

“再难也得挺住，不为自己也得为俩儿子” 八旬老汉照料俩智障儿四十余年

文/片 本报记者 郭延甫

日前,市民曹女士拨打本报热线电话反映,莱钢医院接诊了一名自幼痴呆的48岁冠心病患者,陪床的是他80岁的残疾老父亲。父子俩都是丧失劳动力的弱势群体,基本没有经济收入,生活十分困难,曹女士希望社会上的爱心人士能够伸出援手,帮他们渡过难关。记者第一时间赶往莱钢医院,见到了这位带病照料儿子的老父亲,并了解到了他们更为艰辛的生活。



八十岁老父亲为智障儿子擦脸。

1 四个儿女,俩儿子因幼时患脑膜炎变痴呆

在莱钢医院内科楼6楼,记者见到了拄着单拐的武玉田老人。三儿子武西全刚刚输完液睡下了,老人想出门到走廊里透透气。

武玉田是钢城区里辛镇潘家庄人,今年整整八十岁了。他育有三儿一女,但不幸的是,二儿子、三儿子都因幼时患脑膜炎治疗不善留下了痴呆症。“当

时医疗条件有限,很多得了脑膜炎的孩子打针都变成痴呆了。尽管这样,为了让孩子保命,还是给孩子治疗了,结果都留下了后遗症。”老人说,两个孩子都在六七岁间就变痴呆了,除了吃饭睡觉和一些简单的劳动,其他什么都做不了。武玉田的老伴身体也不好,长年卧病在床,三年前离开了人世。

之后,照顾两个儿子的重任就全部落在了武玉田身上。

“农村里的男人们大都不会做饭,只顾种地打工。老伴一走,逼得我学会了给儿子们做饭。”三个基本都丧失了劳动能力男人,生活基本上就靠着政府发放的低保金和残疾人补助,做饭也变得极其简单——蒸馒头,腌咸菜。

金鹰健身会所超级减肥王 想健康减肥就来报名吧

随着生活水平的提高,人们的营养状况得到改善,“发福者”日渐增多。“肥胖大军”的迅速崛起给人们的健康带来了新的灾难:肥胖症者的心脏病、高血压、糖尿病发病率是正常体重者的3倍;动脉硬化的发病率是正常体重者的2-3倍;癌症的发病率是正常体重者的2倍。肥胖还可以引起如中风、高血脂、呼吸道疾病、皮肤病等多种疾病。另外,肥胖还减少人类的寿命……据人民网等媒体报道,一项2010年发表的研究报告称,中国目前肥胖人口达3.25亿人,增幅超过美国、英国和澳大利亚。这个数字在未来20年还可能增加一倍。

为倡导健康减肥、快乐减肥,金鹰健身会所特举办首届

金鹰健身会所

朋友,当您的事业如日中天,当您的名字已经列入胡润财富榜里边,此时您最需要的是健康,金鹰健身会所秉承“我运动 我健康 我快乐”的理念,为您提供了一个健身、休闲、交友的好去处。这里地处市



超级减肥王活动,活动时间为12月9日至1月24日,通过健康合理营养套餐和科学专业的运动方法达到减肥目的,采用半封闭式的训练,每天按照教练要求拿出固定训练时间,每

7天作为一个阶段进行总结,金鹰健身将提供15个免费会员的名额,就是让你享“瘦”!想健康减肥的你,赶紧报名参加吧!咨询电话:0634-6032777

致的服务人员……所有这一切,您既能领略激情四射的动感快乐,又能品味宁静和谐的回归自然。

咨询电话:0634-6032777
地址:莱芜市凤城西大街家家悦商场五楼

2 不幸摔倒致腿残 爷仨相依为命乐观生活

前年,老人摘石榴时不幸摔倒,导致右腿胯骨向上错位叠到了小腹的位置,站立时,他的右脚离地面有十几公分,只能拄着拐杖走路。老人说,尤其是天变冷后,右腿错位处疼痛难耐,让他动弹不得。“有一天腿特别疼,我往锅里放馒头,一不小心跌倒趴在地,把锅子都砸扁了。”武玉田说,在这样的情况下,也只能口头指导着两个痴呆儿子将他从地上扶起。

尽管俩儿子不太“懂事”,也不

能像常人一般帮助父母分忧解难,老人还是很庆幸他们的老实、善良。武玉田说:“我这俩孩子从小就很省心,不给我们添麻烦。别人口袋里丢了钱他们会提醒人家,别人给吃的他们也不敢要,更不用说去抢人家的东西。”不管孩子们是否能听懂,他时常跟儿子们讲他小时候生活的艰苦,“咱们现在生活好多了,起码能吃得上白面馒头。”老人呵呵一笑,露出上牙床仅剩的两颗门牙。

3 生活很艰辛 为了俩儿子不甘心撒手

虽然武玉田在人面前总是乐呵呵的,给人感觉是个十分阳光、乐观的老人,但残酷的生活现实也经常让他感到困扰。“为什么人家的孩子都健健康康,能上学、能工作、能娶妻生子,我的儿子就要受这罪啊。”午夜梦回,一想到孩子的事情武玉田就难以再入眠了。原本家里就没个劳动力,只能凭着政府救济度日,老伴、三儿子还经常生病住院,医疗费就都落在了家庭也并不富裕的大儿子和女儿身上。老人不想给儿女增添负担,就在吃穿上节省。“老伴走后,照顾两个儿子就没时间种菜了,基本上就啃咸菜度日。但儿女问起来,我就说买肉买菜吃了,生活很好,叫他们放心。”武玉田说,儿女越是孝顺,他越是觉得愧疚。

“我现在是‘活着不好受,死了还不行’,老伴走了,我再撒手,这

俩孩子可咋办呢。我常对自己说,咬牙也要多活几年,不为自己还得为这俩儿子哩。”说到这里,老人哽咽了。至今未成家的二儿子和三儿子成了他晚年最大的心病,近几年,他总是嘱咐两个健康的儿女和侄子们,他走后一定要照料好两个智障兄弟。

采访最后,记者就武西全的病情咨询了医生。姜医生说,经过几天的住院治疗,病人的病情有所好转,但心率依然过快。由于病因不明确,还需住院观察治疗。八天2800多元的医疗费不算太高,但对于老人来说已经是十分沉重的负担了。“我把仅有的400元都交上了,剩下的也就只能靠大儿子和女儿了。”快到晚饭时间了,老人一边说,一边拄着拐杖挪步到床头柜前拿出他们爷俩的伙食——一摞从家里带来的煎饼,和一块干巴巴的咸菜疙瘩。

●健身小知识

热身运动

热身运动是任何运动训练的重要组成部分。热身是简单和轻松动作开始,循序渐进的让身体接受更高强度的训练,促进身体和心理到达巅峰状态,尽可能使身体遭遇运动损伤的风险降到最大限度。一份完整的热身活动应该包括:一般热身;静止肌肉拉伸;运动专项的热身和动态的肌肉拉伸。热身时间最好为5-10分钟。热身的重要性在于可以避免运动损伤的发生;使处于休眠的身体,受到轻微刺激,准备运动;心脏的收缩加速,提高搏血量,加速血液循环工作,为肌肉工作做好准备;体温升高,增加肌肉的弹性,防止强烈运动肌肉受伤;使关节的活动增加,增加润滑液,减少运动时关节的摩擦;心理做好准备,开始运动;呼吸系统的调节,以适应运动时身体对氧气的需求。

有氧运动

有氧运动是指能增强人体内氧气吸入、输送和利用的持久性运动,它的特点可用15个字来概括:低强度、可重复、长时间、不间断、有节奏。有氧运动的形式很多,常见的有步行、慢跑、滑冰、游泳、骑自行车、打太极拳、跳健身舞、做韵律操等。

据测试,在有氧运动时,人体吸入的氧是安静状态下的8倍。有氧运动能减除体内的脂肪;增强心肺功能;降低心脑血管的发病几率;

降低血压;改善胆固醇水平;提高精力;提高抵抗力。

有氧运动并非老年人的专利,中青年人长期进行有氧运动,同样能获得理想的效果,尤其是那些上班族、“三坐”人员,很少有时间进行锻炼,如果每天抽半个小时至1个小时进行步行、跑步,或健身操,就能基本上达到健身的要求了。

无氧运动

无氧运动是相对有氧运动而言的,是指肌肉在“缺氧”的状态下高速剧烈的运动。无氧运动的最大特征是运动时氧气的摄取量非常低。常见的无氧运动有短跑、举重、投掷、跳高、跳远、拔河、俯卧撑、潜水、肌力训练等。无氧运动的好处有增加肌肉力量;增加肌肉耐力;增强对骨骼的保护;通过增加肌肉含量改善体态;提高基础代谢率;增强自信心;防止运动损伤。

运动后的拉伸和放松

大量运动之后,会出现肌肉酸痛的情况,这是由于肌肉微细结构损伤和体内乳酸等代谢产物堆积造成的。如果在运动后做一些拉伸和放松运动,就能有效避免。运动后拉伸和放松能促进运动时肌肉内产生的乳酸快速排泄掉,减轻其对肌肉的酸性刺激;拉伸肌肉外膜,促进肌肉纬度的增加,使肌肉线条更匀称;增加增长肌肉力量,促进肌肉发展;减缓疲劳,避免运动损伤;改善运动协调性。