

## 每天运动4小时，精气神十足

# 两次患癌，乐观助他闯生死关



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



齐鲁健康大讲堂微信

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，抗癌秘决也不外乎多运动、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

“别人都说，一点儿也看不出我是癌症患者。”每天雷打不动锻炼四个多小时的张发奎，先后因肺癌和胃癌做过两次手术，但他都以乐观的心态闯了过来。他说，心态好，提起精气神是他的抗癌秘诀。



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，张发奎总会打会儿麻将，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

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。

“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:qjkdjt)，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，擦干后用它轻涂搽，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，以免皮肤破溃。如涂抹部位较多，睡前宜清洗。

眼周、鼻孔、口唇、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，

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格，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.qlw.com.cn/zt/160425-1/报名。

### 相关链接

## 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(子宫内膜异位症、子宫肌瘤)；卵巢因素(子宫内膜异位症、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(输卵管阻塞结扎等)；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。

## 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。