

游出来的健康与快乐

记者
手记

● 倾诉人:冰蝴蝶(网名)

● 倾诉地点:晚报采访中心

● 采访人:晚报记者 吴海良

一个年近花甲的老人,一位与癌症抗争多年的老人,似乎很难将她与冬泳联系起来。然而,在商丘,就在我们身边,就有这样一位阿姨,她不仅热爱游泳,还是一名铁杆的冬泳队员。她常年坚持,天天都要去南湖游泳。原本大病初愈的她,只是抱着锻炼身体、增强免疫力的想法去学游泳。后来,却一步步爱上了冬泳。在游泳中,她搏击风浪,强壮了身体,结识了不少志同道合的朋友,同时也愉悦了身心,增强了对生活的信心。她就是商丘南湖冬泳队队员冰蝴蝶。

受记者之邀,冰蝴蝶来到晚报采访中心。看着眼前的冰蝴蝶,记者根本无法将她与老人、病人等连在一起。坐在记者面前,她把这些年自己所经历的波折、痛苦及如何参加游泳队的故事一一道来。她说,讲出来主要是为了激励更多的人,让他们从中找到信心和力量,相信只要热爱生活,努力去争取,一切都有希望。



4年前,癌症想把我打倒

我和爱人都在省地质十一队工作,我是搞绘图的。我原本身体一直很好,在得那场大病之前,我连吊瓶都很少打,平日里很少和医院打交道。我的父亲今年80多岁了,身体也很好。我一直相信自己很健康,直到2008年4月我被确诊患上了乳腺癌。

一下子得了这么大的病,我感觉糟透了,感觉人生一下子暗淡了下来,情绪非常低落。现在想想,人在遭遇磨难时,最大的愿望就是希望自己坚强。生病时,爱人把我照顾得很好。在武汉上大学的孩子听说我得病,连夜坐火车赶了回来。家人把我送到郑州一家省医院进行治疗。做手术时,家人、兄弟姐妹都陪在我身边,这让我感觉很温暖。

俗话说,福无双至,祸不单行。就在我动手术后,爱人摔断了腿,孩子又要开始实习。我这个人还算是比较皮实,也就是坚强吧。动手术的第二天早上,我就开始下地活动了。开始我的手根本抬不起来,我就一点一点向上抬,一厘米一厘米地提高,进行康复锻炼。两年后,我的手、胳膊恢复得特别好,这和平时所做的康复锻炼是分不开的。

在医院住了6个月,进行了6个疗程的化疗。其实,在化疗期间,我基本上就能面对现实了。想到上有老,下有小,还有自己的责任,就要坚持下去。加上对生命的热爱,对生活的向往,我就对自己说要坚持。化疗时,病房里的人都没有看出来我是病人,刚开始还认为我是陪护的呢!

两年前,我学会了游泳

出院后,我从网上看到了一个叫赵金玉的抗癌明星的文章。他现身说法,讲解了游泳对锻炼身体的种种好处。于是,我从中受到了启发,就想学习游泳。当时就是想能锻炼身体,增强身体的免疫力。2010年的4月9日,在我病后两周(冰蝴蝶说,她叫重生二周岁),在天宇大酒店办了张30次的卡,就开始学起了游泳。5天后,我就到深水区游了。当年的10月中旬,就到南湖加入到了冬泳队。第一次到南湖时,我只是去看看。第二次,就带上游泳衣开始下水了。开始到野外游的时候,心里还是很紧张的,不知道水深和水情。游了一段时间后,我才慢慢适应过来。

听到有人想学游泳,又担心自己学不会,我就有些不高兴。其实我想说,人没有学不会

现在,我劝更多的人学游泳

这几年参加游泳,自己可是受益不浅,首先是锻炼了身体。化疗后我的身体一直不太好,经常感冒,参加冬泳这两年,我基本上没有感冒过,有时就是感冒了,只要不发烧,冬泳游一次就好了,比吃药还管用。参加冬泳,也让我结交了不少朋友,大家在一起交流经验。说起交朋友,我们冬泳队的田大姐对我帮助最大,我们是相识在冬泳网上,相见在南湖岸边。田大姐无论做人、做事都很好,威信也很高,给了我很大的帮助。现在,我也用自己的行为去感染身边的人,他们也从我身上看到信心和希望。电业局的一位大姐,原来很怕水,现在也学会了游泳,加入了冬泳队,现在也开朗、乐观,身体

的,只有不想学的。人就要活到老,学到老。需要什么,就去学什么,对自己要有信心。后来,大家又推选我为游泳队的队长。我带着大伙一起努力,把游泳队伍不断发展壮大。

这几年,我们一起到全国各地参加各种冬泳及游泳比赛。2011年,我们横渡黄河,畅游长江,到襄阳参加游泳比赛。今年又游了驻马店的薄山湖,那里的风景非常美,当地政府组织得很好,这对于他们的旅游行业也是个宣传。我们游泳队内部也经常举行各种比赛,迎新年,三八妇女节,冬泳节等。冬泳,关键在于坚持。这些年来,无论是刮风下雪,还是下冰雹,只要在商丘,我都会到南湖参加冬泳。去年冬天有一天,冷得很,我走在路上回了3次头,最后还是坚持去了。当天游泳的就3个人,我认为这对自己也是一个挑战。

比以前强多了。

冬泳也是把双刃剑。只有科学冬泳,才能强身健体。冬泳就是从立冬开始算起的,我们都是科学冬泳,1摄氏度水温游1分钟,10摄氏度水温游10分钟。现在的水温也就是10多摄氏度吧,前天我就游了二三百米,体质好的男队员能游五六百米,要因人而异。游泳可以增加骨密度,有益心脑血管,进行全身锻炼,对健康很有好处。

现在,我常想没有哪一种运动能像游泳一样让人如此痴迷,它就像有魔力一样,整天吸引着你,一天不去游泳就什么事也干不下去。我们游泳队里的一位姐妹说,冬泳的女人不一样,一般的女人不冬泳,冬泳的女人最美丽。我们就相约,除非将来游不动了,只要能走到水边,就不会放弃游泳,一辈子也不会放弃。

有一首歌这样唱道,爱,可以让死神忘而却步。同样,对生活的热爱和信心也能让死神却步,让健康重新回来。从冰蝴蝶阿姨的身上,我们看到的何尝不是一种积极乐观的人生态度!她是一位病人,心态却很健康。她科学锻炼,乐观向上,并用自己的积极心态去照亮身边的人。

人,什么时候都要对自己有信心。很阳光地生活,快乐地度过每一天,幸福就会围绕在你身边。

心理
解读

曾经有测试表明,在人的内心存在一个临界点,当接近这个临界点时会让人感到害怕,但是真正超越了这个临界点以后,人们反而会觉得豁然开朗,恐惧感也没那么强烈了。对于疾病,虽然恐惧是每个人的正常反应,但是家人应该帮助患者理智地看待病情,突破心理临界点,把被动自我保护转变成积极保护。

癌症是威胁人们生命的大敌。俗话说“三分治,七分养”,养的核心之一就是放松心情,改善情绪,感受到支持,乐观地对待自己与人生。这不仅需要病人自己的毅力,还需要家人的共同努力。可以建立鼓励积极参与抗癌团队,彼此交流经验,鼓励信心,使心情保持积极向上的心态,逐渐稳固心理防线。