我家的健康故事

由河南省卫生健康委员会宣传处指导,河南省健康中原服务保障中心、医药卫生报社开展的“我家的健康故事”征文活动,经过初审、终审,共评选出一等奖3名、二等奖6名、三等奖12名。本报将陆续刊发获奖作品,以飨读者。

我的“健康三字经”

□高书全

树木、庄稼如果不健康,就会发黄、萎焉,甚至慢慢枯死。由此可见,健康非常重要。那么,人类是不是能利用智慧唤醒健康、拥抱健康,从而避免生病呢?闲暇之时,我常常思索这个问题。在日常生中,我对如何保持健康总结了“净、动、养”的“健康三字经”。

“净”,就是干净、洁净。在日常生活中,我养成了每天拖地、整理物品的好习惯,尽量消除污垢、病毒;生食、熟食分开存放,蔬菜洗净,只要是进入嘴巴的食物,我的要求就会更高,不敷衍了事。

“动”,就是运动。法国思想家

伏尔泰说:“生命在于运动。”这句话很直观地告诉我们,生命的整个过程就是在“动”,“不动”则将失去生命。意大利文艺复兴时期的画家达·芬奇认为:“运动是一切生命的源泉。”达·芬奇把运动比作空气、水、种子等生命源泉,揭示自然界的万物是靠不断运动,吸收氧气而存活;一旦运动静止,万物将失去血脉,生命将不存在。

于是,我选择走路上下班,在健身房做运动。独自运动时,我迎着风挥舞双臂,渴望像小鸟一样飞起来,还学会了和烈日、雪花和解,与它们“交朋友”“说心事”。有朋

友同行时,我们谈论工作和理想,几公里的路程,不知不觉就走完了,一点儿也不觉得累、枯燥和无聊。有时候,我们还感叹美好的时光为什么过得这么快。

到乡村、田野游玩时,庄稼、牛羊、鹅鸭让我有一种穿越时光之感,仿佛回到了童年。不停迈步的双脚,好似在为健康开出一张“陶渊明”式的药方。

“养”,就是养身、养心。“养”是动词,也是名词。“健康是养出来的”,这是我的口头禅。为了这个“养”,我不断学习烹饪技术,自己动手做饭。俗话说:“病从口入。”试想,一大堆“垃圾食品”攻击你的肠胃,你还能“潇潇洒洒闯九州”吗?当然不能!因此,饮食养生是多么重要。定期进行健康体检,及时发现并解决问题,又是多么

重要。

“养”,当然也要养心。养心的良药,就是知识。我的兴趣爱好是阅读文学书籍,尤其是一些古典名著。这些书籍里的文字,就像高雅的钢琴曲,能愉悦我的身心。我在阅读过程中,掌握了一些写作技巧。于是,我由阅读者变成了写作者,并乐此不疲。

“健康三字经”,我念得津津有味。我在大街上健步如飞,周围的人看到后都说:“这小老头儿,身体真好!”

除此之外,良好的家庭氛围也是保持健康的“良药”。我的女儿、儿子多次由衷感慨:“身体好才是真的好,家有金钱万贯,不如父母有个好身体!”我和妻子听了心里美滋滋的,更加有信心地沉浸在与健康的深入“对话”中。

出门散步去

□任星火

“老婆,该出去散步了!”晚饭后1小时左右,我朝房间里喊了一声,提醒正在看手机的老婆该去散步了。

原本就喜欢安静的老婆,自从退休之后,一下子闲得发慌。这时,手机便乘虚而入,以前对“低头族”和“剁手党”颇有微词的老婆,竟然转型成了“手机发烧友”,不是刷视频,就是找商铺,连她自己也感慨,怎么活成了自己反对的样子。

“你得给我想办法,你不是办法多吗?什么样的学生,放到你手里都成了好学生,你就把我当学生呗!”老婆说。

“办法嘛,当然有,而且还有很多。”我轻描淡写地说。

“你快点儿说来听听!”老婆催促道。我说:“要想改变这种现状,你首先要树立一个观念,即健康的观念。我们为拥有了健康的身体和心理,需要先了解一些健康知识,才会有健康的行为,并且自觉地去实践健康的理念。”

“那我们到底该怎么做?别说这些虚头巴脑的。”老婆有点儿不耐烦了。

“上班的时候,单位也经常培训理论和实操。很多人不喜欢听理论课,其实掌握了理论,实操才有方向,更容易学会,也更有提高和改进的空间。我们进入老年人的行列,最重要的是健康,懂得健康知识,才不会上当受骗,不会去做有损健康的行为。老年人的健康,首要的是养生,调养好心理,才有健康的身体,才有高质量的生

活。”

我停顿了一下,见老婆认真听着,又继续说下去,“最关键的,是既要放下、又要放开,放下的是做不完的家务与手机,放开的是各种烦恼,什么事都看开一点儿。具体怎么做,从最简单易行的开始,晚饭后出去散步,我们可以在小区里散步,也可以到太湖水边走走。心情舒畅了,健康也就得到了保障。”

一番话,说得老婆直点头,她建议我们去太湖水边走走。

于是,当天吃过晚饭,老婆收拾完碗筷说:“走啊,我们出去散步!”

“现在还早了点。”我笑着说,“要在健康知识的指导下养生,才能有好的效果。我先给你讲个知识点,饭后1小时内不宜运动和喝水(茶)。这段时间,我们可以进行一些放松练习,促进食物的消化和吸收,然后再进行运动。”

在湖边漫步,远山近水就是一幅清雅的水墨画,夕阳下清澈的湖水泛着波光。老婆呼吸着清新的空气,徜徉在如画的美景里,把自己也走成了风景。“怪不得你每天都要出来散步,我真应该早点儿和你一起出来!”

人生从来都不晚,迈出第一步就是成功,接下来要做的才是最关键的,那就是坚持,因为坚持才能保持健康。“以后,我每天都要和你一起散步,健健康康地和你一起走下去!”老婆的眼里闪着光。

有了良好的开端,接下来的事就顺理成章了,每天吃过晚饭,我们都会出门散步。一晃好几年,身体的各项指标都正常了。

“散步了,老婆!”我朝房间里喊道。

从“瘾”到“赢”

□李国婧

我永远记得那个深夜,刺耳的电话铃声划破夜晚的寂静,母亲在电话那头哽咽着说,父亲突发心肌梗死,正在抢救。我的手忍不住地颤抖,耳边“嗡嗡”作响。

我赶到医院时,父亲已经脱离生命危险。病床上的父亲面色苍白,身上连着各种仪器。母亲红着眼睛告诉我,父亲最近经常说胸口闷,但是一直找各种理由不愿意去医院看病。这次发病,当时只有母亲一个人在现场,着实把她吓坏了。我看着监护仪上频频跳动的数字,想起父亲这些年日渐发福的体型,心里一阵酸楚。

父母的年龄越来越大,他们不能没人陪伴。于是,父亲出院后,我坚持要与父母同住。在整理父亲的

书房时,我发现了厚厚一沓体检报告。翻看时,我的心揪了起来:血脂异常、血糖偏高、脂肪肝……这些异常指标从5年前就有了,可是父亲从未向我提起。

亡羊补牢,犹未为晚。“爸,您看看这些指标。”我把体检报告放在父亲面前,“您得改变生活方式,以后要少喝酒、少吃肉,还得把烟戒掉。”父亲沉默良久,终于点了点头。

戒掉烟瘾、酒瘾并不容易,养成良好的生活习惯更难。第一天天晨跑,父亲才跑了不到500米就气喘吁吁,我不得不放慢脚步陪着他,看着他额头上渗出的汗珠,突然想起小时候他教我骑自行车的情景。那时,他总是说:“慢慢来,

爸爸在后面扶着呢。”现在轮到我在他身后守护他了。

调整饮食习惯非常艰难。母亲做的红烧肉香气四溢,父亲忍不住想多吃几块。我连忙上前制止,同时为父亲递上一碗清蒸鱼。从那以后,我向母亲交代,做饭时不要再做红烧肉,要清淡一点儿。渐渐地,父亲开始享受清淡饮食带来的清爽感觉,甚至学会做几道低脂、低糖的菜肴。

6个月后的体检,父亲真正开心起来了。血糖、血脂明显下降,心率和血压也趋于正常,就连困扰了父亲十几年的脂肪肝也消失了。拿到体检报告那天,父亲开心地像孩子一样。

但是我知道,这只是开始,健康不是一蹴而就的,而是日复一日的坚持。然而,命运似乎总爱开玩笑,就在父亲的身体状况逐渐好转时,母亲在一次体检中查出乳腺结节。那一刻,我感觉天都要塌了。

前阵子我关注父亲的身体,忽视了母亲的身体。然而,母亲心情非常平静地说:“看到你爸爸的改变,我也明白了,健康不是等出了问题才重视。”有了帮助父亲恢复健康的成功经验,我对帮助母亲制订健康计划更有信心了。

每个周末,我们全家会一起去公园锻炼身体;每天的餐桌上,都是精心搭配的营养餐。父亲常说,这场病,反而让我们家的关系更紧密了。

经过这件事,我深刻地体会到:在我们家,健康不仅是一个人的事,更是一家人的事,改变各种不良嗜好也不是一个人的事,而是应该全家齐上阵。回望这段经历,我还悟出了这样一个道理:健康就像一本存折,平时不往里存钱,关键时刻就会透支。预防永远胜于治疗,而家人的相互扶持,则是守护健康的良药,是从“瘾”到“赢”的法宝。

健康与家教

□郑静

前一段时间,我因为身体不适住院,病情不是很严重,所以家里人也没有特意来照顾我,有时间就给我送饭,没时间我就在医院的餐厅订餐。在医院住了十多天,我终于可以回家了。出院前一天老公对我说:“你再不回去,儿子都要‘飞上天了’。”是啊,平时主要是我管他,我这么长时间不在家,儿子不知该有多自由、多高兴。

回到家,儿子的东西扔得到处都是。我因为不能长时间走动,随便收拾了一下就上床睡着了。下午5点多,儿子从幼儿园回来,进门就听到他说要吃东西、看电视。我叫他几声都没答应,我心想,他现在一门心思在看动画片,是不会过来的,也就不再叫他了。吃晚饭的时候,老公回来了,他把儿子叫到我的床前,儿子看着我的表情,怯生生地叫了一声“妈妈”就跑了,他不知道妈妈为什么会生病。看到儿子若无其事地从我身边溜走,好像什么事情都没有发生过,我伤心极了。孩子生病的时候,全家齐上阵,有时甚至通宵达旦地守在孩子身边,可是当大人生病的时候,孩子既不关心大人的病情,也不去问候。这是我的教育出了问题吗?

经过反思,我发现自己平时只对孩子无私付出,却很少要求孩子为我们做点什么事情。因此,孩子不懂得感恩、不懂得回报的情况下,把这一切看做理所当然。俗话说,育子先育德,品行永远是第一位的。古人在很早以前就提出:“百行之首,以孝为先。”清代黄宗羲说:“爱子而不教,尤为不爱也;教而不以善,尤为不教也。”一个好的家庭环境,可以塑造出高尚美好的心灵;一个恶劣的家庭环境,会导致一个家庭的毁灭。这绝不是骇人听闻,因为报纸和电视上的相关报道屡见不鲜。有一个老太太70多岁了,有5个子女,可是没有一个人愿意赡养母亲,宁愿看着母亲流落街头,社

区工作人员上门做工作,子女之间却相互推诿,就是不愿意赡养母亲。

“爱人者,人恒爱之”。一个人对父母有孝心,就会关心他人,对弱者有同情心,对社会有责任心。一个人从小就懂得关心父母,今后也一定会是一个珍爱生命、热爱生活的人,长大后才能热爱祖国。冰心说:“有了爱,便有了一切。”“爱”是做人做事的基本准则,“孝心教育”则是学校育人的基础。从小培养孩子尊老、敬老的美德,对于促进孩子的健康成长,帮助孩子养成正确的人生观、世界观和价值观。因此,我们必须从小培养孩子的孝心。

第2天,我把儿子叫到身边,给他讲述了我的病情,并且告诉他,我因为开刀流了很多血,需要他帮助我做一些力所能及的事,并要求他每天从幼儿园回来后到床前问候我。我还告诉他,妈妈受伤了,他应该多关心妈妈、陪伴妈妈,跟妈妈讲幼儿园里的故事。开始他不太愿意,我就对他说:“如果你这样对待我,那以后你生病了我也不理你,你每天躺在床上没人和你说话,到时你会不会觉得孤单?”儿子想了想,点点头,对我所说的表示认同。

从第3天开始,儿子每天回来第一件事就是来床前问候我,还会问我喜不喜欢吃这个水果或那个水果。我让他给我倒水,他也像模像样地为我端水,还喂我吃药。后来,我的病完全好了,儿子还常常问我:“妈妈,你的伤口长好了吗?你走路还疼不疼?”听到儿子稚嫩的问候,我的心情好多了。

这件事让我明白,没有哪个小孩生下来就明白要孝顺父母,没有哪个小孩从小就知道要感谢父母的养育之恩。因此,我们应及早告诉孩子,父母很爱他们,但是父母也需要他们的关心与爱护。另外,我们应该让孩子帮忙分担一些家里的事情,让他负起责任来。

身教重于言传。父母对长辈的孝心,会直接影响孩子。因此,为人父母要对自己的孝心做一番反省,在自己身上求真,孝心的种子才会播撒到孩子心里去。

“抗糖”之路 知识护航

□王玉丹

在春节的团圆饭桌上,飘着红烧肉的香味和米酒的香甜。当姨夫端着玻璃杯第5次起身添水时,水珠沿着杯壁滑落的轨迹,在暖黄的灯光下折射出美丽的光晕。我望着他明显松垮的衬衫下摆,记忆里那个能把小侄女举上肩头的壮实身影,此刻竟然显出几分佝偻。

“姐夫,您这是在外面当‘拼命三郎’呢?”舅舅举起油亮的腊肠打趣道。姨夫的笑声依然爽朗,却像被抽走了底气:“我就是经常吃食堂,变瘦了。”他仰头灌下整杯清水时,喉结急促的滑动像是某种求救信号。

散席后,我拉住姨夫的衣袖说:“您得让姨夫查查血糖。”话刚说出口,就被爆竹炸碎在夜色里。姨夫摩挲着爆球的毛衣袖口回答道:“等过完年吧!”这句话像一块

未化的冰糖卡在我的喉咙。两个月后,姨夫的体检报告终于出来了,血糖23.7毫摩尔/升。

诊室的白炽灯下,姨夫望着血糖仪显示屏发愣。那些在工地上挥汗如雨总感到口渴的日子,那些半夜小腿抽筋惊醒的时刻,此刻都化作跳动的数字,在监测仪的警报声中串成清晰的因果链。在主治医师敲击键盘的声响里,我们仿佛听见了命运齿轮转动的“咔嚓”声:2型糖尿病。

“抗糖战役”,在清明时节的细雨里悄然打响。姨夫将厨房改造成前厅阵地,老式橱柜上贴满食物GI值(血糖生成指数)对照表,油盐、糖化作精确到克的数字。

夜幕降临,公园步道成了流动的血糖调节器。姨夫踩着塑胶跑道,与蝉鸣合奏出规律的节拍。有

一次,姨夫打羽毛球时球拍挥得太急,倚着梧桐树喘气,口袋里的大白兔奶糖竟已微微融化——这是姨夫给他塞的“护身符”,甜腻的奶香里裹着未说出口的牵挂。

每周三的糖尿病科普讲座上,血糖曲线图在投影幕布上起伏,姨夫的笔记本里爬满歪扭的字迹:“胰岛素不是敌人,是迷路的信使,并发症延迟到账单,利息高得吓人。”

某天,他指着“黎明现象”问我:“这和年轻时通宵赶工后的心悸,不是同一个道理?”

姨夫的生活变得井然有序,他开始用日记本上记录每天的饮食和运动情况,每晚睡觉前都会用血糖仪检测血糖。他学会了如何选择低GI值的食物,如何合理搭配食物,确保营养均衡。在大姨鼓励下,姨夫还加入社区的糖尿病患者支持小组,与同样面临挑战的病友们分享经验、互相鼓励。

在坚持了一段时间的“抗糖”生活后,姨夫的体重逐渐下降,体力和精神状态都有了明显改善。

他开始计划着和老朋友一起去爬山,享受大自然的馈赠。姨夫的故事,就像一盏明灯,照亮了周围人对健康生活的向往和追求。

霜降那天,姨夫去医院复查,当糖化血红蛋白数值定格在6.5%,老两口的手掌沁出了汗,主治医师说:“继续保持,这就是你们的‘抗糖’勋章。”

如今,走过社区健康宣传栏,姨夫常驻足观看防治糖尿病的海报。有一次,他指着“五驾马车”图示对邻居说:“我这匹老马啊,现在天天嚼着饮食、运动、药物、监测和教育的‘马车’巡城呢!”秋日,阳光穿过银杏叶的缝隙,落在他的肩膀,我仿佛又看到了当年那个能把小侄女举上肩头的壮实身影。

暮色中的公园,运动手环的蓝光规律地闪烁着,姨夫拧开保温杯抿了一口枸杞子茶,远处传来广场舞的背景音乐。这个曾在工地上辗转半生的男人,终于在血糖仪的“滴答”声里,找到了匹配自己的生命节拍。

“不干不净,吃了没病”正确吗

□耿丽群

“饺子出锅喽!”奶奶一声呼喊,我慌忙地跑到厨房端饺子,看着刚出锅的饺子,我的口水都要流出来了。一家人围坐在餐桌旁,愉快地品尝着美味的羊肉饺子。

“哎呀!”我吃得太过急,不小心把一个饺子掉地上了。奶奶弯下腰把饺子捡起来吹了两下,迅速放进嘴里吃了下去。我和妈妈呆呆地看着奶奶,奶奶却笑着说:“没事儿,没事儿。不干不净,吃了没病!”

“我的妈呀,地上都是细菌,吃了会生病的!”妈妈告诉奶奶。奶奶有点儿不高兴了,反驳道:“地面拖得干干净净的,哪儿来的细菌,就你学医的人瞎讲究。”妈妈无奈地摇了摇头,不再说话了。“算了,吃都吃了,先吃饭吧。”爸爸真是“捣糨糊”高手。

下午,妈妈陪我学习的时候,还是不太高兴。奶奶在卫生习惯方面经常“不拘小节”,偶尔被妈妈发现,至少不了一番“口舌之争”。妈妈和爸爸都是医务人员,生活中对我们的卫生习惯要求特别严格,特别是妈妈,她坚信“病从口入”,要求我们从外面回到家里必须先洗手,还一定要遵循“七步洗手法”。当然,她看不见的时候,我也偷偷省略几步。她还要求我们:只有脱掉身上的外套,才能在房间里自由活动。我家饭菜,就像定量似的,剩下的菜必须由爸爸当场清盘,冰箱必须定期清理,并且分类放置食物。为此,奶奶常常对妈妈有意见。

就在这时,爱“捣糨糊”的爸爸来到我们身边坐下,问我:“二宝,对于奶奶吃掉的饺子,你怎

么看?”我说:“其实也没什么大事,奶奶也没生病呀,可能‘不干不净,吃了没病’也有道理吧。”妈妈立刻带着惊愕、愤怒的眼神看着我,吓得我都不敢说话了,爸爸拍拍妈妈的肩膀,然后把我揽进怀里说:“爸爸小时候在家吃东西不小心掉在地上,爷爷奶奶总是一边捡起来,一边说‘不干不净,吃了没病’。虽然爷爷奶奶是因为节俭,但是这句话对我们的卫生习惯要求特别严格,经过他的一番讲解,我终于知道了其中的道理。”

原来,人体的肠道里生活着大量的细菌等微生物,它们共同构成了我们的肠道菌群,帮助肠道抵御外界侵袭。但是由于现代生活节奏加快,人们精神压力大,养成不合理的饮食习惯等,导致人们的肠道菌群失调,抵抗力也随之下降。当病菌进入身体后,身体抵抗力较强,病菌的致病能力较弱,数量较少时,人体就表现为“肠胃好”;反之,则会生病,出现腹泻、发热、呕吐等症状。

当然,“不干不净,吃了没病”也是有一些智慧的。人的自身免疫系统就像国家的一支军队,常年不打仗,就没有战斗力了,偶尔在饮食卫生方面的“马虎马虎”,给了肠道免疫系统和病菌“作战”的机会。这样,我们的免疫力就会变得强大。可是,“不干不净,吃了没病”必须在合理的范围内,因为我们的祖先还告诉我们“物极必反”,凡事都要适可而止。爸爸说,这是中庸之道,也是我们的祖先留给我们的智慧。

因此,“不干不净,吃了没病”是老一辈人在特定的历史背景和社会文化根源下,对食品安全和健康的一种态度。如今,我们应该正确地对待这个问题,不干不净的食物潜伏着多种致病因子,影响身体健康。但是,我们也不应该过度讲究洁净,只要养成良好的卫生习惯,做到饭前、便后洗手,不喝生水,不吃变质与不洁的食品,就能享受健康快乐的生活。

这就是我家的健康小故事!

母亲的小药方

□张林生

前不久,家人不知从哪里听来了一个方法,说在室内点燃艾草熏一熏会降低感染病毒的风险,甚至可以避免感染病毒。我听了后,也不管可靠与否,当即表示赞同。

母亲在世时,每年都要采一些草药择干净、保存好,家里人人生病了,就熬药喝,病就好了,其中就包括艾草。母亲去世后,我们每年也会采些草药晾在家里,尤其是艾草。

从母亲那里,我见证了小药方也可以治病。早些年,家里如果有人生病了,当时经济条件不好或者不方便去医院,母亲就用自备的一些中药来治病。当然,这些小药方的主要是感冒、发热、咳嗽、消化不良等常见病。

母亲会根据季节或患者的情况来判断是风寒感冒还是风热感冒。如果是风寒引起的感冒,症状较轻,她就用几枚红枣和几块生姜片,加上葱须放在一个陶罐里煮。煮好了,让患者喝下,睡在热炕上,盖上厚被子发汗。如果患者病程已延宕,症状较重,就在此基础上加入苏叶、荆芥等;如果患者已经出现咳嗽等症,就要加入杏仁、薄荷、甘草。

如果患者是风热感冒,治法就不同了。母亲先用湿毛巾为患者冷敷,同时再用一些中药煮水喝。母亲用鲜萝卜捣成汁,让患者喝。如果患者的病情严重,还要

在单方的基础上加入桑叶、芦根等。因为家里人多(尤其是孩子多),母亲要带孩子,很少到地里劳动,但是到了一定季节,她一定要出去。因为她要到水沟边、路旁、田埂上采蒲公英、艾草、茵陈、薄荷、甘草等中药材。院子里的空地上,除了种植各种蔬菜,还要种植紫苏、荆芥等中药材。

母亲虽然没上过学,也没跟医生学习过,但是她治感冒分风寒、风热,治消化不良虚实,懂得哪些药物要熟用、哪些药物要炙烤,有些药物要用特殊方法加工炮制。我不禁惊讶,为什么母亲知道这么多中医知识?我思来想去,应该是母亲在生活中听得多了,做得多了,一次次积累总结出来的经验。

受母亲的影响,我报考医学专业,希望毕业后能成为一名中医。可惜的是,我没有考上医学院校,后来也没能成为医生。我有了孩子以后,有时孩子生病症状较轻时,母亲还用那些小药方来治疗,往往收效良好。后来,母亲去世了,带着那些小药方永远地离开了我们。

每当孩子感冒、咳嗽或者消化不良去医院治疗不见好转时,妻子就感叹道:“要是孩子奶奶还在,就不会这样了。”努力回想,我对那些小药方只是大体有个印象,记得也不完整,所以也不敢乱用。无奈之下,我只能带着孩子一趟一趟地往医院跑。

可惜了,母亲的小药方。怪我当初不用心、不珍惜,也没有亲自动手做,没有把那些药方记录下来。如今,每当感到身体不适时,总会想到母亲的小药方。