



养生达人

对抗绝症15年 卞家华老人的养生之道

# 放轻松，别被病吓趴啦

专刊见习记者 岳惠惠

记者无意中得知这位老人，是在一次教扇子舞的课堂上，舞台上那个拿着扇子翩翩起舞，跳的正起劲的编舞老师，是个看上去非常有活力并且精神焕发的老人。1月15日，通过跟老人聊天过程中，记者得知老人今年68岁，正是步入夕阳红的年龄。对于这样有感染力的老人，记者当然不会错过采访机会。

可令谁也想不到的是眼前这位68岁看上去精神焕发的老人，在1996年曾查出得了食道癌。当时用医生的话说就



是活不过一年。可是他却就是硬生生地活了下来，活过了一年、两年、三年……直到今天，他就是本期养生达人栏目的主角，卞家华。

采访中才得知卞家华老人是个对生活极其热爱的人。他的老伴儿，比他小6岁的张文娟老人也同样是一位很年轻很有活力老人。夫妻俩恩爱有加、形影不离。墙上挂满了夫妻俩到各地旅游的照片，看起来真是其乐融融。可卞家华这样一位生活中充满热情的老人，说什么也没法让人把他与病魔结合起来。谈起1996年那场大病，卞家华老人也是感慨万千，从一次偶然的体检中得知了这个病，还是中期，当时整个人就崩溃了。心里完全无法接受，想着一直都身强体壮的一个人，怎么可能得这么可怕的病呢？而且当时听说，食道癌的存活率是非常低的，心里就更害怕了，总是往坏处想。

## 爱人撑起了生命之伞

“要说起来最该感谢的还是老伴，得这个病如果没有老伴的支持和鼓励，可能早就没了。生病的时候都是她寸步不离地守在我床边，尽她所能做所有的事情，包括到处去找对病情有用的偏方。有时候累了不知不觉就趴在床边睡着了。那段时间也是因为我光生病了，没法去顾及她。真是把她累的不行。但她依然从精神上、生活上都把我照顾的那么周到。”卞家华说起自己的妻子，满脸笑容。

“再加上在治疗期间女儿考入天津

美术学院，给了我更大活下去的勇气。想着就算为了女儿也要活下去。化疗是相当痛苦的，为了转移这种痛苦，我就想着怎么在精神上转移这种痛苦。于是就开始练字。说来也怪，一练起字来，周围就显得非常安静，痛苦也不是那么强烈了。再后来就这么一直坚持了下来。渐渐也不去想这个病，心里情绪就稳定了，心也宽了。同时也是由于积极地配合治疗，没想到慢慢的情况竟然有好转。再后来不知不觉就过了医生口中的这一年。为此全家庆祝了一番，一年一年过的真快，没想到自己竟又走过了第二个一年，第三个一年，医生都感到不可思议。每年的手术那天，全家都会庆祝。仔细算来，今年已经是第15个年头了。当初怎么也没想到能活到现在，并且越活越神了。”卞家华说道。

## 愉悦的精神是关键

谈起他在往后的日子里是怎样养生的，他说，那和爱人无微不至的照顾是分不开的。主要还是精神方面和生活饮食上。精神方面，自从生病好转之后，爱人就处处让他，不让他生气，他喜欢什么都买给他。自己通过这场病也悟出许多道理，人无论多大年纪还是应该要找点乐趣，找到自己喜欢做的事，并且全身心地投入到这当中来。现在他的乐趣就是玩，岁数越大越要玩，不光自己玩，还要约人玩。玩自己感兴趣的。他现在除了经常和爱人出去旅游，再就是每天画油画、

国画、画脸谱、搞搞木刻、剪纸、做陶艺、没事了去跳舞。生活整天充满了乐趣。在玩中全身心投入，寻求静、专一，每天看看自己的作品也非常有成就感。爱人在这方面也是相当支持，有时候搞木刻敲上一天爱人也不嫌烦。“为了我，她牺牲了非常多。现在我们老两口心态非常好，我觉得一家人找到精神上的满足，处在愉悦的氛围中，比什么都重要。”他说。

## 粗茶淡饭更健康

如果养生上还有别的方面值得一提的，那就是饮食上。在饮食上，卞家华说，他从来不去喝什么饮料，但有一种饮料是必不可少的，那就是凉白开水。宁愿饿着也不要渴着，说明了水对于人的的重要性。而且喝水也是有讲究的，千万不要等到感觉渴了才去喝水，每晚睡前和早晨起床的第一件事就是要喝水。而且他还有一个非常值得推荐的好习惯，那就是每天早晨起来都会熬上一锅粥，根据天气变化在粥里添加不同的谷物，自己也非常爱吃粗粮，一般不会去买一些发白的面食，自己在家做面食的时候都会往面食里添加高粱面、麦麸等。在菜上讲究“多吃拌的少吃炒的；多吃炖的少吃炸的”，尽量吃清淡为主。

在采访中，卞家华老人一直是微笑着，谈到自己的病也是平静讲述，丝毫没把对抗病魔的痛苦挂在嘴上。想来还是心态的原因吧，套用老人的话就是，一个好的心态比什么都重要，养生亦如此。

## 家庭物品妙用

### 泡沫塑料网罩的妙用

泡沫塑料网罩质地柔软，用它擦拭家具、锅灶等，不会擦伤物品。

### 废报纸的妙用

先在报纸上喷些水汽，然后仔细擦拭，最后用干报纸再擦拭一次，即可使玻璃光亮无比。

### 旧浴帽的妙用

将旧浴帽套在提包的底部，特别是浅色帆布或布质包底部，放在自行车前筐或其他地方，可让包不被弄脏。

### 废海绵的妙用

将废旧海绵放在花盆底部，上面盖一层土，在浇花的时候，海绵可以起到蓄水作用，较长时间地供给花木充足的水分。

### 旧伞面的妙用

伞面一般比较美观，而且纹路密实，适合做衣架罩。在旧伞面布的中心裁去1块直径约2厘米的伞面布，再用斜布条在裁口上滚1条边，这样，衣架罩就做成了。

### 旧皮带的妙用

每次刀片用完后，在旧皮带背面来回蹭几下，又可再次使用了。

### 废牙刷的妙用

废牙刷去掉刷毛，将牙刷头部置于1杯开水中，待其软化后，迅速用手将牙刷柄弯成钩（冷却变硬后再松手），然后钉在适当的位置，就可成挂衣钩了。

### 苹果皮的妙用

将新鲜的苹果皮放在变黑的铝锅中，加水煮沸1刻钟，再用清水冲洗。

### 口香糖渣的妙用

鞋子脱胶时，可将嘴里已挤干糖分的口香糖渣吐出，把它塞进开口的鞋帮缝隙里，然后用力揪几下，鞋跟与鞋帮就会紧紧地黏在一起，其黏合牢度甚至胜过一般的胶水。

## ◎家庭小药箱

# 家庭急救常备两招

### 烫伤

**烫伤分为三级：**一级烫伤会造成皮肤发红有刺痛感；二级烫伤发生后会看到明显的水泡；三级烫伤则会导致皮肤破溃变黑。

**急救办法：**一旦发生烫伤后，立即将被烫部位放置在流动的水下冲洗或是用凉毛巾冷敷，如果烫伤面积较大，伤者应该将整个身体浸泡在放满冷水的浴缸中。可以将纱布或是绷带松松地缠绕在烫伤处以保护伤口。

**绝对禁止：**不能采用冰敷的方式治疗烫伤，冰会损伤已经破损的皮肤导致伤口恶化。不要弄破水泡，否则会留下疤痕。也不要随便将抗生素药膏

或油脂涂抹在伤口处，这些黏糊糊的物质很容易沾染脏东西。

**亮警报：**三级烫伤、触电灼伤以及被化学品烧伤务必到医院就医。另外，如果病人出现咳嗽、眼睛流泪或者呼吸困难，则需要专业医生的帮助。二级烫伤如果面积大于手掌的话，患者也应去医院看看，专业的处理方式可以避免留下疤痕。

### 窒息

真正的窒息在现实生活中很少发生，喝水呛到或是被食物噎到一般都不算是窒息。窒息发生时，患者不会有强烈的咳嗽，不能说话或是呼吸，脸会短时间内变成红色或青紫色。

### 急救办法：

首先要迅速叫救护车。在等待救护车的同时，需要采取以下措施：让患者身体前倾，用手掌用力拍患者后背两肩中间的位置。如果不奏效，那么需要站在患者身后，用拳头抵住患者的腹背部，用另一只手握住那个拳头，上下用力推进推出五次，帮助患者呼吸。患者也可以采取这样的自救措施：将自己的腹部抵在一个硬质的物体上，比如厨房台面，然后用力挤压腹部，让卡在喉咙里的东西弹出来。

**绝对禁止：**不要给正在咳嗽的患者喂水或是其他食物。

**亮警报：**只要窒息发生，都需要迅速叫救护车抢救患者。

## ◎健康时尚

# 让女人有活力的食物

### 菠菜

含有丰富的镁，而这种矿物质在大多数妇女(特别是要承受压力或从事激烈运动的女性)中往往摄取不足。专家建议，妇女每天至少要摄入280毫克，但一般妇女的摄入量只有专家建议的60%左右，因而她们常常会感到疲劳。肌肉在镁的帮助下，可把碳水化合物转变为能增强肌肉力量的能源，但过量地摄入这种矿物质可带来副作用。

### 鱼类

碳水化合物是补充体力的最佳物质，不过，摄取过多的碳水化合物而不摄取蛋白质，对脑清晰思考的能力和警

觉性)会有不良影响，使人昏昏欲睡。因此，西方人把鱼称之为“粮”是有一定道理的。

金枪鱼之类的高蛋白质鱼含有一种RH酪氨酸的氨基酸，这种氨基酸一经消化，便会增加制造去甲肾上腺素和多巴胺等脑神经介质，而这些天然醒脑物质能刺激大脑提高警觉，使人在精神压力下仍能把注意力集中或从事思维活动。美国某大学运动生理研究所的研究人员发现，运动后不补充足够的蛋白质，肌肉复原的速度会减慢。

### 豆类

铁质不足往往会导致精神萎靡，特

别是那些长期不吃肉、从事剧烈运动的人或是正在减肥的人。瘦肉是铁质的最好来源，各种豆类也可以补充大量铁质。

铁质的主要作用是帮助输送氧到人体各器官和组织中去。如果一个人得了贫血症才感觉到铁质不足，可能为时已晚。如果体内铁质匮乏，会常常觉得疲劳，肌肉无力，容易中风。

不过，只要多吃点豆类或蛋白质丰富的食物，这些症状就会消失，用铁剂也有帮助。正常的男性每天摄入铁质不可超过10毫克，女性不可超过15毫克，否则非但不能增加体力，还可能有害。

## ◎保健常识

# 从鼻涕看疾病

### 溢鼻涕

不管是成人还是孩子，鼻黏膜都在不断地分泌黏液，以起到保湿、保温和对吸入的空气进行过滤的作用。于是，鼻涕这个人体呼吸道的“守护使者”就产生了。但鼻涕的量过多，且有颜色、浓度的变化，就可能是疾病的信号，应引起重视。

流鼻涕是鼻部疾病常见症状之一，可经前鼻孔流出，也可后流入鼻咽部，流入后鼻孔，经鼻咽、口腔吐出者称后流鼻涕。正常鼻腔中只有少量黏液，呈湿润状态，以维持正常的生理功能。鼻腔有病变时可以引起鼻分泌物性质和量的改变。鼻腔分泌物外

鼻窦炎的可能。

### 黄水鼻涕

多为上颌窦内的浆液囊肿破裂所致，表现为一侧鼻腔间歇性地流出黄水。

### 白渣样鼻涕

常由于酪性鼻炎引起，并有恶臭，如呈绿色而有特殊臭味，则是萎缩性鼻炎、鼻息肉的特征。

### 黑色鼻涕

多由于吸入的大量黑色粉尘。如煤尘、烟尘、金属尘等，混在鼻涕内所致。应根据流鼻涕的性质、色泽、气味、混人物以及检查发现综合分析，进行判断。



常见于慢性鼻炎，生活环境中的某些物理和化学性物质的刺激，也可出现白色粘脓鼻涕。粘脓鼻涕常见于伤风感冒后，随着感冒的好转，粘脓性鼻涕内的脓性成分会逐渐减少，如果病程超过10天，仍流粘脓鼻涕，应考虑患

今日烟台 健康·圈子

C15





