

八旬老人病愈后的反思：“舍得”更有福

人这一辈子,难免会有个小病小痛,但通常病好了也就不当回事了。然而,如果遭遇的是极其凶险的疾病,痛不欲生,那么等到好不容易挺过来,那段经历便会成为一生中难以忘怀的记忆,甚至可能改变一个人对生活和世界的看法。青岛88岁的范玉芬老人就经历过这样的磨难。近日,她向记者讲述自己在患重病期间如何在生死边缘挣扎,与命运搏斗的历程。



扫码观看精彩视频



范玉芬向记者介绍她养的花。

1 找出老照片,回忆幸福事

在不到一年的时间里,我经历了三次大手术,其中两次是全身麻醉。特别是那次腹腔手术,是我有生以来经历过的最大手术。手术不仅摘除了我的胆囊,还取出了肝管里的结石。手术后的第二天,当我苏醒过来,女儿告诉我,我身上插满了9个管子。那段时间,每一分钟都是咬牙挺过来的。可以说,那一年的经历让我刻骨铭心。

康复期间,为了让自己心情好点,我让家里人帮我找出了所有的老照片。每天,我都捧着相册看个不停,里面有我从小到大的照片,上学的、工作的、结婚的,还有退休后参加的各种活动以及与老伴一起旅游的照片。每次翻看这些照片,我都感到心里美滋滋的,特别幸福。因为心情愉快对康复大有裨益。同时,回顾自己

的人生,由于勤奋读书、努力工作,每个阶段都过得充实而有意,这也让我感到心满意足。

长时间躺在床上,胃口也变得不好。为了改善这一状况,我开始哼唱起年轻时学过的歌曲,还用手打着节拍。看到蓝天白云,我就唱“蓝蓝的天上白云飘,白云下面马儿跑”;太阳出来了,我就换唱“太阳出来了,哎,喜洋洋”……就这样,我把上世纪五十年代上中学时学的《一条小路》《山楂树》《莫斯科郊外的晚上》《三套车》《黄河大合唱》等歌曲轮流唱了个遍。

没想到,奇迹真的发生了,我的饭量大增,吃饭也香了。原来,唱歌和打节拍不仅能让我心情愉悦,还能让我多活动身体,增加肺活量,对身体恢复大有好处。

2 健康莫忽视,“服老”不丢人

回想起那场大病,我感慨万千,对自己的过去有了新的认识。

以前我听一位名人说过一句话:“小车不倒只管推。”这句话曾是我的座右铭,让我工作起来特别拼命。那时候,我是全校唯一的物理老师,白天忙得团团转,晚上还得编教材,为华东七省市的幼儿中专编写物理书。我一个人就承担了大半本的编写工作,还画了插图、设计了课后练习。那时,我经常通宵达旦地工作,结果四个月后审稿时,我的胆囊病加重了。然而,为了参加审校会议,

我只好带着满满两千多毫升的中药汤去参会。当时心里想的是,我是编写组的负责人,得撑下去把会议主持好。

从那以后,我的胆囊就经常出问题,就是靠那句“小车不倒只管推”硬撑着。直到最后实在撑不住了,才去就医,结果一去就是做大手术。现在想想,那句话可能是过去那个年代的产物,还是应该科学地看待健康和工作,不能不顾身体玩命工作。

还有我的腰椎病,根源是一次爬山。那一年,老伴带我去爬山。上山有路却不走,非

要走山石之地。结果我扭了腰。回到家后也没当回事儿。看了医生后,医生嘱咐我:“回家在硬板床上躺一周。”但我没做到,结果后来酿成了大祸。这场病教育了我:该服老就要服老,人老了不可逞能。

此外,生病后要赶快去大医院就诊。以我的腰椎病为例,刚开始时我相信了一些推拿按摩的方法,结果几个月过去了病情不但没有减轻反而还加重了。后来想想这是必然的。因为推拿按摩可能会造成椎间盘软骨组织的增生,从而加重对神经的压迫,不得已最后只能做腰椎大手术。

3 节俭要有度,舍得更有福

以前我总是很节约花钱,想着“上有老下有小”,自己舍不得吃、舍不得穿。旧衣服我从不舍得扔而是自己改了又穿。我现在身上穿的这件马甲就是用女儿的旧裤子改的。我有七八件全都是用旧毛料衣服改的。可以说以前的我在“吃穿用度”上能不花钱的就不花钱。

后来,当老伴癌症后期住院时,每天的医药费需3000多元,两个多月下来几十万元就

花出去了。老伴去世时我手里的钱已经所剩不多了。再后来,当我自己经历过三场大病后,我觉着自己已是家族中最长长辈了,也该享受享受了。

我现在的想法是:我已经88岁,这一生的时间不会太长了,就想吃什么吃什么,想做什么就做什么,不把钱看得那么重要了,有时也变得更慷慨了,手把得也不那么紧了。周围亲友,凡是结婚的、上学的我都大

大方地给予帮助。

看着亲友、儿孙们健康幸福地生活,我就更会开心喜乐地往外拿钱了。归根结底,钱是为人服务的,不仅为自己,更要为他人。给自己花钱,让自己生活得更有质量、更有幸福感,这钱就花得值!同样,给别人花钱,让别人生活得更好,这钱也花得值!

舍得舍得,只有肯“舍”才能有“得”!这样的花钱方式,让我和我周围的人都能感受到更多的幸福! 记者 王丽洁 李薇

血糖偏高抓住“逆转”关键期

在刚刚过去的11月14日联合国糖尿病日,再次引起全球对糖尿病防治的重视。糖尿病作为一种长期的全身性疾病,高血糖是其主要特征。如果没有及时发现并积极治疗,糖尿病可能会引发心血管疾病、外周神经疾病、糖尿病肾病和视网膜病变等并发症,严重危害人体健康。然而,“糖尿病前期”一般没有明显的症状和临床表现,因此关注自己的血糖水平,做到早发现、早预防、早治疗,才能远离“甜蜜”的危害。

糖尿病前期是糖尿病发病前的过渡阶段,虽然没有达到糖尿病的诊断标准,但距离糖尿病可能只有“一步之遥”,应提高警惕。数据显示,每年约有5%~10%的糖尿病前期人群进展为糖尿病。

有效干预糖尿病前期,可减少其进展为糖尿病的可能性,这也是所谓的高血糖的“黄金逆转期”。生活方式干预即通过控制热量摄入、平衡营养、适量运动、限盐、控烟、限酒、保持充足睡眠等达到改善血糖的目的。

专家建议,低风险人群在6个月的生活方式干预后未达到预期目标可考虑启动药物干预,高风险人群可考虑在生活方式干预的同时启动药物干预,不过药物干预应在专业医生指导下进行。

山东省老年国际旅行社 66988553 13306484027 66988549 55715169

南韵之旅·暖冬逐梦

江西/贵州/广西或海南/广东空调专列13天鸣笛启航

★ 24年收官产品,环游中国南部国游专列
★ 齐鲁之星专列产品,硬卧软卧开售
★ 专列出行,省去繁琐的交通换乘
★ 适合中老年出行的安稳旅程环境放松身心

11月21日上午9:30将在山东省老年国旅举行分享会,到场即有好礼相送,欢迎预约到店参加!

12月10日 3580元起

会员特惠提前购,双人报名立减600元-西班牙葡萄牙圣家族大教堂、塞尔公园、米拉之家、巴特罗之家、科学艺术城、瓦伦西亚大教堂和塔楼、阿尔拜辛区、龙达、西班牙广场、塞维利亚大教堂、塞维利亚王宫、黄金塔、罗西欧广场、航海发现纪念碑、贝伦塔、热罗尼莫斯修道院、西班牙广场、圣米盖菜市场、马德里皇宫12日 含签证会联运、全程精选四钻酒店、品质无忧、赠送转换插头、WIFI服务.....12月12日 2025年1月1/20日 9999元

特价秒杀新马-马六甲唐人街、三宝庙、荷兰红屋、海峡清真寺(外观)、滨海湾花园、圣淘沙名胜世界娱乐城、花芭山、鱼尾狮公园、甘榜格南哈芝巷、新加坡海港百货、水上清真寺、首相署(外观)、国家美术馆、阿罗街夜市、马来西亚百货店、黑风洞、新国家皇宫、双峰塔、独立广场、国家清真寺、郑和展览馆双飞6日.....11月28/30日 2699元

澳大利亚新西兰-菲兹路易公园、皇家植物园、墨尔本大学、旧国会大厦广场、维多利亚湖、利亚国立美术馆、涂鸦街、美沿海之大洋路一日游、小红帽灯塔、洛恩小镇、阿波罗湾、吉普森台阶、十二门徒、洛克阿德大峡谷、伊甸山、工党纪念碑、玛塔玛塔小镇、库瑞公园、爱歌顿农场、红树林、市政府花园、世博会旧址、可伦宾野生动物园、蓝山国家公园、回音谷、海德公园、悉尼歌剧院、悉尼海港大桥、悉尼皇家植物园双飞10日.....12月12/19/26日 24800元

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、汝矣岛公园、北村韩屋村、海苔博物馆+韩服摄影、仁川中华街+炸酱面博物馆、松月洞童话村双船5日 经典景点畅游、游轮直达韩国仁川码头.....11月18/25日 849元

日本-奈良公园、东大寺、金阁寺、伏见稻荷大社&干本鸟居、富士山五合目、河忍野八海、奥特莱斯、镰仓高校站前、镰仓小町通、江之岛电车、浅草寺、皇居二重桥、银座、心斋桥、道顿堀古都物语双飞6日.....12月4/10/14日 4680元

湖北-黄鹤楼、红楼、户部巷、东湖、两坝一峡、恩施大峡谷、梭布垭石林、龙麟宫、女儿城大型夕阳红主题活动双卧7日(武汉、宜昌、恩施一次出行,三线畅游).....11月19/24日 1380元起

海南新时光-5A蜈支洲岛、4A亚龙湾天堂森林公园、5A天涯海角、亚龙湾国际玫瑰谷、南山文化旅游区、文笔峰盘古文化旅游区双飞6日 独家安排海南本帮菜、文昌鸡特色餐、赠送定制海鲜餐、赠送大型红色实景演出《红色娘子军》、满20人独立成团.....11月20/22/27日 3380元

福建-滕王阁、金湖景区、明清园、寨下大峡谷、地质博物馆、上清溪景区竹筏漂流、耕读李家、尚书第、泰宁古城、红军街双卧7日 品质纯玩:全程当地优质四星酒店、升级一晚特色餐.....11月20/27日 2580元

长寿村巴马-靖西鹅泉、百魔洞、巴盘屯、仁寿山庄、古龙山大峡谷、德天跨国大瀑布、明仕田园、百年老街、北海银滩、北海环岛游(可自愿选择)全程0进店双飞6日 精选住宿、越南风味餐、北海海鲜大咖.....11月19/24日 2880元

西双版纳-4A原始森林公园、4A野象谷、4A热带花卉园、4A勐泐大佛寺、告庄星光夜市、万亩茶园、傣族村寨直飞5日 赠送价值199元/人的告庄精美旅拍、定格在版纳的美好瞬间;赠送湄公河水滴世界、邂逅美人鱼;参加傣族特色泼水活动、赏孔雀放飞、明镜台玻璃栈道目睹整个景洪城.....11月19/22/26日 2580元

地址:青岛市市北区延安三路186号-1(爱心大姐一楼) ★★★另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询★★★