

21年前,医生诊断她只能活6个月;21年来,她的抗癌之路越走越精彩 你的抗癌故事 我们愿意倾听

寻找 抗癌英雄 寿仙谷上等灵芝孢子粉 全国科技创新成果奖
东南商报、宁波癌症康复协会、鄞州癌症康复协会、寿仙谷药业联合主办

21年前,她被查出是胃癌晚期,医生诊断她“最多只有6个月”。20年前,她结缘抗癌健身操,不顾家人反对,风雨无阻,坚持练操20年。从无力走下四层楼的癌症患者,到今天授徒千余人的抗癌健身操义务老师,傅丽萍的人生并没有因为癌症而灰暗,反而却活出了不一样的精彩。

记者 陆麒雯

风雨无阻,坚持练操20年

1993年,傅丽萍40岁时,被查出胃癌,而且是晚期。傅丽萍得知病情后,就把自己关在房间,吃不下,睡不着,一味地寻思:自己怎么就得了这病。再想想还在上小学的孩子,眼泪哗哗地往下流。

足足一个月,她才缓过劲来。她对自己说,生命之门一旦开启,死亡大门也就同时打开,人固有一死,早晚而已。想到这些,她终于释然。

20年前,癌症发病率没有今天高,医疗技术更是天差地别。开刀后,医生发现癌细胞已经转移到淋巴和胰腺包膜。

命运之神并没有傅丽萍想象的那么残忍。术后一天,她在报纸上看到一篇“百名抗癌明星经验谈”的文章,里面很多人提及了抗癌健身操。傅丽萍心头一亮,马上让在上海的舅舅买来一本。

然而,家人反对。这是一种边走边练运

动的健身操,傅丽萍当时连下四层楼楼梯都困难,丈夫认为,做操运动量太大,妻子需要休息。

傅丽萍却坚持己见。她扶着楼梯下楼,起初走走停停,只能走100多米。但她不放弃,每天坚持多走一点点,慢慢地,500米,1000米,2000米……她走的路程越来越远。

傅丽萍说,大概3个月,她感觉自己的身体状况明显好转,这一来,做得更起劲了。雨天,她穿一件雨衣在雨中做;雪天,穿羽绒服带手套在雪地里做;即使三伏天,她也不放弃。

很快,一年过去了。有一天,傅丽萍碰到单位医务所医生。医生打量着她的气色,感慨地说:“给你做手术的医生说你最多只能活3到6个月,看,你现在恢复得多好。”傅丽萍这才知道,自己当时病情有多严重。也正是这句话,更坚定了战胜病魔的信心。抗癌健身操,她一练就是20年。

授徒逾千,生命亮出别样精彩

1994年,傅丽萍是宁波最早练习抗癌健身操的一批人。看到她身上发生的变化,病友们纷纷表示想学。

傅丽萍和20多个病友,每人出资200多元,以医院名义,从上海请来健身操专家授课。自此,抗癌健身操在宁波逐渐推广开来。

1996年,宁波市癌症康复协会成立后,傅丽萍又自告奋勇担任老师,免费教授病友学操。自此,傅丽萍的身份也从最初的学员转变为义务授课老师。

在近18年的时间里,据市癌症康复协会的保守统计,傅丽萍带出的徒弟远超过1000人,教病友练操已成为傅丽萍生活中不可缺少的一部分。

在傅丽萍的无私奉献下,抗癌健身操在宁波普及面越来越广。很多患者希望练操增加康复几率,但其中,也有一些急于求成和半途而废的患者。傅丽萍说,练操只是辅助治疗,病友们要调整好心态,把练操当救命稻草的心态要不得,三天打渔两天晒网的态度更是不行。

专家点评

市第一医院肿瘤放疗中心主任郭建新:锻炼能促进新陈代谢、改善吸收、排泄功能,有利营养吸收和致癌物排出。体温升高或局部皮肤的刺激,能促使机体免疫反应

网络活跃,提高免疫力,有利减少或防止癌症复发。需要提醒的是,体育锻炼内容与方式应根据个人的状态(如文化、爱好、年龄、体质等)和治疗情况来确定,最好能在医护人员指导下进行。

新闻链接 让大家分享你的抗癌经验

近十几年来,恶性肿瘤均居宁波市户籍居民第一位死因,肺癌、肝癌和胃癌位于恶性肿瘤死亡的前三位,占恶性肿瘤死亡数的59.20%。癌症正逐渐成为常见的恶性疾病,而在人的一生中,患恶性肿瘤的几率为22%。

但它并非是完全不可战胜的“恶魔”,在宁波有这样一个群体,患癌后5年生存率高达80%,康复率(临床治愈)高达66.5%,远高于25%的社会平均康复率。

即日起至8月底,商报将联合宁波市癌

症康复协会、鄞州区癌症康复协会、寿仙谷药业共同推出“寻找抗癌英雄”系列报道,希望有成功抗癌经历的“英雄”们跟大家一起分享自己的成功经验,更希望广大病友们在他们身上汲取力量,战胜病魔,开启新的人生旅程。

如果您或者您身边有这样的人,请与我们联系,欢迎有成功抗癌经验的市民跟商报读者分享你的故事。一经录用刊登,您将获赠价值1390元寿仙谷上等破壁灵芝孢子粉一盒。

记者 鲍云洁

半个多月内,同一辆公交车上发出3次警报,公交公司提醒市民—— 请不要随意拉公交车的逃生窗扳手

昨天上午,正常行驶的823路公交车内突然发出“滴滴滴”的警报声,这串刺耳的声音把车厢内的乘客吓得够呛。司机钟晔君回头一看,发现有乘客拉动了逃生窗的扳手,而在短短半个多月的时间内,同样的警报声已经在这辆公交车上响了3次。

“好奇”乘客拉动逃生窗扳手

823路公交车从浙大软件学院到邱隘,是一条公交、轨交接驳专线。该条线路最大的特点之一是,每辆公交车的车厢内配有两扇开启式逃生窗。

钟晔君清楚地记得,警报声第一次响起的时间是6月27日。当时,这种配备逃生窗的新车刚投入使用没两天,他正驾车从浙大软件学院开往邱隘,突然车厢内传来一阵刺耳的响声,车辆刚投入使用,性能一切优良,哪来的警报声,这让钟晔君很是纳闷。

钟晔君赶紧靠边停车,发现一名30多岁的男子正在用手拉逃生窗的红色扳手,他赶紧上前制止:“这扇窗户是紧急逃生时用的,平时不能随意开启。”

钟晔君以为这样的事情只是偶然才会发生一起,“可能是这个扳手一般公交车都没有,乘客比较好奇。”

但他没想到,“好奇”的乘客还真不少。在接下来的半个多月里,逃生窗又接连两次被人拉动。其中,最严重的一次是在公交书香苑站附近,一名乘客将红色扳手整个拉下,逃生窗马上就要完全开启,幸好他发现及时,才没酿成更大的危险。

逃生窗比安全锤更简单更安全

记者昨天从市公交永昌公司了解到,相比于传统的安全锤,开启式逃生窗的结构简单,安全性好,逃生面积也更大。目前,市公交总公司下属的352路、823路、810路



市公交总公司工作人员向记者介绍公交车逃生窗边的红扳手。

等70辆公交车已配备了逃生窗。

那么开启式逃生窗应该如何使用呢?永昌公司机务科工作人员介绍道,开启式逃生窗位于车厢中部,左、右各有一扇。逃生窗从外表上看与一般窗户没有什么区别,只是在窗户的下方有一个醒目的红色扳手,扳手外还附有一个透明的保护套。

当紧急情况发生时,乘客只需要拿掉保护套,往下拉红色扳手,逃生窗即会弹开。不过工作人员也强调,如非紧急情况,乘客千万不能随意开启逃生窗。“这是危急时刻的救命窗,如果随意开启,极有可能发生意外。”

据介绍,扳手的上部有磁铁与窗户相吸,而窗户下方和车框上各有三个凹槽相互吻合。只要用手轻轻一拉红色手板,凹槽即分离——虽然肉眼上不一定能观察到——但只要一有风,或者是车辆转弯、颠簸等情况,都有可能

导致窗户瞬间被弹开,危及周边行人、电瓶车的安全。

“逃生窗、安全锤都是紧急情况下的逃生工具,希望广大乘客能自觉遵守相关规定,不要随意玩要逃生工具。”市公交总公司相关负责人说。

记者 林伟 通讯员 钱霞 毛敏尔

解放桥沿江雨水强排泵站 今日开工



商报讯(记者 林伟 通讯员 朱彬彬)作为2014年宁波市实事工程、重点工程,设计强排能力31.2万吨/日的解放桥沿江雨水强排泵站今日开工。该工程选址在解放桥与永丰路交叉口北侧的江滨公园内,建成后将有效改善区域雨水强排能力。

根据宁波市的统一部署,市城管排水公司将在解放北路雨水主干管的出水口前段建设沿江雨水强排泵站,在高潮位的情况下,利用强力水泵,将管道里面的雨水抽排到姚江,有效改善原有管道重力排水的能力。

保丰碶、姚江大桥沿江雨水强排泵站也在同步建设中。

鄞州咸祥拆除违法建筑



商报讯(记者 林伟)近日,鄞州区咸祥镇芦浦村一处面积约3000平方米的私人会所被拆除。

据咸祥镇拆迁办负责人介绍,10多年前,该处建筑的业主以建设农家乐的名义与村委会签订30年租赁合同。此后,他在租赁地上先后建起三处房屋,累计占地面积达数十亩,且建筑房屋未经国土部门审批。

同时,这些所建房屋都没有经营农家乐,只是用于个人经营其他业务时宴请客户以及个人住居和办公。

今年以来,当地镇干部多次上门做思想工作,解释政策,要求限期拆除。前些天,业主终于同意了拆除。另外,芦浦村与业主签订的不规范合同也被终止。