

# 对抗疾病 英国老人坚持登山7年

天气变暖,正是踏青出游的好时节,老人们也适合出门放松身心。在城市周边的山上已经能看到不少老人独自或者在子女的陪同下爬山。老年人爬山对身体有益,但也有很多注意事项。在英国有这样一位老人,他为了对抗疾病,坚持登山近7年,总结了不少心得。



▲坚持登山7年的赛恩

## 重病缠身 患慢性贫血症 生命仅剩3年

68岁的英国前机械工具工程师赛恩·杰尔年轻时是个身体强壮的“潮人”。他那时候最喜欢做的事情是和朋友一起,骑着摩托车在伦敦的街上呼啸而行。七年前,赛恩因为突然晕倒去看医生,当时他总是感觉疲倦。经过一番检查后,赛恩被告知患有一种慢性贫血症,原因是他的身体不能很好地制造维生素B12,导致红血球无法有效地往细胞输送氧气,可能将引发多种疾病,包括癌症、大脑坏死等。

本来可以用注射该维生素来治疗,可是赛恩的身体对注射剂过敏,假如放弃治疗,医生认为他将只有三年的寿命了。贫血症常是阿尔茨海默病的预兆,而且医生警告说,按照赛恩当时的情况,他很可能在短时间内就丧失记忆,最终完全失去生活自理能力。

当时赛恩沮丧地想,他将成为全世界数亿阿尔茨海默病患者之一,而且难逃早亡的命运。有的西方学者曾表示,这种神经退化性疾病就是无形杀手,对于现代人来说,简直就像曾经席卷古代欧洲的“黑死病”一样可怕。

赛恩一生经历坎坷,甚至曾经一度无家可归。他知道医生们正在尽力寻找可以治疗的药物,不过,他仅存的短短36个月的生命,也许等不到药物研究成功的那一天了。

## 不言放弃 12座山峰成了他的“健身房”

赛恩不是轻言放弃的人。他决定听从有关医生的建议,加强锻炼来对抗死神。于是,他在慈善机构的帮助下,只身迁往英国英格兰坎布里亚湖区。从他的住宅望出去,是英国著名的老人山。在安顿下来的第二天,赛恩便首次登上了这座山,并在后来坚持每天登山,居然成功登顶多达5000次。

官方资料显示,老人山海拔803米,临湖而立,满山葱绿,但是山势陡峭,需要在耸立的岩石间寻找安全的落脚点。老人山周围还有12座相似的山峰,赛恩根据天气和季节的不同,经常选择攀登不同的山。

七年来,他每天早上四点半起床爬山。他喜欢山里新鲜的空气,喜欢聆听猫头鹰的叫声,尤其享受在寂静无人的小路上攀援向上,迎接每天的朝阳。赛恩登山风雨无阻,连传统节日也从不间断。后来,他还结识了63岁的邻居温蒂,两人经常一起相约登山。

赛恩对待锻炼是非常认真的,他熟悉山间每一块岩石,每一处转弯。登山后,他还要步行10公里以上,可谓是精力充沛。当记者采访他时,他干脆带着记者一起登山。那充满自信和力量的步伐,让记者佩服不已,要全力以赴才能勉强跟上他的速度。赛恩把周围的12座山峰称为是自己的健身房,有时候他能一天两次上山。他说,山上的风让他神清气爽,那条45公里长的环山小径是他走过的最美丽的路,一天不走都会有缺憾。赛恩说,如果哪一天我走不动了,我的身体机能一定是停顿了。登山运动让赛恩精力充沛,而且他确信,这项运动有效地延缓了疾病的恶化,特别是推迟了阿尔茨海默病的病程。

赛恩告诉记者他经历的很多琐事,有他居住过的城市和以前同事,都显示了他患病后多年依然记忆正常,情绪稳定。根据推断,赛恩曾经长期在污染较为严重的环境中工作,这很可能是他晚年患病的原因。

## 风雨无阻 锻炼记忆力 登山从不用导航

虽然赛恩每天登山不止的初衷,是为了个人的身体健康,但他很愿意分享自己锻炼的感受和经验。他希望能通过媒体告诉公众,长途行走和登山是他与疾病斗争的“利器”,他用这一方式争得了生命的延续。尽管他喜欢在凌晨时分就独自登山,害怕与他人拥挤,但是他仍然表示,他呼吁更多的人来登山,都能够享受健康和充实的晚年。

赛恩向记者展示了登山时随身携带的背包,因为山地气候多变,所以经常要将不同季节的衣服都放在里面。他还特别提醒说:“山顶比较寒冷,GPS的电池也加速损耗。如果陌生的游客没有注意,那么很可能造成在回程时失去导航系统,面临迷路的危险。”有趣的是,赛恩除了带足衣物、饮水和一把不大的猎刀之外,他从来不使用GPS导航器,而是完全凭借个人所知的山间参照物行走。他认为,要抵御健忘症,除了进行不断的腿部活动,促进血液循环之外,经常运用大脑,努力识别和牢记周围环境,对保持大脑的认知能力,也有独特的功效。他就是这样,一步一步地把老人山都走遍,把每一处都记得清清楚楚。

## 依旧有爱 生活简朴 捐大笔退休金为研究

疾病缠身并没有让赛恩失去爱心,他在山间的生活简朴,从不寄希望于昂贵的药物和他人的帮助,却把自己的大部分退休金捐赠给英国阿尔茨海默病研究机构 and 所在地的山地危情救援中心,以表达他对治愈疾病和帮助他人的美好寄托。

遇到有游人在山区求救时,赛恩总是毫不畏惧地亲自上阵。几年前,来自利物浦的七人在游玩时被风雪堵在了山中。他们没有向导,也没有带地图。积雪覆盖道路,七人被困在一处高地上,不敢挪动,一旦不慎,就会跌下山崖。赛恩得知消息后,马上赶到出事地点,用自己携带的冰镐和绳索,建立了一条下山的“索道”,将七位游人逐一送下山。

赛恩一直感谢向他提议登山锻炼治疗的医生,也感谢这一片让他得以休养的风景。他说:“如果我现在死了,我是一个在快乐中死去的人。”

## 八旬老人 征服乞力马扎罗山

通常,年逾八旬的老人会进入静养阶段。可是,2017年6月,美国科罗拉多州88岁的前正畸医生弗莱德·迪斯特尔霍斯特却出人意料地来到肯尼亚,要征服非洲最高峰乞力马扎罗山。乞力马扎罗山是世界最高的独立式高峰,海拔高度为5895米,山势陡峭攀援艰难。当地负责登山运动的旅行社资料显示,即使是年轻人,最终到达峰顶的,也没有超过总人数的一半。因此当迪斯特尔霍斯特医生出现在登山营地时,连见多识广的向导们都私下里议论纷纷,认为老人实在是太过冒险。

其实,迪斯特尔霍斯特也不是登山的新人,他在家乡科罗拉多山地里是一位活跃的人物。他很快用自己的实力证明了身体非常强健。一路上,陪同人员定时测量他的脉搏、血压和体温,每次都显示平安。经过多天的跋涉后,迪斯特尔霍斯特医生在孙女和向导的陪伴下,于6月19日晚间,选择从肯尼亚边境附近出发,从北侧进军山顶,并于6月20日上午抵达顶峰,完成了最高龄老人登上该峰的壮举。

2014年10月,另一位美国85岁的老人罗伯特·维勒博士也曾经从坦桑尼亚一侧出发登上乞力马扎罗山顶,创造了纪录。维勒博士也是登山爱好者,他还以高龄登上过日本的富士山(海拔3776米)和阿根廷的阿空加瓜山(海拔6960米)。他说,这样做是要告诉同龄人,年龄和疾病都不是阻止他们保持身心活跃和探索新世界的障碍。

## 剧烈的健身方式 适合老人吗

对于老人采用长跑、长距离行走、登山等较为剧烈的运动来锻炼的方式,在医学界也有不同的看法。不少意见认为爬山对膝关节的损伤极大,另外登山是一项耗氧量很大的运动,体力消耗较大,老年人登山会加重心脏负荷,容易诱发疾病。与国内的想法一样,国外的许多健身教练和网站也是反复提醒,老年人如果要去登山,一定要带好必要的装备和合适的衣服,要选择适宜的季节和登山地点,要有待机时长的通讯工具,要做好身体准备,不要逞强等等。他们告诫说,如果老人的膝盖关节有疾病,就建议减少进行登山、爬楼梯等活动。

当然也有些国外医生较为推崇这些方式。并非西方人的膝盖就比较强健,甚至因为英美等国民众年轻时喜欢运动和进行体力劳动,他们中很多人的髌关节、膝关节、踝关节损伤较为严重。一部分医生的观点是,不能因为这些关节疾病而劝说病人放弃运动,可以寻找治疗方法,如有效止痛、手术治疗、义骨植入等等,来保证老人的生活质量不受影响,日常运动照常。而且,治疗费用普遍得到健康保险部门的报销支持。

## 哲理故事 弄不清 是什么面目

## 哲理故事 弄不清 是什么面目

我国近代书法家、教育家于右任先生有一把漂亮的大胡子。有一天,他遇到一位小女生,小女生对他的胡子感兴趣,便问于老:“您睡觉的时候,这一把胡子是放在棉被外面还是里面?”于老先生一时被问住了,想了半天也想不起睡觉的时候胡子放在哪里,只好对小女生说:“我改天再告诉你。”

那天晚上,于老失眠了。他先把胡子放在被子里,感到不对劲;又把胡子拉到被子外面,也觉得不对劲。他一个晚上就这样把胡子拉来拉去,还是不知道胡子平时到底是在被子里还是被子外。

最后,于右任终于弄清楚了:他的胡子有时在棉被外,有时在棉被内。

在我们的生活里,有许多事都和于老的胡子一样,弄不清到底是什么面目。最简单的问题往往最不能找到答案,例如:你下飞机的时候是右脚先下,还是左脚先下?

## 悟一点

读史使人明智,读诗使人聪慧,演算使人精密,哲理使人深刻,伦理学使人有修养,逻辑修辞使人善辩。

理出头绪是一种基本智慧,分门别类是一种哲学。

声名也会成为一种巨大的障碍,如果我们追求它,就必须投老于这样一条道路:尽量满足人们的想象,避其所憎,投其所好。

学问是经验的积累,才能是刻苦的忍耐。

习惯真是一种顽强而巨大的力量,它可以主宰人的一生,因此,人从幼年起就应该通过教育培养良好的习惯。

(综合新华网、北京晚报等)

# 没有男主角的画面中,爷爷扮演长辈的角色 成都女孩为病重爷爷拍“婚纱照”—— 让他看到最美的我

25岁的成都女孩符雪薇近日在社交软件上发布了一张背影“婚纱照”,迅速收获了近5000个赞、500多条评论,不少人说“看哭了”。照片上,符雪薇洁白的长裙拖地,头纱飘逸,只是身边身着西装、拄着拐杖的背影有些佝偻。在这个没有男主角的画面中,爷爷扮演的,是长辈的角色。

这是25岁的符雪薇专门为87岁的爷爷符其全,拍摄的“婚纱照”。去年9月,原本就多病的爷爷又生病住院了,身体越来越不好。暂时还没有结婚的打算,又担心生命中最重要的人看不到自己穿婚纱的样子,符雪薇决定,为爷爷拍一组“婚纱照”,让爷爷看到最美的自己,也完成自己的一个心愿。



特别的爱

## 把爷爷的头像文在身上 还为他拍张“婚纱照”

去年12月7日,符雪薇就带爷爷去拍照了。“我们上午拍了棚内,下午在室外。”符雪薇说,那天,从上午9点多一直拍到下午三四点。“其实爷爷那时候身体不大好,手背还有刚刚输过液的留置针。”

拍摄过程中,还有一个特别的环节,符雪薇和爷爷完成了一次“婚礼前的仪式”。穿着西装、打着领结的爷爷挽着符雪薇的手,以家长的身份,和孙女一起走过红毯。

当《婚礼进行曲》响起的时候,身穿洁白婚纱的符雪薇走在红毯上,挽着爷爷的手,似乎觉得这真的就是爷爷在陪着自己走进婚姻殿堂。符雪薇说,终于把这件重要的事情做完了。

而在半个多月前,符雪薇还做了另一件有些“疯狂”的事,她在右手胳膊处,文上了爷爷的头像。“一开始不痛,后来慢慢地,扎的针数多了,就痛了。”符雪薇说,连

续三四个小时,自己有些疼得受不了,便暂停了,不过头像的整体轮廓已经文好,重点是特别像爷爷,感觉很满意。“等过段时间,再去把肩膀、领结补上。”

为什么要为爷爷拍“婚纱照”?还要将爷爷的头像文到胳膊上?符雪薇说,自己从小跟着爷爷奶奶长大,最亲近的人就是爷爷。从小,爷爷几乎是无条件地“溺爱”自己。但随着年龄的增长,爷爷身体越来越不好,去年9月再次确诊重病,医生有过委婉地提醒。“对我来说,爷爷就是生命中最重要的人,我现在还没有结婚的打算,但我不希望以后我的孩子、爱人,不记得爷爷的样子。”符雪薇说。

25岁的符雪薇有时候也会想,自己表达爱的方式,会不会有些疯狂?性格直率的符雪薇说,自己也会在社交软件上劝其他人不要追风,这只是自己的方式。

## 陪她长大

## 从小父母离婚 一直跟爷爷奶奶生活

符雪薇讲述,小时候,爸爸妈妈忙着做生意,很少在家,上小学时父母又离婚了,自己就是跟着爷爷奶奶长大的。

爷爷年轻时在外打拼做生意,一直都是家里的权威。晚辈都不敢惹爷爷,唯独自己,摇摇爷爷的手臂撒撒娇,想要的东西,爷爷都不会拒绝。“可能是我性格比较外向,又喜欢黏着他们。”符雪薇说,爷爷其实是自己的一个大朋友,有时候甚至直呼爷爷奶奶的名字,他们也不会生气。“从小到大,我会跟爷爷讲很多秘密,哪个朋友的男朋友不靠谱啊,今天又去做什么了啊,他都乐呵呵地听。”

“爷爷很宠我。”符雪薇说,外出旅游、

上学,爷爷都大力支持,还会哭着奶奶给自己塞零花钱。但爷爷的消费观却十分理性,“哪怕去菜市场买菜,都是吃多少买多少,用不着的东西绝不浪费。”

留学回到成都后,符雪薇在爷爷的支持下开了公司。有一次,堂妹放假来爷爷家,她便让堂妹中午给自己送饭到公司,这样就不用吃外卖了。过了几天,奶奶突然打来电话,说家里出了事,让她赶紧回去。符雪薇急匆匆往家里赶,却发现有什么大事。只有爷爷躺在床上,一脸严肃地问她,是不是公司开不下去了,连吃饭的钱都没有了?符雪薇哭笑不得,解释了半天,才把爷爷安抚下去。

## 怕时间来不及 现在我陪爷爷变老

“初中的时候,我就带爷爷奶奶去拍过婚纱照。”符雪薇说,当时用自己的零花钱,为他们拍了一套婚纱照。

“我回成都之后,就尽量多陪他们,多带他们出去耍。”符雪薇说,看电影、逛街、旅游,只要有空,她都会陪着爷爷奶奶,甚至还会带爷爷奶奶去唱歌,发现好吃的,也会第一时间带爷爷奶奶去吃。

符雪薇说,自己能挣钱了,就想对爷爷奶奶好。去年5月,符雪薇陪着老人去香港、澳门等地方转了一圈,因为爷爷年轻时受伤,腿脚不便,在参观故宫时,符雪薇整整推了一

天的轮椅,陪爷爷逛下来。

两年前,爷爷符其全在洗澡时突然晕倒,被紧急送到医院,确诊脑梗,半边身子动不了。除了护工,符雪薇也天天守在医院,陪爷爷说话、按摩、翻身,住了3个月才出院。但那以后,爷爷的反应就不如从前了,总是会忘事。去年9月,符其全再次患病,医生善意地提醒符雪薇,老人家年龄也大了。“他本身也有心脏病,所以我很担心,如果他有一天真的走了,不敢想象。”符雪薇说,“我也怕他真的看不到我结婚那天,所以提前穿上婚纱拍了照片。”

“她想拍嘛,就由她去了。”符其全看着孙女,皱纹里都是笑。符其全说,只有这个孙女的爸妈离了婚,就想多补偿她点。

(摘自成都商报)



陪他变老