

用信念撑起健康的体魄

本刊记者 杨亮

三月初的一个下午，断断续续的毛毛细雨使空气清爽了许多。按照约好的时间，来到北京石景山一个小区。

叩赵阿姨的家门，未见人笑先闻。“哦，来了啊，快，里面坐里面坐。”爽朗的笑声，露出东北人特有的热情与豪爽。

看着64岁的赵阿姨满脸的笑容，很难想象出她曾被病魔折磨的模样。虽是第一次见面，但赵阿姨的笑声却不是第一次听到。电话预约采访时，从电话中就隐约感受到，这爽朗的笑声中一定有着很好的故事。

是什么力量让她的心态这么好？又是什么让她重新找回了健康？带着这样的问题，开始认真倾听赵阿姨的故事。

病魔袭来 多方求医

赵阿姨年轻的时候是一名小学老师，结婚后随军从东北到了北京。

当时虽收入微薄，还要供着三个孩子上学，但教师这个岗位还算稳定。可就在30多岁时眼睛突然开始发花，发涩，有时甚至涩得睁不开眼。不得已，在年轻有为的年纪就提前退休了。

本以为眼睛发花就是年纪大了的缘故，没想到之后又陆续开始腰疼、胳膊疼、腿疼、后背疼。骑自行车时，发现手开始发麻、乏力。眼看情况越来越不对劲，就赶紧到医院检查。发现腰和颈椎都长了骨刺。

之后短短一年时间，身体状况急剧下降。开始经常性的头晕头痛，各方面都开始衰退，胳膊腿也开始发疼。再次到医院检查后，发现膝盖和脚脖子也长了骨刺。病魔好像缠上了她似的，接着又腰椎间盘突出了。以至于下地很困难，不能弯腰，腿经常是麻木的。

自己的病情越来越严重，赵阿姨开始心急。再这样下去，万一有一天瘫痪了可怎么办？于是赵阿姨开始了漫长的求医路。



“发现长骨刺后，就开始用针灸治疗。针灸扎了将近一年后，效果不明显。于是又开始拔罐、按摩……用了很多方法，反正能治的都用。为了这病，后来还买了很多医疗器械，成千上万的机器都买了。虽说减轻了些痛苦，可效果不是很明显。”

除了这些，赵阿姨还经常失眠，一宿一宿的睡不着。“有

时晚上都起来喝酒，要不就吃安定。第二天脑子总是晕晕沉沉的，眼睛发涩，睁不开。”

求医路上与“激光”奇遇

“2001年，老伴去世了。他本来患有糖尿病，后来引发了脑血栓。以前我们不是很注意保护自己的身体，老伴每天就是忙忙碌碌地上班，对自己的医疗保健忽视了，所以有了严重的后果。

“有了这样的教训后开始明白要保护自己的身体，我们要对自己的身体负责。这样以后就开始看书，看电视讲座，参加社区健康讲

座……只要有健康方面的活动，我都去看，都去听。别管治病不治病，我觉得听一点专家的说法，然后再注意点，对自己的身体就有好处。”

带着这份执着，带着自身为了健康的信念，赵阿姨有了积极的心态。

这时候，一天赵阿姨发现小区多了一个健康服务点。本来就很关注健康的赵阿姨当然不会错过这样好的机会。

这个健康服务点正在推广激光心脑血管治疗仪。在服务点免费做了检测后，赵阿姨发现自己血液细胞粘连非常严重。后来经过了解，知道了原来是自己血粘稠度高、血脂高，血流慢就容易头晕。

正巧服务点可以免费理疗，于是赵阿姨便开始了解激光的治疗作用。赵阿姨说：“别看我不懂医，这些年来我可听过不少健康知识讲座，学了不少保健知识。要是道理上讲不通，没有科学依据，我是不会上当的。”一边笑一边说着，“再说了激光理疗是外用的，只是把它戴在手腕上，对人体没有任何副作用，不用吃药就能治好病，把血脂、血压高给改善了。”

“后来，我就没怎么考虑，果断地买了一台。只要对身体有帮助，我就买。”

一直在使用激光理疗后，赵阿姨的病情慢慢有了好转。除了三高，还治好了自己的失眠。

“腿好了很多，也有劲了。头疼头晕减轻了，眼睛也不发涩了，连失眠都好了。现在睡觉很好，晚上睡觉一夜到亮。躺下就着，睡得很香。很多时候，戴着看电视，看着看着就睡着了。第二天起来才发现，仪器还在手上戴着。”

人人都要有一颗感恩的心

“我的病好了，到什么时候我都不会忘记恩人，是他的发明还我一个健康的身体。”

一次见面会上，赵阿姨给这位激光产品发明人带去了一袋米。

说起带去的这一袋米，赵阿姨又抑制不住自己的心情，激动地说：“我们东北自己种的精米，不上化肥的。会上给那位发明人带了一袋。我说：‘我不能给你送礼，这是农产品，没有副作用。你吃吃这米，说不定还能给你治病。’”说着这些，又听到了赵阿姨爽朗的笑声。

“人家对咱挺好的，他非常朴实，亲切，没有架子。见到他就像见到自己的儿子一样，有什么都敢说。”

积极心态 传递感恩之心

采访中，不时的能感受到从赵阿姨身上散发出的积极向上的激情。借用一位曾给赵阿姨做过保健的检查员的话来说，“为什么赵阿姨好得这么快？别人和她病情一样，但效果不如她呢？关键一点就是赵阿姨心态好，常给自己积极主动的心理暗示”。

“不管是什么疾病，各种精神上的治疗都是很重要的。这是我多年的经验，一点都不虚构。对我有好处，我就信它。”

“你来访问，我非常感谢。你要是不来，别人还不知道我的经历。把我的经历传达给更多的人，给更多的人带来好处，带来健康。”

俗话说，久病成医。在生病的这些年里，通过看书听讲座，赵阿姨俨然已成了一个健康指导员。闲暇之余，经常给亲朋好友介绍自己在健康方面的心得。

比如每天早起后先喝一碗热水，起床后，先静一静，然后再干活等等。别小看这些细节，赵阿姨说正是这些看似微不足道的习惯给自己的健康做了保障。

“你别看我年纪大，走起路来，我比你都快！”能说出这话的老人，可以看出心态是多么的年轻和自信。

“老年人很多思想守旧，你给孙子花2000学费就舍得，怎么就对自己不负责呢？人的观念要打通，要开放。你对自己负责，多活几年，对家人不也是做了贡献嘛？！”

积极向上的心态使赵阿姨得到了更多的健康，而身体的好转又促进了精神的上的积极。

把积极的心态感染给周围的人，把健康的理念传达给更多的人——赵阿姨依然在乐此不疲地做着这些快乐的事。