

自己琢磨出一套“心理学” 象山史大姐循循善诱 开导“癌友”走出阴霾

在象山县抗癌康复协会,她被2500多名会员亲切地称为“史大姐”。14年来,她不仅自己抗癌成功,还在没有任何报酬的情况下,投入全部精力帮助“癌友”走出阴霾重新树立生活信心。不仅如此,为了更好地宣传抗癌精神,只有初中文化的她在50多岁硬是学习了“写稿子”。

为做好协会的宣传工作,50多岁学写稿子

“你写稿子时直接写史大姐好了。”史大姐是象山县抗癌康复协会秘书长,60多岁,大家都习惯称她为“史大姐”。

象山县抗癌康复协会于2005年10月26日成立。2006年4月16日,史大姐经人介绍加入协会。其实在此之前,有人好几次介绍史大姐加入协会,她都没有答应。“那时候,我跟很多人的想法一样,觉得自己得了这种不好的毛病,不能被周围的人知道,自己自卑也怕被人看不起。”她回忆,第一次参加集体活动,看到有报社记者拿着相机拍照,赶紧猫着身体躲到了别人背后。但是看到其他“癌友”有说有笑,协会融洽的气氛最终还是感染了她,决定加入协会。

当时,协会正缺一财务,本职就是做财务工作的史大姐自然担负起了这一块工作,同时还承担起了协会的宣传工作。当时已是50岁出头的她又一字一句学起了写稿子。“我们现在发稿渠道主要有三个,内部刊物、微信公众号和官方网站,有活动就要写稿子,其中报纸上一年要发十三四篇。”

以身说法帮助“癌友”走出阴霾 还琢磨出了一套“心理学”

协会的很大一块工作就是看望“癌友”,以身说法帮助他们走出阴霾,重新树立生活信心。前不久,一名32岁的女青年被医院确诊乳腺癌,一时接受不了事实而拒绝配合医生治疗,生命危在旦夕。无奈之下,女青年的妈妈给象山县抗癌康复协会打电话“求救”。接到电话的史大姐立即叫上了协会其他两名会员一起赶到宁波市区医院里开导女青年。

面对女青年“年纪轻轻就得了这种病,以后还怎么面对同事,怕被人看不起”的心理负担,史大姐耐心开导:“我也是一名乳腺癌患者,你看我现在不是活得很健康!我不说你看得出来我得过这个病?既然毛病已经确诊,就要面对现实,比你年轻的乳腺癌患者也有,不幸的人并不是只有你一个……”3个人循循善诱了一个多小时。第二天,史大姐又接到了女青年妈妈的电话,说是“女儿今天总算愿意吃饭了,愿意配合医生治疗了,接下去可以做化疗了”。听到这个消息,史大姐和其他两名会员像孩子般一样高兴地跳了起来。再后来,她们得知这名女青年的病情得到了控制。

加入协会14年来,这样成功开导的案例太多太多,史大姐也从中琢磨出了一套“心理学”:“刚确诊的肿瘤患者是协会工作的重点人群,因为这个时候他们往往还不能接受自己生病的事实,情绪处于崩溃边缘,心里特别烦躁,谁的话都不愿意多听。所以面对这类人群,一开始不要说很多话,只要一个鼓励的眼神、一个微笑或者一句轻轻的问候就够了。”

“肿瘤患者能不能康复,精神鼓励和治疗同样重要。等他们接受事实后,协会就会组织各种活动,给予精神鼓励,帮助他们战胜疾病。”

自己省吃俭用,资助别人毫不吝啬

据了解,从2013年起,史大姐组织公益项目,连续5年争取到资金30多万元,全部用于协会开展活动。在协会上投入精力多了,对家庭的照顾自然就少了。难得的是,丈夫非常支持史大姐的工作,主动承担起了家务活,买菜、烧菜、打扫等样样都干。

从2013年起,史大姐和先生还资助了象山一名家境贫穷的男孩子。孩子上初一那年,父亲出海不幸身故,留下了孤儿寡母。孩子的母亲在食堂打工,一年只有1万多元的收入,生活非常清贫。得知情况后,史大姐一家向这个苦难的家庭伸出了援手,每年资助3000元。去年,孩子考上了大学,学费和生活费都要增加,史大姐夫妇主动向母子提出,资助费用增加到1万元。

其实,史大姐自家条件也不是特别好,先生和她本人的退休金加起来每个月在7500元左右。在协会工作,她又不拿一分报酬。“这些年资助别人的钱是靠他们俩口子省吃俭用节约下来的”。在采访时,协会一名工作人员告诉记者。这时,史大姐笑笑说:“我们的条件总是比他们好一点,能帮一点是一点。”

协会工作人员还告诉记者,这几年,史大姐先后被评为浙江省抗癌先进工作者、宁波市优秀义工、象山县义工大队优秀义工等荣誉。而史大姐本人面对这些荣誉,则提及寥寥:“我做得只是一般人都能做的事,不值得一提。”

记者 贺艳

慈溪巨峰葡萄滞销 老农请您帮帮忙

近日,记者在慈溪基层采访时得知,掌起镇的果农有大量巨峰葡萄滞销。每年的七八月,就到了葡萄成熟的季节,葡萄成熟的周期很短,从成熟到落地,就两三个月的时间。如果天气太热会直接腐烂在枝头,刮风下雨吹落在地,也将是巨大的损耗。眼看台风就要来了,果农的头发都愁白了。

这款巨峰葡萄原产自日本,果实穗大,粒大,果皮厚,果粉多,果肉较软,味甜、多汁,有草莓香味,皮、肉和种子易分离,很好剥。目前,巨峰葡萄的市场零售价在6.7元/斤,现在还有滞销的2.3万斤只能低价甩卖。

现在订购,原价45/箱,优惠价40元/箱,每箱净重7-8斤,市区内免费送货上门。如遇台风暴雨天气,将延迟送货,敬请谅解。



果园地址:宁波市慈溪掌起镇周家段翁家漕西路15号

订购热线:87167337
咨询电话:15867821297

记者 陆麒雯

《宁波老年》联合市科协 推出智能手机培训课程

当今社会,智能手机已成为人们在社会生活、学习工作中必不可少的便捷工具。宁波市科协联合市委老干部局、市教育局、中国联通宁波分公司、宁波日报集团共同举办“中老年人智能手机操作技能普及工程”。

为了让更多老年朋友通过市科协的教材学习和掌握智能手机的操作,《宁波老年》与市科协合作,开设专栏,通过图文结合的形式,逐期讲授智能手机操作方法。同时,教学视频也已经“甬恋”APP“宁波健康”频道播出

了,老年朋友们也可通过关注“宁波晚报健康号”微信公众号(本版左下方二维码),或“甬恋”APP(扫描下方二维码),在“更多”中选择“宁波健康”频道,点击收看。

连载结束后,将根据教材出试题,欢迎广大读者参加。届时,考试成绩优秀者有机会获得奖品哦。

记者 陆麒雯



澳洲近1/5纯蜂蜜掺假,买蜂蜜最靠谱办法是认“品牌” 2019年纯正秦岭洋槐蜜上市 买的越早越新鲜

日前,一份调查报告让每天吃蜂蜜的人看了很难淡定。澳洲蜂蜜一直以品质享誉全球,但调查显示,有近1/5的澳洲蜂蜜存在掺假问题。调查还发现,亚洲地区的蜂蜜样品50%以上有掺假,其中多数来自中国。

对消费者来说,想吃一口真蜂蜜,真不是件容易的事。正因为此,记者2017年开始代购秦岭洋槐蜜,只为了广大读者有一口真正的洋槐好蜜可以吃。

宁波晚报养生汇代购的洋槐蜜由浙江省卓英食品有限公司供应,之前我们也介绍过很多次,卓英公司是国内第二大蜂蜜供应商,主要出口欧盟,国内不少大型医药公司和知名老字号的蜂蜜就由他们供应。

国内蜂蜜企业千千万,卓英能够在业内脱颖而出,靠的就是诚信二字。行业里的人都知道,卓英不卖假蜂蜜!每一批次的都要经过抗生素、葡萄糖、果糖、农残等多达53项检测,确保每一批次都是真蜂蜜,每一批次都安全。据悉,公司每年光蜂蜜检测费就高达几百万元。

记者去实地考察时,公司老总办公室挂着一幅字——“信义大于天”,是同行赠送的。

一直以来,网上流传着很多测试蜂蜜真假的办法,比如测蜂蜜拉丝状态,闻蜂蜜香味,看蜂蜜在餐巾纸上的渗透性,让人沮丧的是,此前记者采访浙江大学生物系统工程与食品科学学院,专家表示,几乎所有网传测试蜂蜜真假的办法都是商家营销噱头,唯一可信的只有仪器检测,而对普通消费者来说,想买真蜂蜜,最靠谱的办法就是认准品牌。

去年洋槐蜜绝收,纯洋槐蜜产量只有往年的20%,宁波晚报养生汇因此也停售了半年,今年秦岭洋槐蜜丰收,品质较前两年更好,想吃优质杨槐蜜的又可以来店购买了。甬记洋槐蜜,两斤装,68元/瓶,四瓶以上,可享优惠价60元/瓶。

记者获悉,卓英公司也在给一些品牌商供洋槐蜜,同样品质,对方企业每斤售价高达70多元。我们卖的便宜,一方面因为卓英源头供货,没有中间环节;另外原因是我们并没有想在这件事上赚钱,让相信的人吃到真蜂蜜,是卓英公司老总的经营理念,也是我们做这件事的初衷。

购买地址:永寿街6号宁波晚报养生汇 电话:0574-87228361

记者 周皓亮



《宁波晚报》
健康号



《宁波晚报》
养生汇小药神
客服号



《宁波晚报》
养生汇公众号