

每天运动 4 小时,精气神十足 两次患癌,乐观助他闯生死关



文/片 本报记者 王小蒙

左肺小叶切除后 一口气仍能游上千米

今年 68 岁的张发奎腰杆挺直,身材清瘦,走起路来很有力。每天早上五点半,他会准时起床,先做 45 分钟的自我按摩,再来上 20 个俯卧撑和 12 个仰卧起坐,然后围着小区快走一圈、慢跑一圈,这才上楼吃早饭。

“别人看我的样子,都想不到我曾经两次患癌,先后因肺癌、胃癌做过两次手术。”6 月 9 日上午 9 点,在百花公园芦花湖畔,张发奎边做保健操边说,他一天至少运动四个小时,抗癌秘诀也不外乎多运动、提起精气神。

来百花公园做他自创的这一套保健操,是张发奎每天的必修课。作为齐鲁晚报的忠实读者,他的剪报是一本厚厚的“养生知识大全”。根据报纸上的专家介绍,他自己琢磨了包括扩胸、抬腿等 36 个动作的保健操。“湖边空气湿润,阳光也不太晒,对身体很有好处。”

张发奎这一套保健操要做



张发奎每天坚持锻炼 4 个小时。

将近两个小时,并伴随着深呼吸和慢吐气来锻炼肺部。而遇上雾霾天,他会转移到家里阳台上,摆上两大盆水等空气湿润了再做。

除了每天上午的保健操,张发奎隔天还会去奥体中心游泳。2009 年刚做完左肺小叶切除手术不久,他还能一次游 1200 米。“游完泳之后感觉浑身特别有

劲”,张发奎说。下午,张发奎总去打会儿麻将,晚饭后接着再去散步。

每天坚持锻炼,白发渐渐变黑

曾有肺结核病史的张发奎,56 岁从单位退休后,被一家公司聘为技术监理。那时候整天泡

在工地上,工作量比较大,他还经常抽烟喝酒,进一步加重了病情。

2008 年年底,身体检查结果显示他患了肺癌。“刚听到检查结果时,感觉天昏地暗得有二十分钟才缓过来。”尽管不敢相信,难过后的他还是冷静了下来,在第二天告诉了家人。“当时也不想别的了,就想着怎么治疗,怎



齐鲁健康大讲堂微信

么让家里人放心。”

手术之后的张发奎,一刻也没有停下锻炼的脚步。他常在小清河边做保健操,不论刮风下雨总会定点出现在河边。“三个月一复查,直到查出胃癌,手术前评估我的身体状况都非常好。”

2014 年,张发奎突然觉得胃不舒服,总是隐隐作痛。“去医院检查后,确诊为胃癌。”张发奎这次变得更加坚强,胃部切除了三分之二后,他细嚼慢咽一天吃五顿,还常常会以自己的经历鼓励病友。

“现在一次游泳大约 600 米,每天再吃点海参和蛋白粉一类的营养品,不时揉揉肚子。”张发奎说,他晚上睡觉前泡脚 20 分钟,并拿羊角梳梳头,“刚化疗完的时候头发都是白的,现在黑头发长出来一半了。”他有点得意地说。

抗癌明星报名投票仍在继续,报名方式1、关注“齐鲁健康大讲堂”(微信号:qlkdt),点击右下方抗癌明星按钮,进入投票页面投票,报名可点击页面右侧+,填写信息报名;2、电话报名方式:请在工作时间(上午 9:00 一下午 5:00),拨打报名电话 96706120 进行报名。

盛夏了,你家药箱得有这些药

夏季来临,气温逐渐升高,中暑、腹泻等疾病也多了起来。记者采访权威专家,为你推荐几种实用的“夏季良药”,一起来“涨姿势”吧。

人丹、藿香正气水(中暑)

中暑的人体会温会升高,并感到口渴、乏力,还会有头昏、注意力不集中、动作不协调等症状。

人丹:可含化或用温开水送服,每次 10 至 20 粒。

如果患者走出冰凉的空调房,在炎热的户外待了较长时间,随后出现发热、胸闷、恶心、呕吐等症状,或从炎热的户外回到屋里,把空调温度调得太低,出现恶寒发热、腹痛吐泻、无汗、胸闷等症状。这也是一种中暑表现。

藿香正气水:每次可口服藿香正气水 5 至 10 毫升。需要注意的是,酒精过敏者应慎用

藿香正气水,可选择其他剂型。

蒙脱石散、补液盐(腹泻)

持续腹泻会引发脱水,导致水电解质失衡。

补液盐:对表现为口干、少尿、疲乏无力等,轻、中度脱水的患者来说,首选的治疗方式是口服补液盐。

蒙脱石散:可以吸附肠道水分及毒素,可用于水样腹泻。它经胃肠吸收少,孕妇及婴幼儿腹泻时也可遵医嘱使用,但大量长期用可能引起便秘。若腹泻同时还伴有发热,便中有脓血,应立即就医。

十滴水(痱子)

十滴水:夏季孩子容易出痱子,此时可先用温水洗净患处,擦干后用它轻涂擦,每天 1 至 2 次,一般 3 天可有效缓解。

可取 10 至 30 毫升十滴水加入洗澡水里给孩子擦洗,对

初次出痱子的儿童尤其适合。

红花油(扭伤)

红花油:可用于扭伤,有镇痛、抗炎、消肿的作用,常用于跌打扭伤导致的软组织挫伤、轻微烫伤,但不能用于擦伤、割伤等有皮肤破损的外伤,也不能接触眼睛、口腔等黏膜。

使用时,把几滴红花油倒在手掌上,轻轻揉搓双手,然后把手放在伤处适当用力按摩。但要注意,应在损伤后 24 小时后再用,以免加重伤情。

风油精、清凉油(蚊虫叮咬)

涂药时,建议用指甲反弹患处至微红后薄涂、点涂为好,不宜搔抓,以免皮肤破损。如涂抹部位较多,睡前宜清洗。

眼周、鼻孔、嘴唇、外阴、肛门等部位的皮肤,以及与黏膜交界近处不宜用,渗液处及伤口处禁用。

快来抢,100 个不孕家庭可免费治疗

本报济南 6 月 13 日讯(记者 焦守广)“你好,咱们的公益活动我可以报名吗?”由本报与济南嘉乐生殖医院联合举办的 2016“齐鲁圆梦孕育工程”大型不孕不育公益救助活动启动以来,报名咨询者众多。此次全额免费救助 100 个不孕家庭,包括贫困、残疾、失独、军烈属家庭以及对国家有特殊贡献人士。目前,报名仍在继续,报名电话:0531-89730558。

为了让更多不孕不育家庭圆梦孕育之梦,2016 年度“齐鲁圆梦孕育工程”将继续为广大贫困不孕不育家庭提供全额免费治疗或部分救助,全额免费名额为 100 人,

免费病因筛查数量为 1200 人。全额免费救助条件为:贫困、残疾、失独、军烈属家庭以及对国家有特殊贡献人士。凡参与者均可获价值 1300 余元病因筛查。

据了解,今年圆梦工程还将大幅度简化患者报名及资格审批流程。主办方开通了两个报名渠道:一是全省范围内不孕不育患者可通过活动主办方开通的热线电话 0531-89730558 报名,工程办公室的工作人员将通过电子邮件直接发送报名表,患者下载打印或网上提交报名表即可。二是登录齐鲁晚报官方网站专题网页 <http://www.qilwb.com.cn/zt/160425-1/> 报名。

相关链接

防治老年痴呆慢病管理项目全国启动

白云山复方丹参片防治老年痴呆“慢病管理·健康高参”项目全国启动。同时,白云山和黄中药与 Uber 中国在慢病管理方面也正式达成跨界合作。

“慢病管理·健康高参”项目旨在从消费者需求出发,对普通消费者提前进行慢病干预,改变日常不良生活方式,有效减少慢性疾病诱发的危险因素。而对慢病患者则将提供专业的慢病治

疗方案和药事服务,提供持续性的健康跟踪管理。

针对防治老年痴呆这一高发慢病,白云山和黄中药聘请“伟哥之父”穆拉德博士开展白云山复方丹参片防治老年痴呆作用与机理研究,白云山复方丹参片荣获防治老年痴呆症专利。作为首个关注老年痴呆的爱心公益基金——白云山复方丹参片爱心基金,推出首部关注老年痴呆微电影《让爱回家》,倡导全社会共同关注老年

痴呆,关爱父母、让爱回家!

据悉,白云山和黄中药将通过与连锁药店、Uber 中国跨界合作,加强慢病管理在社会上的教育。将在山东开展千场健康大讲堂,普及心脑血管疾病尤其老年痴呆慢病的防治知识和理念。

白云山复方丹参片获得了防治老年痴呆症等十多项专利,丹参酮 II A 含量是国家药典标准的 2 倍。粤药广审(文)第 2015060333 号。

救助活动援助范围及病种

此次活动的援助范围要求为:山东户籍,女性 49 岁以下,合法夫妻,身体健康,符合计划生育政策。计划生育特殊家庭、贫困家庭优先。其中,援助治疗病种分别包括:女性:外阴阴道因素,包括外阴、阴道发育异常(需经专家会诊确认可否治疗);宫颈因素引发的不孕症(宫颈炎、宫颈息肉、宫颈肌瘤);输卵管因素(输卵管阻塞、输卵管粘连、输卵管结

扎);子宫因素(子宫内腺异位症、子宫肌瘤);卵巢因素(子宫内腺异位症、卵巢肿瘤、黄体功能不足、多囊卵巢综合征);排卵障碍(内分泌失调等)。

男性:精液异常(无精、少精、弱精);精子运送受阻(输精管阻塞结扎等);免疫因素;内分泌功能障碍;性功能异常。

治疗项目包括除人工辅助生殖外的手术、微创手术、介入、中西医结合及物理治疗。