

关注“新民银发社区”，
就是关心自己，关心父
母，关心父母的父母

金色池塘

成为老人的艺术算
不了什么，真正的艺术在
于战胜衰老。——歌德

本报副刊部主编 | 第 311 期 | 2020 年 6 月 19 日 星期五 主编:龚建星 本版编辑:龚建星 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:gjx@xmwb.com.cn

“莫斯科不相信眼泪”

■ 蓝颜婉玉

闺蜜小莫在体检时被查出患有胃病，且肾、肺、心脏等都亮起了红灯。卧床的她愁容满面，整天以泪洗面，两眼红肿……我闻讯赶到她家看望，我说：“小莫，疾病不会怜悯眼泪，擦干眼泪，振作起来。”

面对疾病，我的态度是既来之，则安之，必治之。哭过、悲过、愁过后，一定要微笑着去抗击。而微笑则是抗击疾病的一帖“良药”。科学检测表明，开朗的笑能刺激肾上腺素分泌激素，增强人体免疫力，有利于恢复健康。过度悲伤流泪，导致免疫力下降，人体的抵抗力会变差。98岁高龄的秦怡曾经历了丈夫去世、儿子去世、胞妹去世的多重打击；自己又身患癌症，做过7次手术，心态依然乐观。这种对待疾病的大无畏精神太令人敬仰了。

我患有眼疾，严重时双眼无法睁开，曾想过一旦失明如何是好，还因整夜失眠我患上了轻度抑郁症。是秦怡为我树立了榜样，让我懂得了正确对待疾病的态度。

自怨自艾有何用？想到亲朋好友、同事同学、闺蜜知己都希望看到我是一个乐观、积极、热爱生活、抗争命运的强者而不是懦夫，我没有理由颓废，何况我还有许多路要走，还热爱着美好的生活，热爱着文学创作。于是我一遍遍告诫自己，积极治病的同时，依旧去做喜欢做的事，去爱喜欢爱的人，活出一个快乐的、精彩的自我。

我对闺蜜说，你姓莫，你一直说非常喜欢《莫斯科不相信眼泪》这部片子，来，今天我们一起看。我和振作起来的小莫合影留念，小莫郑重其事地在相片上写下“莫斯科不相信眼泪”！

好心态是灵丹妙药

■ 王明玉

十年前，我被判了一次“极刑”——胃部不适，确诊胃癌，而且是凶险的“进展期”。妻刻意隐瞒，说只是普通的“胃溃疡”。但从妻焦虑的眼神中我看出了端倪，心一下凉了。

那几天，我神情沮丧，情绪低落，好像生命列车正驶向终点。妻深知我生性坚强、乐观，决不会向病魔轻易就范。在药物治疗结束后，开始对我施以心理治疗。先让我去和一批CA患者结成朋友圈，隔三差五聚聚，喝茶、聊聊天、交流养生之道、切磋治病“秘笈”；再让我每天晨练，练习唱歌，健康心肺功能。半年的时间精神面貌判若两人。

闲暇时妻屡用实例教育我，“依看人家阿四头，毛病好好交比依结棍咪，但是人家心态好，现在五年了，一眼事体也既没。还有朱胖、刘老师，十几年了，不是蛮好吗，关键要有好心态。”妻告诉我，和我一起住院开刀的“同病相怜”的几个病友，已先后离我而去。他们中大都比我情况要轻，有的发现早，有的病灶位置简单，但他们有的整天唉声叹气，愁眉苦脸；有的每日茶饭不思，以泪洗面。这样的心态就是没病也会作出病来。

除了和病友交流，同学老郑还让我“入赘”了“文学群”，经常听讲座、写写稿；再加服用中药适当调理，每年复查都OK。

去年，老邻居国外回来与大家聚会，见到我们，说，所有在座的数我气色最好，皮肤光洁、白里透红。我笑曰，你老兄看走眼了，我有“基础病”，且如实告之。他还死活不信，直到身旁其他邻居点头做证，方才信服。所以我坚信，好心态是一副灵丹妙药。

老 少 咸 宜

编者按：

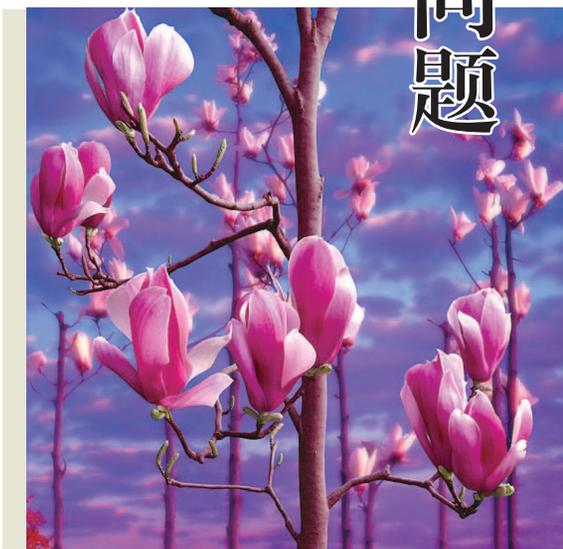
罹患疾病的时候，有的人会惊慌失措，仿佛天塌了下来，生活一片黑暗。同样的毛病，有的人已经挂了，有的人在痛苦中煎熬，有的人依然潇洒。本期五篇文章从不同角度说了对待疾病的正确态度。有人说，心病还需心药治；有的说，好心态是帖妙药……

积极乐观豁达，
看淡生死，正视疾病，
才是最可取的态度。



疾病， 一个不能回避的问题

(下)



摄影—陈飞

虚惊一场

■ 阿达

到了退休年龄，身体机能或多或少开始老化，每年例行体检，总会有指标不合格。最近几年CT报告常提示肺部有小结节，事后复查，医生告知只要不是磨玻璃结节没问题。

去年9月的一天接单位通知去取体检报告，直觉告诉我有什么事要发生。果然，当打开体检报告，第一栏《重要阳性结果》中一行字直刺眼睛：“左肺上叶磨玻璃结节，建议1024超高分辨率CT检查”。思维一下子好像停顿了，眼睛里只有五个字“磨玻璃结节”，这五个字的含意非常清楚，意味着原来的肺部小结节可能变性了。因为刚刚两个月前，我的一个好朋友也是肺部磨玻璃小结节，在我一再劝说下前往医院做了微创手术，结果是微小肺癌。类似的病例在我的同事、朋友中还有好几位。

这五雷轰顶的感觉，让自己傻愣愣地坐在那里仿佛石化了一样，还好那时办公室里没人，否则这副魂不守舍的傻样要成笑话了。也许自己天性乐观吧，等回过神来，转念一想，不是还要复查嘛，到时再说吧，何况这磨玻璃结节也不一定就是肺癌，大不了确诊后吃一刀吧，到时候还是听医生的，该咋办就咋办。这样想也就释然了。

两个月后去做了1024超高分辨率CT检查，结论是实性良性结节。看到结论身心彻底放松，一切回归正常。

这次体检虚惊，我感悟多多：千万不要见到风就是雨，在没有确认的情况下，整天茶饭不思，弄得像天要塌了一样；也不能不当回事，讳疾忌医装着没病的样子。总之，要相信科学，相信医生的正确诊断，这才是对待疾病应有的态度。

两军对垒勇者胜

■ 娄惠静

生活中，疾病突然降临时，有人沮丧、不安甚至恐惧；但也有人方寸不乱，“既来之，则安之”，相信科学，积极配合治疗。结果是，前者往往束手待毙，被病魔击溃，后者则沉着应对，战而胜之，恢复了健康。

那年，远房舅舅罹患癌症，他家人难以接受这个现实，哀叹世事无常，不知如何是好。他们抱着虔诚的心跑去寺庙烧香拜佛，求得菩萨保佑。关键时刻，舅舅沉着冷静，反复给妻子儿女做思想工作，告诉他们现在的医学很发达，癌症早已不是什么不治之症，自己有足够的信心渡过难关。舅舅性格爽朗，上班时是个技术骨干，还是个文艺积极分子，吹拉弹唱样样拿得起，看到有病友情绪低落，躺在病床上的他会唱一首《明天会更好》，再加一曲《我的祖国》，用上甘岭精神鼓励病友，以乐观的心态，配合医生积极治疗。

经历了一次又一次的化疗、放疗，药物的副作用让舅舅苦不堪言，但每次我去探望他，他始终强打精神笑着跟我说话，虽然声音有点虚弱，但听得出他对治愈出院充满信心。他用力拉着我的手说：等我战胜了病魔，我请你去卡拉OK唱歌。

出院后，他重新审视了生命的价值意义，戒烟戒酒，每天到公园打太极拳，时常约上三五好友赴农家乐小聚；还热心参加癌症俱乐部的公益活动，带头参与社区志愿者工作。几年来，每次复查，结论都是“未见病灶”！

如今，舅舅的面色红润，中气十足，看不出曾经生过大病。

看来在疾病面前，两军对垒勇者胜，你坚强乐观，就能打败病魔。

心病还须“心药”治

■ 徐琏

自从丈夫去世后，婶娘就不断地开始生病。今天这里不舒服，明天那里有疼痛，总说头上好像箍了一顶铁帽子，她怀疑自己得了不治之症，整日忧心忡忡、郁郁寡欢。儿女们三天两头带她去医院看病。根据广告，医院换了一家又一家。抽血化验，B超、X光、CT核磁共振一一检查过了，始终没有查出什么实质性的毛病。中药西药吃了不少，钱也花去了很多，但是婶娘的病总是不见好。

那次回乡探亲，只见婶娘精神萎靡，目光呆滞，骨瘦如柴，一副病人膏肓的样子。听了堂姐堂弟的诉说，我建议找某三甲医院神经内科的黄医生。经诊断原来婶娘得的是抑郁症。心病还须“心药”治，除了服用医生开的药，堂姐堂弟根据医生的叮嘱重视心理干预。婶娘喜欢听戏，堂哥就买了很多沪剧碟片放给她听；婶娘爱花，堂姐从网上购买了好多花苗和种子；堂哥和堂姐还轮流带婶娘出去旅游，让她看看外面的世界，从而开阔她的心胸和眼界。

一年后再次见到婶娘，她好似换了一个人，完全从阴影中走出来了。她精神矍铄，把自家的宅院收拾得干干净净，院里种满了各色鲜花，四季轮流着竞相怒放。婶娘还参加了村委的沪剧演唱组，忙得不亦乐乎。

通过婶娘的病例，得出以下感想：一是切忌乱投医。治病千万不可以跟着医疗广告走，那样费力、费时、费钱却得不到疗效，甚至耽误治疗。二是治病要找对医院找对大夫，才能药到病除。三是心病还需心药治，重要的是多做心理疏导，帮助病人走出心理阴影，病情才能得到有效的控制，乃至彻底康复。