

# 70岁抗癌老将夺跨栏世界金牌

## 抗癌21年,她说“想不起自己曾患癌”



寻找身边抗癌明星

主办:齐鲁晚报 山东省肿瘤防治  
山东省抗癌协会  
协办:康夫堂肿瘤大药房

本报记者 王小蒙

### 术后带着插管就去操场溜达

6月17日上午,记者在经十路见到穿着一身休闲服的滕福恩。她扎着利索的辫子,腿部肌肉结实有力,走起路来像专业运动员一样矫健。一点也看不出来她今年已经71岁,并且抗癌21年。

滕福恩50岁的时候,在医院被确诊为乳腺癌,没几天就做了手术。滕福恩的右侧乳房被切掉,同时还清扫了腋下淋巴,切除了一块胸大肌。术后很长一段时间,滕福恩整个右半边身体都是麻的,右臂更是完全抬不起来。

“我可不能让自己躺下了,举不起胳膊来怎么能行?”不甘心的滕福恩用枕头把胳膊垫高,没事就把手放在墙上一点点往上爬。几年的时间下来,她的右臂恢复如初。

从小就爱运动的她,术后也在床上待不住,当时身上还插着管引血水,她就带着瓶子去了医院不远处的操场溜达着玩。关心的人询问时,滕福恩

50岁时因为患乳腺癌,滕福恩切除了右边乳房、清扫了腋下淋巴。术后她每天用枕头垫高胳膊,愣是让右臂恢复如初。“如果不是别人问起,我都忘了自己患癌了。”65岁时滕福恩开始田径训练,70岁时参加世界老将田径锦标赛,打破80米栏世界纪录,活出了老年人的另一种精彩。



还跟人开玩笑说是“放血疗法治百病。”

“后来也没再做放化疗。”滕福恩说,她也没有吃什么特别的补品和保健品,平时就是家常便饭。自觉开朗乐观的她笑称,自己的秘诀是精神抗癌。

### 70岁代表中国登世界老将赛场

由于身体不受限,滕福恩总想不起来自己曾患癌。信奉生命在于运动的她,手术后整

整打了十年太极,一天也没停过。她65岁时,听说有世界老将运动会以后,便开始田径训练,想着有一天能代表国家参加世界级赛事。

让人没想到的是,在滕福恩患癌20年后,她终于站上世界级比赛的舞台,并且一鸣惊人。

2016年,在澳大利亚举办的世界老将田径锦标赛上,滕福恩一人独得女子70岁以上组80米栏、200米栏金牌,跳高、七项全能银牌,100米铜牌……并

且,她还打破了80米栏70岁以上年龄组的世界纪录。

### 创办济南老将田径俱乐部

自己摸索训练,自费买钉子鞋、运动服和训练器材,自费出国参加比赛,在别人眼里,滕福恩可能有些“太能折腾”。不过,她却乐此不疲。“谁说老年人就只能慢慢走路、疾病缠身,我们也能有另外一种活法。”

滕福恩就有这一股子韧劲。去年参赛前,她的脚因训练受了伤,一直疼得不敢落地。直到比赛前二十多天,经过治疗以后才敢踮着脚尖慢慢走,后来她一咬牙,还是上了赛场。“贴上膏药缠上绷带,吃上止疼药,比赛一开始就往前冲,拿了金牌就忘了疼了。”

在滕福恩看来,抗癌最好的办法就是把身体搞好,不让肿瘤有生长的机会。她还成立了济南老将田径俱乐部,带动大家一起为梦想而战。“我们队现有十几个人,最小的三十来岁,最大的七十来岁。”每天上午,滕福恩总会带着队员,到山东大学趵突泉校区的操场内训练,风雨无阻。

### 肿瘤病友用药有了专科药房

肿瘤作为一种高度复杂的专科疾病,用药周期较长、专业化程度高,安全、合理用药往往对康复具有重要影响。

作为我省首家肿瘤专科连锁药房——康夫堂肿瘤大药房,设施设备齐全,管理规范,并已通过国家药品质量认证(GSP)。康夫堂目前经营有:各类靶向药、化疗药、肿瘤中成药、镇痛止吐升白祛水类药物、新特药、补益养生品、康复用品等七大类一百六十余种药品,品种齐全,一站式购药,更方便!

作为肿瘤专科药房,康夫堂客服人员均是具有药学、医学双重背景的专业人员,可为广大肿瘤病友提供专业的药事服务和系统的康复指导。连续三届被评为“消费者满意单位”!

用肿瘤药,到康夫堂——放心、安心、省钱!

“康夫堂肿瘤新特药房”  
旗舰店地点:济南经六路66号(省立医院东门南行100米路东)

服务热线:0531-87939890

# 重任扛在肩,父爱沉如山

### 重担下的父亲: 用强健的身体阻挡家庭的风雨

父亲节这天,我们在思考、我们在表达对父母的敬爱之心是无可比拟的,当母亲含辛茹苦地照顾我们时,父亲也在努力地扮演着上苍所赋予他的负重角色,肩负起生活的重担。当我们努力思考着该为父亲买什么样的礼物,过父亲节之时,不妨也反省一下我们,是否爱我们的父亲,像他一样曾为我们无私地付出一生呢?是否能体谅每一位父亲,在生活的重压下,为家庭的默默辛劳和勇敢担当呢?

为人儿女,什么是最重的孝道,便是学着父亲做的,做着母亲教的,懂得平安自己,怀着感恩的心,方思起,踩月影,论家谈笑惜兮。但是,随着时光的流逝,饱经风霜的岁月,会留痕在父亲那双宽厚而温暖的手掌,手上的伤口和粗

糙的纹路,仿佛崇山峻岭般一望无际。重担下的父亲,用强健的身体阻挡着家庭的风雨,但是衰老,以及一系列的身体问题,却震撼着我们心灵的脆弱,让我们无所适从。

生长、发育、衰老、死亡是人类不可违背的必然过程,但是,肾之阳气的盛衰却贯穿于人类盛衰的全过程。在幼年期、壮年期、老年期中的任何一个阶段,机体的生长发育或衰退情况,都取决于此。《黄帝内经·素问》曰:肾主骨生髓,为脏腑之本。储藏阳气是我们的肾主要功能,而阳气作为构成人体和维持人体生命活动的基本物质,同时也是我们形体官窍功能活动的物质基础,可以说,肾就是生命之源。

### 压力后的男人: 用充足的阳气增添生活的动力

特别是对于生活重压下的中青年男人来说,更是如此,肾关乎人身体健康、生活幸福的关键,若想延年益寿、精神饱满地度过每一天,更好地负担起家庭的重任,肾是您不容忽视的关键所在。如果肾透支且不及时正确地补足,极可能引发一系列问题,诸如:常常会感觉性功能减退,男女之事,索然无趣;腰酸腿疼,坐久了或者站久了腰痛、腰酸、硬邦邦的;早上起来更是觉得腰使不上劲,酸痛,睡不好;还有夜尿频多,使其不堪其扰。

要想改善这一状况,就需要把透支的肾补起来,用充足的阳气增添生活的动力,使压力背后的男人

们,更能够肩负起家庭的重担,维护如山的父爱。在日常生活中,我们在饮食上,可以多注重对于“黑色”食品的食用,比如黑芝麻、黑豆、黑枣等等;同时,平时要注意多喝水,这可以帮助人们把新陈代谢的废物排泄出去,降低有毒物质在肾中的浓度,从而避免肾部受到伤害;而优质的睡眠也是恢复精气神的关键和重要保障,即使工作再紧张,烦心事情再多,也要学会自我疏导,到该睡觉的时候一定要按时休息,有了充足的精神才能有应对一切挑战的力量。当然,除了上述的方式,食用淫羊藿、葫芦巴、黄芪、肉苁蓉、炙甘草等温补、循序渐进的方式补充肾阳也是一个补充肾透支的关键步骤。

父亲节来临,重担下的父亲,既用强健的身体阻挡家庭的风雨,也要及时用充足的阳气增添生活的动力;保持阳气充沛,预防肾透支,才能保证生活质量,维护家庭和谐健康。



世上有一种爱如千丈山崖上的长青藤,永不枯萎;世上有一种爱如苍茫大海中的罗盘,指明方向;这就是父爱,父爱如山,清雅温润、深沉内敛。父亲以其独有的温柔与呵护,陪伴成长、引领方向,总是给予自己的孩子,给予一个家庭最丰富、最深刻的启迪与依靠。每年6月的第三个星期日是父亲节,在这一天里,我们选择用鲜花和礼物,来表达着我们对于父亲深深的爱意,以及浓浓的敬重。