

78岁无胃老人的无畏人生

岳增善25年前胃全部切除,身体强健年轻人都难比

13日,本报A14版以《107岁老人患癌,成功实施手术》为题,报道了济宁邹城的杨克泉老人24年前接受胃癌手术、如今又接受食管癌切除手术的故事。无独有偶,来自济南的岳增善老人也在25年前做了胃癌手术,如今身体非常健康,就像小伙子一般,78岁的他完全不像一位癌症患者。

本报记者 陈晓丽

术后每次化疗 他自己骑车去

“有病不可怕,只要心态好,就能战胜它!”岳增善老人这样回顾自己的抗癌经历。

25年前临近中秋的一天,在家吃了块月饼后,岳增善的胃就难受起来,并且越来越重,他就独自到了当地医院检查。

“我母亲当年就是贲门癌去世的,我跟医生这么一说,医生就建议做胃镜检查。”检查结果很快出来了,岳增善得的也是贲门癌。

很快,医院就为他安排了手术,为了防止癌细胞扩散,几乎切除了整个胃部,连食管都切除了两厘米。手术后紧随而来的就是化疗。“一年两个疗程,一个疗程一个半月,总共做了三年时间。”岳增善告诉记者,当时化疗都是自己骑着自行车每天来回医院和家里,单程差不多就要两个小时,他说他知道癌的厉害,但也相信癌也是可以战胜的。

三年的化疗结束后,岳增善又吃了两年的化疗药物。之后,除了定期复查,他再没做过治疗。“当时和我一起手术的有六个人,四个当年就去世了,我觉得主要是被癌症吓坏的,我健康地活到现在靠的就是不倒的精神气儿。”岳增善说。

不可避免,手术也为岳增善带来了严重影响,最主要的就是吃饭习惯的改变。由于胃部被切除,岳增善每顿饭都吃得很少很慢,“一个馒头就得吃一个小时,一点点咀嚼,不能吃高纤维的东西,像橘子这种水果只能嚼嚼就吐掉。”

寻找

身边抗癌明星

主办:齐鲁晚报 山东省抗癌协会 省肿瘤医院



健身达人岳增善用“二指禅”做俯卧撑。

每天散步五公里,“二指禅”俯卧撑一次做30多个

结束治疗后,岳增善琢磨着该如何锻炼身体,让体力恢复。慢慢地,就形成了自己的一套健身体系,每天锻炼的时间都长达好几个小时。一般早上五点左右醒来,先在床上练上40分钟的老年家庭保健操。然后再起床洗漱,随身带上健身棍,去周围的公园里练习。

不仅单杠、双杠、倒立等种种高难度动作不在话下,岳增善还练就了“一指禅”和“二指禅”功夫。左右手分别仅用

食指着地,俯卧撑能做上六七个,拇指和食指着地的“二指禅”,30来个俯卧撑很轻松。不仅同龄人比不上,很多年轻人都不是他的对手。

到了下午,岳增善喜欢做些轻松简单的活动,一般都是散步为主。要着健身棍,一走就是5公里以上。“锻炼不分场合,随时都能进行。”因为性格开朗,岳增善和公园里许多健身的老人都成了朋友,不时会给他们露一手,还经常一起天南海北地聊

天,“大伙儿经常聊着聊着,都觉得生活中遇到的一些困难其实都不是事儿,笑笑就过去啦!”

岳增善在饮食上很简单,每天基本都是面条、稀饭,再加上一个鸡蛋和一杯酸奶。岳增善说,他从来不吃保健品,也不爱吃啥山珍海味。自从当年吃完化疗药以后,近二十年来,岳增善几乎连感冒都没有,更没有打过针吃过药,原来的肩周炎和坐骨神经痛也得到了极大改善。

早发现早治疗很重要,精气神儿更是不能丢

杨克泉老人和岳增善老人同样是因癌做了胃切除手术,也同样在手术后健康地活了20多年,他们的秘诀在哪里呢?

山东省千佛山医院肿瘤科副主任医师梁婧告诉记者,这首先得益于其肿瘤诊断和治疗得及时,“虽然两位患者的胃部都经历了大面积切除,但这也意味着确诊的时候应该都还是在早期阶段,癌细胞还没有扩散,有肿瘤切除根治手术的机会。”

同时,岳增善能够坚持

定期复查也很重要。“现在有不少病人做完手术就不管了,让定期来复查也不按时来。其实按时复查和手术一样重要,尤其是术后五年内,如果再出现什么问题,复查发现就可以及时处理,否则小问题越来越严重,病情自然会加速恶化。”梁婧提醒。

在生活方面,梁婧建议,胃癌患者要注意少吃多餐,吃容易消化的食物,多摄入新鲜水果和蔬菜。对于岳增善的锻炼方式,梁婧认为散步是可取

的,“但是像倒立、‘二指禅’俯卧撑这种高强度高难度的,应该属于个人特殊技能,其他人不要随便照搬练习。”

梁婧提醒:“我们经常遇到一些患者或家属,一听说是癌症就放弃治疗了,有些家属为了隐瞒患者癌症事实,不敢让其接受治疗,这都是很大的误区。”

梁婧称,还有非常重要的一点,就是患者一定要对抗癌抱着积极乐观的态度,精气神儿不能丢。

头条链接

快来推荐 您身边“抗癌明星”

4月15日—21日是第22个全国“肿瘤防治宣传周”。为了让人们正确看待癌症,本报联合省抗癌协会启动了“明天会更好——推荐你身边的抗癌明星”活动。

自活动推出以来,得到了广大读者的积极响应,报名极为火爆。近日,本报记者已经分头开始采访,陆续推出了多位癌症患者的抗癌故事,包括《抗癌27年,画展办到国外》、《“心理抗癌”:最重要是看得开》等,更多“抗癌明星”故事本报将持续采访报道,报名也在继续进行中。

最终,活动组织方将根据患者报名、居民推荐、投票以及专家点评等情况,评出10名患者授予“山东省首届十大抗癌明星”称号,他们可获得由爱心医院、企业提供的价值不菲的免费体检及相关赠药。活动还将组织“抗癌明星”举行抗癌经验分享会,让更多的癌症患者及居民树立正确的“癌症观”。欢迎您报名参加,或者为我们推荐身边的“抗癌明星”!

微信报名方式:关注“齐鲁健康大讲堂”(微信号:qljkdtj),点击抗癌明星报名;如果您愿意公布自己的照片,可以直接通过对话框将照片发送到“齐鲁健康大讲堂”微信公众号。电话报名方式:请在工作时间(上午9:00—下午5:00),拨打报名电话0531-85193857进行报名。



扫描“齐鲁健康大讲堂”微信二维码关注吧

十笏园小磨香油 检出致癌物超标

本报济南4月13日讯(记者 王小蒙) 13日,山东省食药监在官网上发布了今年第12期抽检结果。对食品生产环节食品添加剂、蔬菜制品、糖果制品、饮料、方便食品等,共14类2081批次的食品进行了监督抽检,其中不合格产品52批次,占抽检结果的2.5%。其中一批次小磨香油被检出苯并芘超标3倍。

抽检具体情况为,方便食品共抽检58批次,不合格3批次,不合格率5.2%。饮料共抽检452批次,不合格7批次,不合格率1.5%,两种食品均检测出违规添加的糖精钠。

水果制品抽检432批次,不合格4批次。食用油有一批次不合格产品,山东十笏园食品有限公司生产的小磨香油,被检测出苯并芘超标3倍。据介绍,苯并芘是一种常见的高活性间接致癌物和突变原。水产制品共抽检74批次,也检测出2批次不合格产品,其中日照市海乐滋海洋食品有限公司生产的烤鱼片,含有二氧化硫残留。

另外,山东省食药监还对防腐剂、增稠剂等食品添加剂抽检415批次,不合格6批次,不合格率1.4%。

此次抽检中,蔬菜制品在不合格产品中占比最高,共抽检145批次,不合格24批次,不合格率16.6%。其中苯甲酸、甜味素、安赛蜜等超标严重,例如潍坊市正伦食品有限公司生产的正伦酱菜,苯甲酸超标2.7倍,临沂大宋食品有限公司生产的日本脆瓜甜蜜素超标4.3倍。

“孔子大讲堂”孔庙杏坛首讲

清华大学教授陈来开坛讲论语

本报济宁4月13日讯(记者 黄广华 汪洸 通讯员 宋广新) 两千五百多年前,至圣先师孔子“游乎缁帷之林,休坐乎杏坛之上,弟子读书,子弦歌鼓琴”,后人为了纪念孔子讲学“除地为坛,环植以杏”,名曰“杏坛”。4月13日,由曲阜师范大学主办的“孔子大讲堂”首讲仪式在曲阜孔庙杏坛举行,孔子故里再现传统儒学讲学遗风,儒学大家杏坛讲学再续新篇。

在13日下午举行的首讲仪式上,著名儒学研究者、孔子文化奖获得者、清华大学哲学系教授陈来作了题为《〈论语〉的德行伦理体系》首讲报告。“这是一个十分庄重的地方,和我过去讲课的环境不太

一样。”13日下午2点半,陈来在讲堂开讲伊始强调,在杏坛讲课首先要向先师孔子表达敬意。

记者采访获悉,“孔子大讲堂”系列高端学术讲座是由曲阜师范大学实施“特色发展”战略,树立践行“文化立校”理念,在“十三五”时期重点打造的一张文化名片。

“把‘孔子大讲堂’放在杏坛,是一件让人十分兴奋的事情。”曲阜师范大学历史文化学院院长陈积春告诉记者,曲阜师范大学地处孔子故里曲阜,在优秀传统文化发展的大潮当中,学校有责任引领其发展,“我们有义务传承、弘扬儒家思想。”



讲堂现场颇有儒风古韵。 本报记者 黄广华 摄