传播健康理念。

## 《生命周刊》是好礼物

□ 记者 朱娜

前不久，家住高新区金质家园49岁的张杰，收到女儿送给他的特殊礼物——自制的《生命周刊》合订本。

张杰进入40岁后，时常感叹岁月不饶人，他开始关注保健、养生方面的知识。偶然一次，张杰与《生命周刊》结识，仔细翻看报纸后，他眼前一亮，这不正是他当下所需要的吗？

《健康热线》版面刊登的读者提供的偏方，花钱不多，有时却很管用。有一次，张杰感冒后引起咳嗽。他看报纸上刊登的蜂蜜泡白萝卜治咳嗽的方法，试着喝了几次，咳嗽的症状很快得到缓解。此后，他将

此方法推荐给亲戚们，每次都是屡试不爽。中医知识很深奥，而《传统医学》版面刊登的文章，真正做到了深入浅出，把一些深奥的中医理论用大众能看懂的话写出来。例如阴阳、气虚、阳虚、血虚等。碰到有用的文章，张杰要抄到笔记本上，以便保存和随时翻阅。

张杰的女儿见父亲很爱看《生命周刊》，干脆自己制作一本《生命周刊》的合订本。当女儿把自制的《生命周刊》合订本送给父亲时，张杰高兴地说：“这可是个好礼物！”他把女儿制作的合订本放到床头，每晚临睡前都要翻看。

## 《生命周刊》让婆婆爱上养生

□ 记者 杨寒冰

李遵华是市四十六中的老师，是本刊5年的老读者。去年，她婆婆从东北来洛阳定居，因为人生地不熟，就经常上网。

有一天，她婆婆突然两腿发麻，后来疼痛不止，走路都有些困难，贴了一些膏药，效果不是很明显。李遵华劝婆婆别老坐着，应该经常出去活动活动，婆婆不听，依旧坐在电脑前聊天、玩麻将。

急中生智的李遵华拿出一期《生命周刊》，当着婆婆的面，给老公读起了一篇文章——《中老年人不宜长时间做同一动作》婆婆越听越觉得有道理，于是拿起老花镜跟李遵华说：“你读得太快，我自己看

吧。”李遵华和老公相视一笑便出去了。下午下班回家，李遵华发现婆婆没在电脑前坐着，而是在来回练倒走呢。练完倒走，还拍拍手，搓搓耳，按按足三里。

婆婆说，《生命周刊》上说了，腰不好会引起腿疼，不能久坐，要多练倒走。《生命周刊》上还说了，老年人，多拍手能通经络，多搓耳能防耳聋，多按足三里能让脾胃好，帮助消化吸收。

李遵华说，现在她婆婆越来越重视养生了，偶然上网聊天的时候，还拿《生命周刊》上的养生知识教育东北的亲友们。

## 读出健康和快乐

□ 记者 崔宏远 通讯员 王占国

“《生命周刊》就是一剂良药，从它创刊的2006年起，我就与之结缘了。”关林镇50岁的周俊霞女士指着家中码放整齐的报纸说，她对这份报纸的感情很深，每一期《生命周刊》她都要仔细阅读摘记，5年了，一期也不落。

长年做生意奔波劳累和不规律的生活曾让周俊霞“浑身是病”，7年前，她甚至因心脏病被迫住院1个月。周俊霞告诉记者，在《生命周刊》的“督促”下，她严格遵守“健康纪律”，还受到“养生人物”栏目启发，爱上了写写画画，身体变得越来越

越好。如今，她每次看完报纸后，还会讲给家人和朋友听，周围邻居有什么健康方面的问题，也都向她请教。“我的电话现在已经成了‘健康咨询热线’，每次我都会推荐他们看《生命周刊》”。

周俊霞的女儿还告诉记者一件趣事。有一次，可能是快递员送报晚了点，周俊霞叫女儿打车替她买报纸，“一份报纸5毛钱，来回打车的钱够买十份了”。

采访结束时，周俊霞还认真地创作了一幅“养生箴言”书法作品，送给《生命周刊》作为“生日”礼物。