



# 余热生辉传佳话 热情奉献一家人

孙振刚

去年11月23日星期五,是保定市老年大学中医教师马平之一生不会忘记的日子。这天上午9点上课的时间到了,中医内科班的学员们还不见马老师。大家惊奇的议论:“他任教以来从未迟到过,身板硬朗,又是步行,不会路上出事吧?”“如果家里有事,为什么不来个电话?”“学校给他家去了个电话询问,也没人接听。有些学员焦急地跑到学校门口外,翘首企足,殷切地盼望马老师到来。正在这时,马老师令他老伴打来电话说:“在去学校途中马老师经过自动喷水浇花处的路面时,不慎滑倒把腿摔伤,今天不能上课了。”

马老师摔倒后,本来左腿膝关节疼得十分难忍,可一想学员们正在教室等他,就打算立即起来走到学校,以免迟到。当他挣扎着起身,左腿不听使唤了。马上改用右腿和右臂狠劲向上支撑,如此反复3次,却又摔倒了3次。他躺在湿漉漉的地上,伤腿钻心地痛,浇花的水不停地往头上喷,正当万般无奈时,两位陌生的好心人急忙走过来热情帮助,先是电话通知家里老伴骑来三轮车,后搀扶他上车拉回家。

马老师躺在床上,辗转反侧,心里火烧火燎地着急。他首先想到的是,腿伤得走不了路,怎么去学校上课。两天后的星期一就有课,而且这个学期还有一个月的课。本来他刚受聘时,只开了一个中医班一门课,为了满足广大学员的渴求,现在增到三个班七门课,这么多的教学内容到哪里去请代课老师呢?他又想到,当初自己退休后,立志晚年为老年教育事业做点力所能及的贡献,以报答党和国家的教育和培养,现在伤病在身,能半途而废吗?不能!我永不放弃,抓紧治疗,争取百日后的明年3月春季开学重返讲台。但眼下要找代课老师,我又要治病,这两件棘手的事凑在一起,谈何容易!

人到老年,由于性激素水平降低,于是骨的生长减缓,钙盐沉积减少,骨质就变得疏松,骨质疏松就容易驼背缩胸。如遇上轻微扭挫、过度疲劳、感受风寒、内分泌失调等诱因。就可能出现脊椎关节错位、椎间盘突出、韧带钙化或骨质增生,对神经根、推动静脉、脊髓或交感神经等产生直接或间接的刺激或压迫,甚至导致植物神经功能的紊乱,而引起多种临床综合征。

因此,老年人要养成“站如松、坐如钟”的良好习惯,越老越要挺

这就成了个大难题,怎么解决好?总之不能撒手不管,绝不能把这个大难题推给学校。他经过一番苦思冥想,终于计上心头。那就是,三个班的课继续讲,伤病不误马上看,全家能者都出动,不给学校添麻烦。当他把这个方案和如何运作的细节,向第一时间到家看望他的几位学校领导讲述之后,学校领导如释重负,对马老师“全家能者都出动”解决这个大难题的良策深表感激和敬佩。

知父莫若儿。两个儿子深知,父亲退休后,从不为重心心动,或许因为父亲头上有主任医师的光环,许多人找上门来,以每月数千元的高薪聘请,一个个都被他婉言谢绝。他却把在老年大学任教当成晚年精神的寄托和神圣的事业。我们必须善待老人良苦的用心,这不只是晚辈应尽的孝心,还是对党的老年教育事业应有的贡献。长子马林,中医副主任医师,在市第一中心医院康复科供职,为让父亲抓紧治疗早日康复,并确保老年大学的教学任务完成,他在父亲床前表明,救急如救火,不怕赶鸭子上架,我会尽最大努力,能完成三个班继续教学的计划。这时马老师把备好课的讲稿交给他,说清哪些是重点,哪些必须板书,以及课堂应注意的事项。马林把这个救急的想法向本院康复科汇报后,科里程主任非常重视,也给予热情的关照和及时的通融。一天之后,马林就顺利而自信地站到了老年大学的讲台上。自此他还经常到父亲床前汇报情况,共同探索课堂上的教学技巧,不断提高教学水平。期末结束时马老师征求学员对马林教学的意见,有的笑着夸奖:“青出于蓝胜于蓝,长江后浪推前浪,小马老师比老马老师讲得还好哩!”有的学员还向学校恳求:“小马老师不能走,学校应把他留下来。”马老师听了,脸上绽开了满意的微笑。果然如此,

学员们心想事成,现在马林已成为老年大学中药学班的任课老师了。次子马军,西医主任医师,在市第一中心医院急诊科供职,他从哥哥口中得知父亲摔伤后,认为健康也是人一生中追求的事业,父亲没有强健的身体,怎么能搞好他钟情的老年教育事业呢!于是,马军就把住院治疗的相关协调工作大包大揽在自己身上,急忙找了几个同志,用担架把父亲抬到救护车上拉到本院骨科,拍片后诊断为腓骨骨折移位4厘米,迅速进行了手术,并用三根钢钉固定。在住院治疗期间,三个班探视的学员,成群结队,川流不息,有的探视了三四次。此情此景,如同一股股温馨的清流,潺潺流入马老师的心田,他激动地说:“没有这场伤病,我还不知道自己有这么多人。”看着学员求知的渴望和期盼的眼神,马老师深感肩上的担子重如山。正因为这样想,他在手术后第三天,忍着刀口的疼痛,坐在病床上,把三个班寒假期间需要复习考试的题目撰写出来,及时打印发放到学员手中。本来老年大学没有对学员考试的要求,但马老师认为,这个做法不仅加深学员对重点教学内容的复习和理解,还能通过试卷发现自己的教学中的不足和问题,以便及时改进教学,这是马老师自任教后一直坚持的做法,深受学员们的欢迎,他即使在重病之中,也锲而不舍。

## 越老越要挺起胸

起你的胸膛。切莫高兴了就趾高气扬,稍一碰到了麻烦就垂头丧气、腰都直不起来,时间久了将会出现龟缩的体型、呆滞的眼神。

科学家研究发现,挺起胸可以使肺活量增加20%左右。肺活量增加了身体的各部位获得的氧气也便增加了,这样的人就不容易疲劳。

两个儿媳,都是夫唱妇随,琴瑟和鸣。大儿媳是主管护师,赶巧就在老公爹住院的骨科供职,在客观和情理上这就成了“近水楼台先得月”,但大儿媳都是在做好本职工作的前提下,抽空和在班前班后,对老公爹进行无微不至的关照。二儿媳是主任医师,在保定市河北省第六人民医院供职,自老公爹住院后,她就主动多承担一些家务,以便腾出丈夫更多的精力和时

间伺候老人。难怪古人言:“生养好儿子,比不上娶来好儿媳。”

坚持挺胸还能增强大脑的记忆力。人的大脑所需的氧是全身的40%,其血液的需要量是其他器官的30倍。供给大脑的血液越多,其思维记忆能力就发挥得越好。反之,人则反应迟钝,记忆力减退。久而久之造成大脑萎缩甚至使人患上老年痴呆症,而挺起胸膛可使丰富的血液顺利输送到脑部,保证大脑所需的乙酰胆碱、卵磷脂等营养物质的供应,保持敏捷的思维、良好的记忆。

爱翁莫若媳,更值得一提的是相濡以沫已74岁高龄的老伴。马老师摔伤后,她一直是靠前伺候,特别是今年3月老年大学开学时,马老师伤筋动骨已一百天了,但伤腿还没痊愈,虽然她离家离老年大学路程不远,过去步行只用10多分钟,但现在离开双拐走路仍很困难,拄着双拐去上课,又怕学校和学员难为情,扔掉双拐一试试,走半小时还出一身汗。老伴见状对马老师心疼地说:“一堂课不误是你心上的大事,我一万个支持,一百个高兴,但不能受这个累,遭这个罪,今后我蹬三轮车送你接你吧。”老伴说到做到,三轮车一蹬就是一个学期四个月,乐得马老师诙谐地对老伴说:“送接一趟给你10元钱打的费作奖金,我也不能让你这个专职的姐白忙活。”一句话逗得老伴开怀大笑。近日,笔者到马老师家采访,马妈乐呵呵地说:“为慎重起见,我怕马老师因走路多了给伤腿康复带来不利,还要为马老师当好一个学期的的姐。”我听马妈这一说,打心眼里敬佩她。其实,古稀之龄蹬三轮车送接古稀翁余热生辉的事,早已成了他家到老年大学路上一道靓丽的风景线。在他被评为省、市老年教育优秀教师后,日前又荣获保定市敬老奉献奖。

马老师高尚的人格魅力,不仅把自己锤打得老当益壮,余热生辉。还犹如春风化雨,点滴入土,把他的一大家子人也滋润得知情达理,春华秋实。

马老师高尚的人格魅力,不仅把自己锤打得老当益壮,余热生辉。还犹如春风化雨,点滴入土,把他的一大家子人也滋润得知情达理,春华秋实。

萎缩消失,成了真正的驼背老人。

已93岁高龄的邱国卿老人,是渝中区大井巷社区的名人。他从1990年至今,已向社会捐款110万,而自己一直租房居住。

老人并不是有钱人,他的钱是年轻时积累的房产换来的。他从小能和父母在一起,一直靠奶奶拉扯大,儿时家里长期揭不开锅,全靠邻居接济度日。8岁时有一天,他从早到晚粒米未进,晚上出去找奶奶,晕倒在路边,醒来躺在家中,床头一碗香喷喷的大米饭,是邻居端来的。他当时发誓,长大后有了钱,一定要帮助那些吃不起饭的穷人。

他十多岁时跟人学经商,做过五金生意,开过钱庄和大宾馆。解放前于解放碑凯旋路的“中国大饭店”,就是他和几位朋友合伙开的,“虽然风光过,但积累并不多。”

### 向亚运会捐款万元

上世纪80年代,他69岁时毅然卖掉最后4套房,投资收购他人急于脱手的债券,等升值后再卖出,6年就挣了近50万元,“真是沾了改革开放的光。但那时即使有钱,也不知道往哪里捐,因

### 93岁老人18年捐110万救济穷人

为没有慈善机构。”他就常送给一些邻居大米,临时周济他人。

建国后,老人的首笔善款捐于1990年,北京举办第十一届亚运会,“当年万元户就很了不起了,我决定捐款1万。那时我75岁了,并不追求什么名利。”

第二年,希望工程大规模宣传捐助失学儿童,邱老开始慷慨解囊。除1992年抗洪救灾捐出5000元外,他1994年捐给希望工程5000元、1995年捐给人民小学1万元、向葛江县隆盛新场小学捐款10万元……每当从报上看到一些贫困孩子读不起书,邱老都会选择性地给予帮助。

今年5月12日当天,他得知四川汶川发生大地震,毫不犹豫地捐出1万元交到居委会,委托转交慈善会。

家里东西多是捡来的

他至今累计捐出的100多万元,绝大多数是通过慈善机构捐赠的。目前他长期联系的慈善机构就有10多家,都是在捐款中结识的,也是他看着成立的。

邱老对别人慷慨,对自己却很吝啬。十多年来一直租住在一套狭小的房子里,家里很多东西都是在他家做了10多年的保姆捡来的。

如今,老人想拿出剩下的钱成立一个慈善爱心基金,让更多有基础的好心人加入,定期帮助遭遇突发困难的人。

◆热烈祝贺卫生部十年百项推广计划安氏疗法落户保定京津医院 ◆热烈欢迎卫生部中日友好医院王晏美教授率专家团亲诊

# 冬季肛肠疾病普查活动

保定京津医院肛肠中心是保定规模最大的肛肠专业机构,是卫生部十年百项推广计划安氏疗法推广示范基地、中日友好医院肛肠病安氏疗法保定分中心。本中心引进美国DJS水疗仪、日本奥林巴斯电子成像系统、LG2000智能肛肠熏洗仪等先进设备,率先进行男女分诊个性化诊疗模式,成功实现全程无痛治疗各种肛肠疾病。同时邀请北京中日友好医院肛肠科专家来院会诊,让保定市民足不出户就能享受到北京专家优质、高效的专科诊疗服务。

活动时间:12月20日—元月16日

**系列活动**

- 1、北京著名肛肠专家王主任亲自坐诊、手术;
- 2、活动期间各项肛肠手术半价收费;
- 3、全市征集肛肠疑难病100例,10名贫困患者手术费全免。
- 4、价值30万的肛肠医疗援助代金券免费发放;

注:活动详情请见院内公告 [www.6796666.com](http://www.6796666.com) QQ: 503610888

【重点普查:内痔、外痔、混合痔、肛瘘、肛裂、肛周湿疹、肛周脓肿、便秘、直肠息肉、直肠脱垂、肛乳头纤维瘤、小儿肛门病、直肠癌等】

保定京津医院 BAODING JINGJIN HOSPITAL 保定首家综合平价医院

24小时健康咨询热线:67966666 0312-

地址:保定市东风东路335号(东方大都会斜对过) 乘车路线:市内乘101路、5路、37路、108路到水利局站下车即到 客运中心免费接站电话:0312-2215053