

“如果生活有点苦 那就自己加点糖”

古稀老人照顾瘫痪丈夫11年 她依然眼里有光



周慧正在弹电子琴。

这两天，宁波秋意渐浓。天气晴好的日子，家住鄞州区钟公庙街道金色水岸社区的周慧(化名)会打开窗，扶着丈夫田国富(化名)从床上坐起来。阳光洒满整个卧室，微风中伴着幽幽桂花香。她坐在床边，用电子琴轻轻弹起《茉莉花》，目光时不时转向老伴，眼里满是温柔和疼惜。

这两位古稀老人的生活日常，让人动容。因为一场意外，田国富全身瘫痪，周慧不离不弃照顾了他11年，每天端水喂饭、换洗尿布，但她依然眼里有光。

1 端水喂饭换尿布 成了日常

“刚刚喂好饭，让他喝口水！”10月11日，记者走进他们的卧室，周慧正在给田国富喂水，他不肯喝。周慧随手拿起床头柜上的橘子，一瓣一瓣剥给他吃。端水喂饭、换洗尿布、擦身、刮胡子……这是周慧每天的日常，而她今年已经73岁，比丈夫年长3岁。

周慧轻描淡写地和记者讲述这些年的经历，但手上的动作却不曾停下。她端来热水，多次调试水温。用温水给老伴擦拭全身的同时，周慧还为他按摩四肢、腰背、太阳穴等部位，减轻老伴长期卧床的不适。擦完身子，看着老伴新长出来的胡渣，周慧又小心翼翼地为他刮胡子。“每天都要收拾得干干净净，这样整个人看着有点精气神！”

这几年，田国富的身体每况愈下，只能常年卧床。因为病痛的折磨，田国富时常发出“嗯嗯啊啊”的声音，有时候深夜里的一点声响，总能惊动周慧，她起身给老伴喂点水，或是更换尿布。“在你们听来他发出的是一样的声音，实际上都是不一样的需求。我早就习惯了，好几年都没睡过一个安稳觉了！”



周慧正在照顾老伴。 记者 薛曹盛 摄

2 带着丈夫从天津来到宁波

采访时，记者注意到，他们家的阳台上晾晒着很多棉质尿布，周慧一天要清洗七八块。

说起来，周慧照顾老伴已经整整11年了，这场意外要从2011年说起。

那年，周慧来到宁波，照顾刚出生不久的孙子。原本平静的生活，却被一场突如其来的意外打破了。“姐，姐夫突然脑出血，正在抢救，你快回来看看！”2011年的一天，周慧接到妹妹的紧急电话，从宁波赶回天津。好在送医及时，田国富的命救回来了，但留下了偏瘫的后遗症，左边身体根本无法动弹。

出院后，周慧成了田国富的专属康复师，每天带着丈夫去医院做针灸治疗，一

做就是大半年。她一个人带着偏瘫的丈夫，单上下车就经常累得满头大汗。“他的手搭我肩上，我一只手扶着他的手，一只手搂着他的腰使力，这样能勉强把他从轮椅上扶起来，有时候还要麻烦司机搭把手。”周慧一边说着，一边向记者比划动作，其中的辛苦可想而知。

经过大半年的针灸治疗，田国富的左腿有了明显改善，这让周慧看到了一丝希望。一边是瘫痪的丈夫，一边是远在宁波需要照顾的孙子。2013年，周慧做了一个艰难的决定，带着丈夫从天津来到宁波。“他们都需要我，索性两个人一起照顾，我就咬咬牙来了！”

3 每天2公里针灸路风雨无阻

没想到，意外又一次发生了。2015年，田国富不慎从床上摔下来，摔折了大胯骨，全身无法动弹。由于他患有多种基础疾病，不能动手术，只能选择保守治疗。无奈之下，周慧想到了针灸。

从金色水岸小区到钟公庙卫生院有2公里路程，步行至少要半小时。每天，周慧都会早起，张罗好孙子的早餐，送进学校后，再将田国富扶到轮椅上，推着他从小区走到卫生院。寒来暑往，这段2公里的针灸路风雨无阻。前几年，天气晴好的时候，周慧时常推着田国富绕着小区走一圈，两人相依相伴的身影让人动容。

年轻时，周慧憧憬着退休，夫妻俩可以一起走遍大江南北。但自从老伴瘫痪在床后，她再也没有出过远门。“如果生活有点苦，那就自己加点糖，没什么大不了的！”11年来，在照顾老伴之余，周慧跟着网上的教学视频，自学画画和电子琴，这些都是孙子留下来的。现在，她已经能画一些简单的人物画，用电子琴弹奏《茉莉花》了。有时候熟悉的旋律响起，老伴会发出“嗯嗯啊啊”的声音。“他喜欢听我弹琴，这是在给我点赞呢！”周慧说，她最大的心愿就是能陪老伴走下去，多一年是一年。

记者 薛曹盛 通讯员 张珂宁 傅琳洁

老药工说药材 第一期

选购三七，应重视重金属问题



入秋后，慢慢进入传统的滋补季。《宁波晚报》养生汇门店开始忙碌起来。看着一个个进出的身影，我们在感谢他们多年信任支持同时，也深感消费者中药材知识的匮乏，《宁波晚报》养生汇客服号签名是“带你做内行买家”，今起，我们将安排门店里有30多年经验的老药工跟大家科普一些中药材知识。第一期是三七。

10月8日是全国高血压日，秋天气温起伏大，容易引起血压增高。很多老年人会吃一些三七，在众

多常见滋补品中，三七算是性价比非常高的，因为物美价廉，买的人很多。2017年，《宁波晚报》养生汇开业时，曾有一老先生一次买了10斤三七，直到去年，还陆续拿来让我们帮忙打粉。

三七虽然已经被众人熟知，但遗憾的是，很多人还是不清楚怎么挑。前几天一位阿姐拿了两斤“野生”三七让我们打粉，说是网上买来的，价格不菲。

现在三七几乎都是人工种植的，一听“野生”二字，我们知道阿姐估计是被骗了。

拿出货一看，果然品相有点糟糕，主根坑坑洼洼，饱满度不佳，芦头也都没有摘掉。

芦头是三七主根与地面茎秆的连接部分，虽然在检测中三七皂苷含量比较高，但传统中药经验芦头是不入药的，带芦头的三七价格也便

宜。因此，正规药店售卖的三七都不带芦头。

讲到这里，顺带跟大家说下买三七，要重视重金属问题。土生土长的作物，可能有潜在的重金属风险。

此外，三七属于多年生植物，生长环境特殊。因此，市民在选购三七时，不要一味图便宜，应重视三七的重金属和农残问题。怎么使得自己买的三七是安全可靠的，比较直接的方法就是要求厂家提供检测报告。

国家药典要求33种禁用农药不得检出，5种重金属必须符合规定。如市民无法看到检测报告，这个时候要尽量选购那些表皮比较干净的三七。

有条件的市民可以考虑买有机三七，虽然价格是普通三七的两倍，考虑到三七一天服用量也就3~6克，每天花费不到10元。

周皓亮



冬虫夏草： 预订 88元/克起

那曲虫草： 满30克送3克

选三七 选有机

有机三七： 85折
满500克赠送指定西洋参100克

地址：鼓楼永寿街6号 电话：87228361