



# “心里不装事，多活一年赚一年”

## 切掉五分之四的胃后，他成功抗癌32年



主办：齐鲁晚报 山东省抗癌协会  
协办：齐鲁制药

今年已经62岁的阳信人宋福祿，每天都会骑自行车十几公里锻炼身体。三十岁时查出胃癌，手术切除了五分之四的胃，宋福祿成功抗癌32年。

本报记者 王小蒙

### 30岁患上胃癌后，他每天骑车十几公里

宋福祿家住滨州市阳信县，今年已经62岁。他每天早上五点多起床，第一件事就是骑上自行车，绕着家转一大圈。然后再煮上两个鸡蛋，熬上点大米小米粥，六点之前他准能吃完饭。

这个习惯，他起码坚持了三十多年。“每天早饭之前，晚饭之后，都要去骑自行车，一次起码骑十几公里。”已经退休的宋福祿是个闲不住的人，他从

不愿闷在家里，爱骑车去街上找老友聊天，还时不时开着自家的四轮小电车，跑到不远的无棣县去逛逛。

宋福祿的家人时常忘记他曾是一名癌症患者。早在1985年，时年三十岁的宋福祿被确诊为胃癌，那时他的两个孩子，小的不过三岁。“直到这些年，才跟孩子们提起自己得癌症的事。”

宋福祿回忆起当时确诊时的情景说，医生说完话，自己没

感觉特别害怕。“与那些没机会出生的相比，我起码已经活了三十年了。”宋福祿说，在确诊为胃癌不到一周的时间里，他就做了手术，切除了五分之四的胃。

年轻时的宋福祿是个拼命的人，不健康的生活方式或许是胃癌的诱因。“那时在粮食部门工作，经常会有一些饭局，往往中午喝了酒还没醒过来，晚上又接着喝。”他说。



宋福祿每天都要骑车十几公里。

### 饮食粗粮占一半，每天吃半斤花生米

宋福祿回忆，得病前最多一天能喝两三场，一次没有半斤下不来，整天醉醺醺的。后来，他的胃就开始痛，持续疼了三个月的时间，其间在县医院当胃炎治了没有效果，做了钡餐才发现，胃部有小麦粒大小的黑影。

手术后，宋福祿吃了三个月的抗癌药，此后便通过注意饮食来养胃。“最开始的时候一天吃六顿，只能是吃流食，现在一天吃三顿就行了。”自从患病，宋福祿几乎不在外面吃饭，

不论他逛到了哪里，总会在饭点时及时赶回家。

“每天都要吃花生米，都是买来生的自己煮，一天要吃半斤。”宋福祿还偏爱粗细粮搭配，他通常会买来大豆、玉米或小麦，找磨坊给磨成粉，然后做成窝头，每天粗粮至少占到一半。

尽管医生一直告诫他术后要戒酒，宋福祿还是会不定期喝点小酒。“可能是胃小了的缘故，喝酒不容易醉了。”他说，这些年检查发现血糖血脂都正常，不仅

癌症没有再复发过，连感冒都很少有。不过，宋福祿还是打算以后少喝点酒。“前几个月出了个意外，骑车撞墙上了，从那以后我就打算不再多喝，现在朋友的聚会场合我也不去凑了。”

回想起自己三十多年抗癌的经历，宋福祿称多亏了自己想得开。“平时从不跟人发生争执，有烦心事也不往心里装。”在亲朋好友眼里，宋福祿是个和善的人，从没有跟人红过脸，他们也时常忘记，宋福祿曾是一位癌症患者。

头条链接

## 抗癌分享会将走进医院、社区和药厂

### 快来学习抗癌心得、健康心经吧

本报济南9月19日讯(记者 王小蒙) 9月13日，本报举办的首场抗癌明星分享会，引起不少市民的关注，不少癌症患者期待能继续在分享会上寻得“健康心经”。接下来，抗癌明星分享会将走进医院、社区和药厂持续举办多场活动，让成功抗癌多年的草根英雄，来分享他们的经验。

“以后还有这样的活动吗？”

在9月13日的“抗癌明星分享会”结束后，今年已经82岁高龄的李国华问。她因结肠癌刚做了手术不到一年，迫切地希望能再多参加几场抗癌分享会，除了放松心情，还可以从别人的抗癌经历中得到更多的鼓励和经验。

本刊已经在“寻找身边的抗癌明星”专栏里刊登了很多草根英雄的战癌故事，接下来，本报

还将继续组织抗癌线下活动，抗癌明星分享会将走进社区、医院和药厂，邀请更多的抗癌草根英雄和医院专家，按病种持续举办专场分享活动。

同时，本报也为癌症病友搭建了专属交流家园(QQ群413081038)，可在群内与抗癌明星自由交流，本报也将定期邀请专家对大家的疑问答疑解惑。

## 第二季齐鲁“最美护士”开选，个人可自行申报啦 “最美男护士”或将首次亮相

本报济南9月19日讯(记者 焦守广) 温柔恬静、美丽大方——护士在我们的生活中一直有着美好的形象，她们默默无闻地坚守这生命的防线，被誉为“白衣天使”。为进一步展示山东省护理人员精神风貌，即日起，齐鲁晚报推出第二季齐鲁“最美护士”评选活动。点评最美护士，还有机会赢取全年齐鲁晚报噢！

在2015年第一季“最美护士”评选中，齐鲁晚报记者先后走进济南市中心医院、山东中医药大学第二附属医院、济南历下区人民医院、济南军区总医院、齐鲁医院、山东省医科院附属医院等，记录下了近百位“最美护士”的身影，展示了她们独有的风采。

护士是一个特殊的职业，肩负着伟大而又神圣的使命，



穿梭在那没有硝烟的战场上，用自己掌握的精湛技术消除病人的痛苦，用博大的爱去温暖每位患者的心。在紧张与繁忙的工作中，她们感受着人生百味，在重复的劳作中，她们默默坚守着生命的防线。

今年，齐鲁晚报推出第二季齐鲁“最美护士”系列评选活动，我们将派出资深摄影记者奔赴省城各大医院，不仅展示她们工作时的兢兢业业，还将突出她们在生活中恬静、柔美和平易近人的另一面，留下护士们的最美瞬间。

**评选范围和标准：**在全省各级各类医疗机构从事临床一线护理工作；颜值高、业务能力强，工作业绩突出；服务态度和蔼端正。注意啦！本次“最美护士”评选不分性别，广大男性护

理人员也能报名参加。

第二季齐鲁“最美护士”系列评选采取个人申报、群众推荐与单位推荐相结合，实行初审与总评审相结合的方式进行。此次活动的推荐、自荐者需要将参评护士生活照1张与200字-500字个人简介材料，报送至齐鲁晚报健康工作室，电子邮箱：qlikgzs2016@163.com，或关注官方微信公众号“齐鲁健康大讲堂”(微信号：qlikdjt)进行报名。报名咨询电话：0531-85196381或85196052。

我们也将参考读者举荐、个人自荐和医院推荐走进医院，向大家展示平时默默无闻的美丽白衣天使。最后，通过官方微信公众号集中发布，由网友评论、投票并结合医院举荐，选出“最美护士”。

另外，作为本报读者福利，微信点评最美护士，还有机会赢取全年《齐鲁晚报》，我们将选取10名获赞最多的点评者。



齐鲁健康大讲堂

- 出品：健康工作室
- 设计：壹纸工作室
- 本版编辑：胡淑华
- 美编：郭传婧