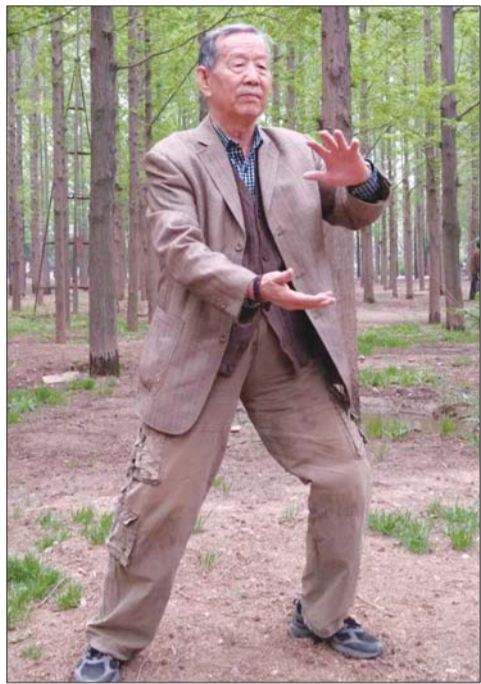


# 抗癌 27 年，画展办到国外

## 79 岁常青树果然是棵常青树



常青树每天打一打八段锦。

文/片 本报记者 王小蒙 实习生 张亚冉

“不能太把癌症当回事。”患癌二十多年的常青树每天打一打八段锦，做做全身按摩，如今 79 岁的他再也没被癌症缠上身。

### 瞒着家人上手术台

每天早上七点半左右起床，吃完早饭后，常青树便会去泉城公园进行一个多小时的锻炼，唱几段京剧，练一练八段锦。抗癌二十多年来，如今 79 岁的他依然吐字洪亮，精神矍铄。

查出患癌以前，常青树感觉到了身体的不适。“每天工作完躺在床上睡觉时，感觉身体像放电一样，从肾脏到腿部全是麻的。”直到 1989 年 6 月，常青树偶遇一

位在省千佛山医院工作的老友，老友看他面色不好，便建议他做个全面检查。“这一查不要紧，被诊断出肾癌，病情相当不乐观。”

因为放不下工作，常青树想尽量不做手术，“但齐鲁医院的医生说手术必须得做。”怕父母和妻儿担心，患癌的事情他一直瞒着家人。“老父母已经七八十了，孩子还在上学，我不能让他们觉得顶梁柱要塌下来。”

1989 年 8 月 23 日，常青树在齐鲁医院进行了肿瘤切除手术。肿瘤顺利切除，然而术后三天却高烧不止，一路飙到了 40℃，“用冰袋敷全身物理降温。”后来检查出他腹部有化脓现象，又再次手术。

术后，常青树又进行了烤电化疗，没想到刀口再次感染化脓。不得已他转院至省中医，一位老中医给他开了西黄丸消炎，接着在手术切口处敷了一些中草药。包扎好伤口后，常青树前往深圳疗养，伤口慢慢地愈合了。

### 每天打一打八段锦

病情好转后，常青树常跟癌症病友分享他的经验，“首先，你生病了，不要回避，你要正视它；其次，你不能把病当病，你得放下包袱；最后，你不要充‘壮汉’，懂得节制，不要透支生命。”

常青树在 1996 年退休前，担任了近二十年的山东省杂技团团长，工作期间他常带着全团一百多个演员到全国各地演出。退休后，他学书法，练画画，修身养性。他选择练篆书，对大篆、小篆、石鼓文都有研究。如今他不仅在省内外多次参与大型书画展，还把个人书画展开到了国外。2006 年、2007 年，他曾先后在美国佛罗里达州和迈阿密等州举办书画展。其间，他还到美国亚特兰大的双语学校做过教师，教美国孩子们中国的书法，甚至教给他们他最拿手的“口技”。

“癌症不容小觑，肿瘤切除后我就开始注重养生。”常青树每天晚饭后都会走上一个半小时。还结合自己身体素质独创了一套八段锦，每天早上都会练一个多小时。

“睡前还会自己全身按摩一个小时，活血化痰。”常青树说，按摩前全身都是病，现在症状都有所减轻。“按摩还有助于睡眠，按完后浑身放松，一觉能睡上七八个小时。”

为了防止癌症复发，常青树在饮食上尤为注意，“饮食清淡，以粗粮为主，每天必吃苹果、梨和猕猴桃，肉食上保证一周两次。”

# “心理抗癌”：最重要是看得开

文/片 本报记者 王小蒙 实习生 张亚冉

济南市民孙淑琴在 64 岁时被查出患有乳腺癌，切除了整个左乳。说起自己的抗癌“秘诀”，她说不外乎心情开朗、配合医生治疗。“现在每天都至少吃两斤水果，生活作息也比较规律。”

### 十多年前查出癌症，当时没有太害怕

每天早上六点，孙淑琴都会按时起床，泡上一杯茶，再放上两片西洋参。有时她会坐上公交车去趵突泉、大明湖逛一圈，有时只是跟老伴在街上转一转，去超市买点菜回家做早饭。

家住济南市岔路街人民银行的孙淑琴，除了因为关节炎做过膝盖手术，腿脚不如前几年灵便外，完全看不出今年已经 76 岁，十多年前还因为乳腺癌做过大手术。

2004 年 4 月 26 日，孙淑琴在济南四院查出患乳腺癌。在那之前，她曾经被诊断患有乳腺纤维肿瘤。摸着越来越明显的硬块，孙淑琴想着与其整天担心，不如做手术。“切出的肿瘤一检验，才发现是恶性的。”看到检验报告单的那一刻，孙淑琴并没觉得有多害怕。“可能跟年轻时经历的事比较多有关，当时还算淡定。”

2004 年 4 月 27 日，孙淑琴住进济南市中心医院准备手术。“癌症的事一开始都瞒着家里其他人，不想让他们知道了担心，免得让我也更有压力，只跟他们说要做个手术。”在济南市中心医院，孙淑琴切除了整个左乳和二十个淋巴结。

### 一天至少两斤水果，心里放松不装事

“也可能跟我心态好有关，没什么心事。”讲述十多年的抗癌经历时，孙淑琴不时发出阵阵爽朗的笑声，“我比较能看得开，再就是配合医生的治疗。”

孙淑琴说，患癌时想到自己已经 64 岁，女儿都已经成家，第三代人也上中学了，心里也就没什么负担了。不过，因为怕上了手术台有什么意外，孙淑琴还是交代了一些后事。

因为看得开，加上手术比较成功，手术后孙淑琴体重都没减，反倒是照顾她的女儿和妹妹，都因为担心减了十多斤。“手术也没影响我胃口，吃饭一向很泼辣，第二天就吃了五个大虾和一个海参，好在医生说不用忌口。”



孙淑琴精神矍铄，从外表看不出已经 76 岁了。

当了 38 年教师的孙淑琴，在发病前体质一直很好，感冒比较少，发烧的次数更是屈指可数。“我推测乳腺癌可能跟乳腺纤维瘤有关，得了这病还是得早治。”孙淑琴说，患病也可能跟她常年忙着工作和照顾瘫痪在床的母亲，生活节奏一直比较紧张有关。

“这些年来从没忌讳谈起癌症，也没有刻意做康复治疗，就是平时生活比较规律。”孙淑琴说，她现在一天至少要吃两斤水果，像猕猴桃、火龙果、香蕉等当季水果，还要喝两袋奶，多吃青菜。中午时，她会喝一杯红茶，偶尔会吃一些蜂胶、灵芝一类的补品。

“每年都会跟当年那些同事，老街坊邻居和姊妹们聚一聚，看到大家健健康康的，都十分高兴。”孙淑琴说，“这些年身体都没啥大毛病，还是心态最重要。”



长寿密码

## 百岁老太 分分钟穿针引线

从来没有一个放之四海而皆准的长寿定律，病故者常有多人同患一病者，而长寿者却鲜有尽循一律的。

单县百岁老人徐朱氏，长寿经就两个字：豁达。

文/片 本报记者 宋立山



徐老太三五下，就能穿好针线。

徐朱氏生于 1915 年 4 月 7 日，已经 102 虚岁，单县徐家寨镇阮庄人。老人一日三餐一餐不落，好吃鱼、肉。四女儿徐俊英说，虽然母亲一颗牙都没有了，但是一条不小的鲫鱼，一顿就吃完了。水果更是样样爱吃，大冬天也一样啃凉西瓜。

至于晚饭少吃，在她这里也不好使。晚上她不光喝白米稀饭，还吃肉，吃完肉还会啃个大桃子。现在医生不提倡吃太多甜食，而徐朱氏却爱吃大枣，越甜越好，吃个没够。

尽管这么个吃法，徐朱氏却身体倍棒。活到 102 岁，老太从来没有打过吊瓶，一年到头吃不了几个药片。如此高寿，老太经常出去散步，头脑更是无比清楚，每年在每个女儿家住多少天，她都记得清清楚楚。“再过多少天春分了，哪天谷雨了，她几乎能够脱口而出。”徐俊英说。

那到底是什么让徐朱氏延年高寿？徐俊英认为，最重要的是心态豁达，母亲的心实在太大了。在她眼里，办法总比困难多，不管遇到什么事，她似乎总能举重若轻。

徐朱氏自幼命苦，3 岁时就没了娘，生活的窘迫铸就了她独立的性格和豁达的心态。在徐俊英看来，母亲笑了一辈子了，她逢人就笑，待人一向宽容和善，不管跟家人还是乡邻，几乎没有生过龃龉。母亲一生热爱劳动，乐于助人，不管谁家有事找到她，她都不会推辞，甚至有时候别人还没吱声，她就悄悄跑到人家棉花地里忙活起来。

徐朱氏和丈夫生了 3 个儿子，4 个女儿。30 多年前，她先是送走了老伴；十多年前，又经历了白发人送黑发人的悲痛，最小的儿子在 40 多岁时车祸身亡；3 年前大儿子去世，时年 79 岁。徐俊英回忆，三弟车祸去世时，老母亲已经年过九旬，虽然内心悲痛，但仍能坚强面对现实，抹掉眼泪，在出殡仪式上亲自给儿子穿寿衣。

徐朱氏是个巧手，年轻时曾给八路军做过棉鞋。随着年龄增长，这手艺非但没有荒废，反倒愈加熟练起来。如今，102 岁高龄的她每天仍然会纳鞋底、鞋垫和绣花，不用戴老花镜，瞄个三五下，就能穿好针线，那双苍老到青筋暴露的双手丝毫不显迟钝，轻车熟路地一针一线，精美的图案慢慢爬上鞋垫。

“我的孙子、重孙子从小穿的鞋垫都是我给的，一年到头没给他们断过，我的大孙媳妇今年 60 多岁了，穿的鞋垫也是我做的。”说起来，徐朱氏满脸的自豪。

徐朱氏已经 102 岁，而她的豁达还在继续。“小伙子，你看我这张脸，还能活多少年？”临别之前，她还这么打趣地问记者。