

“三好”育长寿

我50多年的老邻居顾老师和她的先生老翁,是一对长寿伉俪,顾老师今年95岁,她先生老翁99岁,至今仍身体健朗、思维清晰。有这样健康的身体,有这样不一般的生活质量,主要是依赖这“三好”。

首先,时代赋寿。8年前,两位老邻居先后分别遭受严重骨折,住院均长达半年多。出院后,我们去看望,他俩虽行走不太自如,但都十分达观,顾老师笑呵呵地说:“幸亏现在的医术好,算躲过了一大劫!”我接着说:“新时代里,大难过后后福多!”想不到我这句话,竟很快就应验了。

由于城市有机更新需要,顾老师家的老房子轮到拆迁,补偿款120多万元,自己再添加一些,购置了一套135平方米带电梯的楼房,宽敞舒适。老两口带我们一边喜盈盈地观看,一边连连感叹:“想不到这一生还能住上这么好的房子,真是生逢盛世,老来福!”

其次,心态尤佳。两老心态可

好,凡事想得开,少有的通达乐观。他们有一个外甥,自小都是由他们抚养大的,自然宝贝得很。外甥成婚了,但没有想到是“妻管严”。这在一般人想来,外婆一定心疼。但是有一次,当家人议论起这事,纷纷怨怼时,顾老师却宽慰大家:“有这样的媳妇在身边,不会去做坏事了。”听着这话,大家会意一笑,不再议论了。

再其次,子孙孝敬。毕竟都是近百岁的人了,而且都动过大手术,需要格外费心照护。除了日常嘘寒问暖,还兼顾到意外突发情况。儿子特意花了几千元安装了监控,随时可以看到父母,仿佛就在身边一样。既可居家养老,又有儿孙如此“保驾护航”,怎么不算乐享晚年呢?

那天,我特意去他们儿子那,通过监控“探望”他们。看到俩老身体尚健,怡然自乐,正坐在电视机前沙发上看着新闻。近百岁老人,有如此健康身心,我们感到非常欣慰。

吴济南



本版主持
王杭晨

浙江老年报“诗文·浙里养俱乐部”是艺术交流的天地,书友、画友们在这里展示作品,互相欣赏和点评,结交志趣相投的朋友。

扫描二维码,加管理員为好友后,发送“书画”两字,视为您授权本社可以免费使用您投稿的所有作品。

原创作品一经录用,将获相应积分,今后本社通知时,可兑换俱乐部福利,福利内容由本社决定。



游享桐庐美景

峰翠叠峦丘,
水瀑映眼眸。
绕山途曲步通幽。
诗友欢颜声朗朗,
山林里,韵音流。
心畅意欢休,
景佳情碧悠。
赏桐庐了却闲愁。
快意风微身若鹤,
玩此际,醉清游。

孔祝君



闲景怡人

节序小雪江南临,
柳桐萧疏池塘清。
院中小桥媪童嬉,
凭栏抛饵锦鲤迎。

周征华

这两种肿瘤中年女性高发

中医肿瘤专家孙彩珍:中西医综合施治是科学之道

记者 徐小翔

乳腺肿瘤是女性健康的一大杀手,高发年龄在40至60岁。中年女性健康的另一大杀手是卵巢肿瘤,由于隐藏较深,大多数女性发现时已到晚期。

杭州种福堂(艾克)中医医院院长孙彩珍表示,接诊过的乳腺肿瘤和卵巢肿瘤的患者中,50岁左右的中年女性占了一半以上。她们自我感觉身体健康,不相信肿瘤会发生在自己身上,往往错过治疗的最佳时期。

吃中药20多年 与癌共存

2002年6月,40岁的汪女士被查出右乳肿瘤中期,手术切除后化疗做到第五次时,发现肝内多发转移,无法手术。医生调整了化疗方案,但肝内肿块依然在增大。2003年4月,汪女士的父母带着她找到孙彩珍院长,开始



全国名中医周超凡弟子、世中联肿瘤外治法委员会常务理事、北京肿瘤防治创新联盟副会长、杭州种福堂中医医院院长、杭州艾克中医肿瘤门诊部主任孙彩珍

吃中药,这一吃就是12年。2015年11月,她感觉身体恢复了,肝内肿块也没有增大,便停了中药。半年多后,肝内肿块又增大了。2016年7月,她再次找到了孙彩珍院长。到现在,她吃中药已20多年。她说,能与肿瘤和平共处,过上正常人的生活,平时还能帮家里做家务,已经非常满意了。

有人问,七八十岁,是不是就可以完全告别乳腺肿瘤了?不一定。2023年8月,76岁的徐女士在体检中查出双乳结节,术后的病理显示右乳为浸润性导管肿瘤。2024年1月,她又查出甲状腺结节,锁骨上淋巴结转移,医生说是乳腺肿瘤发生了转移,建议化疗。徐女士年龄大了,做化疗吃不消,便找到孙彩珍院长吃中药。近半年过去,现在徐女士生活起居饮食都正常,身体情况稳定。

中西医综合施治 肿瘤治疗科学之道

孙彩珍从事中医治疗各类肿瘤已有30多年,经她手治疗的肿瘤患者多达40多万人次。她认为,中西医综合施治是肿瘤治疗的科学之道。她独创的孙氏中医疗法概括起来就是八个字:“解郁、通络、软坚、排毒”。她认为,患肿瘤的根本原

因就是“邪气盛,正气虚”,因此中医治疗肿瘤,首先要以祛邪为主。

孙彩珍介绍说,乳腺恶性肿瘤大部分跟女性体内的激素水平有关,所以激素依赖性的肿瘤病人要遵医嘱服用内分泌药物,一般要服五年到十年,这期间中药可以一起吃,以减轻内分泌药的副作用;用化疗、靶向药物的也可以中药尽早介入。卵巢肿瘤,手术一般很难切干净,化疗是首选,打内分泌治疗针有些也会耐药,中药应早点跟进,可以减毒增效防复发。

每周二、四全天,孙彩珍院长在杭州种福堂中医医院坐诊;每周一、三、六全天,在杭州艾克中医肿瘤门诊部坐诊。今天起至11月30日,孙彩珍院长拿出30个免费专家号送给本报读者。有需要者,请拨打本版上方的热线电话预约。