

身患癌症 20 年 办的好事数不清

丁相民写好晚年新篇章

■丁辉 刘涛



郸城县李楼乡丁集行政村村民丁相民，1990 年经诊断患上了鼻癌。20 年过去了，他不但战胜了病魔，而且还拖着虚弱的身体为方圆十里八村的父老乡亲办无数件好事，受到当地群众交口称赞。

丁集行政村村民丁海成全身瘫痪，行动、生活非常困难，今年五月下旬，当丁相民得知丁海成在田地播种玉米有困难时，就主动帮助丁海成播种玉米。丁海成多次催促丁相民回家休息，并说，咱们一不亲二不故，你不要

可怜我了，可丁相民说啥也不离开，继续帮助干活。由于天气炎热，劳动强度大，加之丁相民身体也虚弱，直到下午一点多，他才把丁海成家的玉米种好。可是，丁相民也因体力透支累倒了。

“农家少闲月，五月人倍忙。”丁相民有一手修喷雾器的好手艺。当他看到乡亲们喷雾器有毛病无法使用时，就自费买一些喷雾器配件，帮助众乡亲修理喷雾器。有人看到丁相民身体虚弱还为乡亲们做好事，想掏几个钱给他，可丁相民总是大配件留个本钱，小配件完全免费。为此，有人给他起了个“丁傻子”的外号。当然，也有人给他起了个“丁好人”的雅称。不管哪个称号，他都乐于接受。他常说，只要为群众办点好事，就会感到踏实。

丁相民有钓鱼的爱好，并且每次钓的还非常多。但对于这些钓来的鱼，丁相民很少自己吃，

也很少送给亲朋好友，多数是送给了一些困难户、五保户。丁相民的名言是“宁在直中去，不在弯中求。”他常说：“一个人的能力有大小，只要对他人有益，我都干。我要活到老，干到老。”

丁相民除了积极尽到一个公民应尽的义务外，还经常帮助村里出主意、想办法。每年冬天，他都要帮助村里义务站岗放哨，为群众看家护院。每年“三夏”，他还义务巡逻，宣传焚烧秸秆。公家修路架桥，谁家有个红白喜事，丁相民总是跑前忙后，有力出力，有钱出钱，贡献出自己的余热。

丁相民为乡亲们办的好事，就像天上的星星，谁也数不清。虽然他已身患绝症 20 年，可如今身体仍然没有大碍，有人说丁相民是好人好报的结果，也有人说是他乐观向上的心态战胜了病魔。

是的，他是个好人，平安，是他应该得到的结果。

养生参谋

舒不舒心看心态

退休后，老年人常常聚在一起拉家常、谈论退休生活。有的人比较乐观，有的人就觉得这也不顺心那也不如意。

老人退休后，大都有一定数额的养老金，吃穿无忧，那么，为什么会有这种偏激的情绪呢？我分析，关键在于看问题所站的角度。事物的美丑、事情的好坏，很大程度上与我们看它的心态、角度有关。心情好的时候，觉得一切都是美好的；心情糟糕的时候，看到什么都不顺眼。本来美丽的东西、快乐的事情，在我们心情不好时看来也变得歪斜了，不尽如人意了。

因此，退休的老年人应保持一种积极的心态，看事情、想问题，应摆正心态，正确看待生活中的大事和小事，我们才能拥有快乐的心情，进而才能有健康的体魄。

（李树发）

常吃精米易患糖尿病

美国研究人员称，常吃精米的人，糖尿病发病率较高。

哈佛大学公共卫生学院研究人员在过去的 22 年间跟踪调查 19.7 万成年人。结果发现，每周吃 5 顿以上精米的人与每月吃不到一顿精米的人相比，患糖尿病的几率要高 17%；每周吃两顿以上精米的人与每月吃不到一顿精米的人相比，患糖尿病的几率要低 11%。

研究人员建议，如果常吃精米的人把每日精米量的 1/3 换成糙米，其 2 型糖尿病发病率可降低 16%；如果用全麦或大麦等全谷类食物代替精米，其糖尿病发病率可降低 36%。

（新华）

椎间盘突出患者蛙泳康复效果好

游泳不仅适合久坐的“板凳族”预防腰椎间盘突出症，还适合已患病及腰椎间盘突出症患者手术后的康复治疗。

游泳不仅能让腰背肌肉力量得到很好的锻炼，更有“水疗”般的康复效果，蛙泳为首选。

蛙泳时人身体呈俯卧姿势，体力消耗不是很大，也不会对腰椎间盘突出造成巨大压力。每周运动 2~3 次，每次运动 30~60 分钟是没有问题的。蝶泳应量力而行，不推荐自由游、仰泳。

（沈慧勇）

吃荔枝别忘喝点绿茶

吃荔枝前应充分浸泡和清洗荔枝外皮表面，一次食用量不要超过 15 个，不要空腹吃荔枝。荔枝性温热，多吃会消化不良，在饭后半小时再食用为宜，最好能同时喝点绿茶。绿茶是不发酵茶，滋味比较浓厚，是茶中性味最凉的，味虽苦涩，却可以减轻吃荔枝引起的上火。

（周伟）



夕阳红热线：13592220003

老年感悟

大病后的反思

■刘秀珍

以前我将时间抓得很紧，不分白天黑夜，啥时睁开眼，就手脚不停地找活干。退休后，我的习惯也没改变。

邻居说我勤劳能干，朋友夸我是贤妻良母，儿子说我项目多多，还有人说我是奴隶命，不会享福。其实，有时我也烦心，但那么多活，我不干怎么办。2006 年，我得了脑溢血，住院治疗了 20 多天没下床，病好出院后，我真的啥也不会干啦，走起路来拖着一条腿；两手无力，好像是别人的手一样，不听使唤。往日我很喜欢做饭，如今也不会干了，刀也不会拿。吃饭时，饭顺着嘴角往下流，吃的没有掉的多，口水经常管不住地流。我还健忘，中医说，我以后就这样啦，病情只会加重，大脑早早就萎缩了。听到这话，我回到家中痛快地哭了一场。

清醒后，我思虑万千，什么叫幸福？能够自由行动就叫幸福。我一切从零开始，每天慢慢走路，一步一个脚印；慢慢地干活，学自理，学做饭。为了锻炼脑子，我还学上网、写文章。对于家务，我量力而行，劳逸结合。我认识到，只有健康了，我和家人才会拥有幸福。几年过后，朋友们看见我，个个夸我越来越年轻、越来越美丽。



银发生活

游出人生“第二春”

■杨天庆

社会发展日新月异，中老年人的思想观念也发生了根本性的转变。我周围的许多老姐妹、老兄弟们，把旅游视为退休生活的新时尚！

跟我住同院的张先生，一辈子从事美术教学工作，退休后年年带着夫人去全国各地旅游一两次。这位画家教授立下宏愿，要在 70 岁前将国家重点风景名胜区自费游个遍。每到一地，他不仅眼看，还要手拍。取景回来后，都要画一幅画、写一首诗，将各地特色景观画出来、写下来。他计划等全部游完后，出一部画册配诗集。您看这位老友，不仅“贪玩”，又多么会玩！

82 岁的工程师关老和 81 岁的夫人郑姐，耄耋之年游兴不减，今年 4 月份还跟着旅游团去了一趟台湾。最近，老两口聊起台湾行，仍然眉飞色舞、滔滔不绝。他们一张一张地翻看着留影，热情



地向我介绍美丽宝岛台湾的风土人情。夫妻双双恋旅游，踏遍青山人未老。老两口国内域外，不仅游出了乐趣，玩出了精神，游出了健康，还“赚”了个人生的“第二春”。

受老友们的感染，年近古稀的我也游了一趟三峡。身临其境，面对壮观的大坝、滚滚的江水、险峻的三峡，我抑制不住激情，由衷地感叹：“果然名不虚传！”三峡风光，无峰不雄，无滩不险，无洞不

朝花夕拾

9 元钱改变我的人生

■徐振国

1962 年，我在南开大学读三年级。那时，大学里不收学费，还给学生一定的助学金。考虑到自己是党员，又是班长，为了照顾其他比我更困难的同学，我主动放弃了助学金。可是，就要上大学四年级时，我发现自己实在没有办法解决生活难题了，于是，我决定退学。

那时，我家在农村，全家所有人的收入只够勉强维持一家人最基本的生活需要，根本没钱供我读书。经过反复而激烈的思想斗争，我决定在暑假前向系里提

出退学申请。尽管主意已定，可是在我向主管老师正式谈到退学事宜时，还是伤心不已，忍不住泪流满面。老师语重心长地劝导我说：“考上南开很不容易！只差一年就毕业了，现在退学不是太可惜了吗？你是党员，在困难面前不能退却，应该咬紧牙关把这一年坚持下来才是啊！”我何尝不明白这个道理，自己多年来寒窗苦读，都是为了圆一个大学梦，现在退学，无疑意味着彻底中断了梦想之路。想到这些，我心里愈加难过，好不容易止住的

眼泪再一次涌出眼眶。这时，主管行政的另一位老师开了腔，他说：“退学确实太可惜了，得想办法。分配给你们班的助学金，你的那一份已分给了其他同学，不好收回再给你了。这样吧，从九月份开学算起，把系里掌握的助学金匀给你一点，每月给你 9 元钱作为伙食补贴，你看行吗？”仿佛看到了曙光一般，我大喜过望，连忙点头答应。

靠着这来之不易的 9 元钱，我撑过了大学的最后一年，顺利完成了学业。