



直播生活

走近尿毒症患者

活着，在痛苦边缘微笑

本报记者 尹春灵

“希望将身边的患者从病中拉出来”

活着，以什么样的姿态？新郑市尿毒症qq群的患者也曾满怀抱负，也曾迷茫无奈，也曾自卑自闭……但最终他们以自己的行动让我们看到了坚强与关爱的力量，让我们看到了他们在痛苦边缘的甜蜜微笑。

近日，记者走近这些尿毒症患者，了解他们患病后的艰难人生路。

“我们的生活，很少人了解”

王奇峰，新郑市薛店镇大吴庄村村民，今年34岁，患病3年多，每两周到医院做5次血液透析。身有残疾的他开朗的性格、风趣的谈吐、黝黑的脸上时刻挂着阳光般的笑容，让你感觉不出他就是“生命随时就有危险”的患者。

“其实，我们的生活很少人了解。”王奇峰说，一说尿毒症，大家就想起了换肾和透析，很少有人知道伴随着这一种病，全身系统都遭受损害。“我们吃清淡的，营养跟不上；吃营养的，透析时血液又会黏稠堵住血管。”王奇峰说，他们还必须和一些水果“绝缘”。

这样的特殊群体，身体上忍受着巨大的痛苦，心理上“吃不消”。刚得病时，患者脖子上要插上一根导管，上端至耳朵。“脖子上杆一管子，少则一个月，多则八九个月。我们自称‘天线宝宝’。很多患者把衣服领子竖起来，害怕别人看见。我那时候整天都不敢出去。”来自尿毒症qq群的新密市大隗镇患者李书红回忆道，他们得病后，心里非常消沉。

同时，他们还不得不面对那些不理解的眼光。因为一条胳膊要经常进行透析，上面有很多针眼，不了解情况的人以为他们是吸毒分子；很多患者会因血糖低晕倒不省人事，一些人认为他们是醉汉，不愿施救；还有些人以为尿毒症能够传染，对他们避而远之。

现在很多患者都是靠透析来维持生命。两三天透析一次，一次4个小时，时间久了，心理上大多出现抑郁情绪，对生活失去信心，自卑、自闭，甚至出现轻生的念头。

“3年的透析生活，让我改变了很多。”王奇峰感触万千，当初得知朋友一只胳膊撑起一个家的事后，他备受鼓舞，从此走出了疾病的阴影。但在他身边，有一些患者终因心理上承受不了而离开了人世。

“是王奇峰的开导让我从病中走了出来。”李书红说，王奇峰教育她要用心的去过每一天。他们于去年腊月组建了尿毒症qq群，现已有44名成员，有新郑、新密、濮阳、安阳等地的患者，

他们在群里交流病情、相互打气、感染彼此。“只有不把自己当成病人，从根本上面对这个问题，才能阳光地面对生活。”同为患者的新郑市薛店镇前李村的李金伟说，现在很多病友也逐渐开朗起来，对生活又充满了希望。他们已筹划好请郑州医院的尿毒症专家来给患者做心理疏导工作。

他们已筹划好请郑州医院的尿毒症专家来给患者做心理疏导工作。

“我们不能等待死亡，我们也可以做一些积极的事情”

“对我们来说，只要有事情做，就会感到自己有用，就不会感到自己是废物。不管挣多少钱，都体现出自己的价值。”李金伟说道，只要有事情干，患者们就会重振生活的希望。王奇峰也有同感：“我们不能等待死亡，我们也可以做一些积极的事情。”

他们目睹了一些患者的陨落，萌发了救助无钱透析的尿毒症患者的想法，举行义卖活动将钱捐给最需要的人。得知很多患者两三年都没出过家门，他们组织病友们开展了到开封游玩的活动。

虽然钱对于他们来说就是生命，虽然他们来自并不富裕甚至贫困的家庭，但是王奇峰、李金伟、李书红……却是“执拗”的人。他们不想接受别人的馈赠，他们说那治标不治本，他们只想通过自己的双手自食其力，并希望帮助那些亟须帮助的人。因为身体的特殊性，他们正在寻找加工、手编的工作。同时，他们着手筹建一个网站，内容涉及尿毒症患病特征、心理指导、就业信息等，希望帮助更多的患者走出阴影，依靠自身力量实现自我价值。

记者手记

之前，我不知道尿毒症患者的生存状态，与他们交流后，我意识到他们所遭受的痛苦远不止他们所讲述的。我们难以想象他们走过了多少苦难，才走过心灵的低谷，重新绽放笑脸面对这个世界。

采访中，他们一直都是笑着交流，乐观自信的表情洋溢在脸上。他们以一种傲然坚强的姿态面对着未知的明天。虽然自己的力量微不足道，但是他们还想帮助更多的患者走出阴霾。这让我想起了一句话：“让生命感染生命，让这爱影响彼爱。”他们坚韧的生命力量、弥足珍贵的爱心一定会迎来春暖花开。活着，应当如此！

身边故事

陶东亮：爱心路上不止步

本报记者 尹春灵

“速”到陶东亮真不容易，想要他安静地坐在家里面着他可不行，不是忙着领工人们干活，就是和村两委班子唠叨村发展的事情，一会儿盯着工程进度，一会儿打电话询问乡亲们是否有困难。总之，他闲不住。

陶东亮家在新郑市和庄镇陶庄村，一年一半的时间都在外地干工程。每次从外地回来，村民们都热心地跟他打招呼：“东亮，又回来啦！”在陶庄村这片土地上，很多人都喜欢他，这里有他奉献爱心的身影和足迹，村民们谁能忘记他这么多年做的好事？从当年的年轻小伙到如今40多岁的青壮年，20年间他一直播撒着爱心。先做人后做事，积极帮助他人已成为他的一种习惯。

带领队伍 树立河南人形象

90年代初，初中毕业的陶东亮在电信方面做了一些生意后，发现很有“钱”途，就开始在村里“招工”。当时，有些村民认为只要能干活就能跟着他干。可谁知，进入他的团队还有“门槛”，他奉行“四不要”政策：对老人不孝顺的不要，吃喝玩乐的不要，赌博的不要，偷窃的不要。乡亲们觉得新奇，纷纷称赞陶东亮的做法好。

对此，陶东亮说：“我们得先做人后做事。做人实在点，路就会越走越宽。我带领的团队也应该这样。”性情直率的他经常与队友们拉家常，给他们讲关于忠、孝、仁、义、礼、智、信的故事，慢慢地改变一些人的思想和行为。从最初的几个人到如今的团队遍布各个省份，陶东亮已打造出一支有资质、有能力、外人信得过的队伍。现在湖南、广州、新疆、甘肃等地的公司都常与他们团队合作。该村村委会主任陶青选回忆道：“当初跟着他干活的村民，有几个整天吊儿郎当的，不踏实劳动，家人都管不住。跟着东亮之后，坏习惯就慢慢改了。很明显，他有很高的威信。”

倾洒爱心 困难之处显真情

跟他交流时，记者听到最多的话就是：要不是国家政策好，咱会过这么好的日子？咱生活好了，也得回报社会。

他是这么说的，也是这样做的。早年，《河南日报》社组织公益助学活动，被陶东亮无意间看到后，立刻引起了他的注意。他毫不犹豫地电话咨询咨询困难生的情况，对4名学生分别资助5000元；并对他们说，以后遇到困难打个电话，他一定会尽力帮助。迄今，他已帮助十几名学生圆了大学梦。

现在，陶东亮会经常接到他们打来的电话，听到他们热情地叫自己“叔叔”时，陶东亮很满足，觉得自己做的一切都是值得的。

除此之外，村里谁家有困难了，他知道后从来不会不帮不帮；村里过庙会，他会积极捐钱请豫剧团给乡亲们唱戏；这几年的党费，他每年都交一万元钱……他说，自己经常在外，村里有些事情不能参与，想通过这种途径来回报乡亲们。

举办讲座 馈赠乡亲

在忙碌之余，陶东亮还有一个爱好：学习国学。没接触国学前，陶东亮觉得它是腐朽落后的东西；与国学接触后，才发现国学里有无穷的魅力。

自己对中国学爱得一发不可收拾，他还想国学熏陶更多的人。他认为，有时候我们经常在家人或孩子面前给他们讲述做人做事的道理，他们不一定接受，但是，国学大师们结合自己的阅历，能让大家感受到道德的力量。于是，今年春节前后，他专门请来程志杰、侯超、周成等有影响力的人给村民们讲国学知识，引起了很大的反响。陶东亮打算以后还要多举办这样的讲座，它的作用他的话就是：“受益的不止这一代，还有下一代，是利国利民的好事。”

另外，他还免费向村民们提供几百套国学方面的书籍与碟片。在他的工程队伍里，谁会背诵《弟子规》，谁就有奖励，大大激发了大家热爱国学的兴趣。

我省2014首届体育舞蹈邀请赛圆满落幕



本报讯(记者 赵聪聪 通讯员 王保建 刘明甫 文/图)6月2日，“2014河南省首届体育舞蹈邀请赛暨第八届‘纯武杯’交谊舞舞蹈大赛”在西亚斯国际学院体育馆圆满落幕。

来自北京、江苏、辽宁、河北、湖北、河南等地的40多个代表队1000余名选手参加了本次大赛，吸引观众4000余人。这场舞蹈大赛由河南省社会体育管

理中心、新乡市委宣传部和西亚斯艺术培训中心等单位联合举办，共设摩登、交谊舞、拉丁等5大类比赛。经过一天的激烈角逐，88个比赛奖项全部“名花有主”。

生活小贴士

节能减排小知识

6月10日为全国低碳日。如何才能节约有限资源、保护环境，本报提供几个简单易操作的“小窍门”，和大家一起达到节能减排的目的。

- (1)纸张双面打印、复印，既可以减少费用，又可以节能减排。
- (2)用电子邮件代替纸质信函。
- (3)减少使用过度包装物，用布袋取代塑料袋。
- (4)减少一次性筷子使用。
- (5)节能装修，减少装修铝材、钢材、木材等使用量，减少二氧化碳排放量。
- (6)每月少开一天车，并科学用车，注意保养，通过及时更换空气滤清器、保持合适胎压、及时熄火等措施，减少油耗。
- (7)适时将电视机、洗衣机、微波炉、空调等家用电器断电，拔下插头。
- (8)减少粮食及畜产品浪费。
- (9)少喝酒，少吸烟。
- (10)合理使用空调，选用节能空调，出门提前几分钟关空调，夏季空调温度在国家提倡的基础上调高1℃，不仅能省电，还能减少二氧化碳排放量。

本报记者 尹春灵 高凯 整理

养生小贴士

好想你

中国红枣领导品牌

红枣蛋卷饼

红枣含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、有机酸、胡萝卜素、维生素，部分矿物质钙、磷、铁等，既有缓和药性的功能，又能补气养血，是很好的营养保健品。

用料：鸡蛋2个、红枣、熟花生、熟芝麻、红豆、面粉、白糖少许。

做法：1.红枣洗净，去核撕成小块，熟花生碾成碎颗粒。花生碎、红枣碎、白芝麻、红豆沙同放于碗中。

2.戴上一次性手套，把所有果仁和豆沙拌匀，捏成团。

3.鸡蛋打散后加入白糖和面粉。搅拌均匀成没有颗粒的蛋面糊。

4.平底锅开小火，刷上一层薄油，倒入一半蛋面糊。

5.取一半馅料，揉成圆形长条。待蛋饼表面刚刚凝固的时候靠边放下去。

6.把蛋饼卷起，慢慢转动，煎至熟透即可。

小诀窍：

1.红豆沙不用多，能起到把果仁黏合在一起的作用即可。

2.蛋饼里也可以不放糖。

太极拳走进新郑市第二人民医院

本报讯(记者 赵聪聪)为弘扬传统体育文化，推动全民健身，近日，新郑市第二人民医院邀请太极拳老师乔均喜，开展四十二式太极拳培训班，对全院60多名太极拳爱好者进行了培训。

培训班上，乔均喜老师根据自己的习拳经验，用通俗易懂的语言，深入浅出地为大家讲述了太极拳运动对人体强身健体的作用，一呼则百脉皆开，一吸则百脉皆合的道理，以及达到流汗、走劲、排毒、养颜的功效。

通过培训，学员们纷纷表示，他们喜欢学习太极拳，乔均喜老师的授课让他们受益匪浅，真正体会到了练习太极拳是一种美的享受，认识到太极拳这项运动能强身健体、陶冶情操、延年益寿，以后一定会勤加练习，积极推广太极拳运动，在新郑形成浓郁的太极拳健身氛围，从而让更多人了解、喜欢，并受益于太极拳这项健身运动。



近日，新郑市外国语小学迎来一年一度的校园文化艺术节，本次活动主题为“共享阳光，亮我风采”。活动通过设置舞台区、书画区、淘宝区、娱乐区，让孩子们在狂欢的同时，尽情释放自己的想象力和创造力，亮出自己最光彩的一面。图为孩子们正在进行文艺表演。

本报记者 沈磊
通讯员 柴李红

暑假还没到 培训班已火爆

本报讯(记者 赵聪聪 高凯)距离暑假还有半个月时间，许多培训班就已打出了招生的广告，很多家长也都在培训班的宣传广告前徘徊，考虑给孩子选择什么样的培训班。目前，新郑市的各大培训班研究有多火爆，近日，记者对此进行了走访。

选择培训班 让孩子充实过暑假

在新郑市黄水路，某培训班正在摆点招生，周围挤满了前来咨询的家长。

“我女儿过完暑假就要上初中了，我们想让她学习英语，提前打基础。孩子还小，比较贪玩，所以要让她上课，过一个有规律且充实的暑假。”

一位妈妈向记者说道。

另外一位家长则表示：“我家小孩数学不太好，暑假闲着也是闲着，让他去上上培训班，把欠缺的部分补上去，争取在新学期学得更轻松。”

该培训班工作人员告诉记者，由于现在家长对孩子的期望值很高，希望利用暑假长假的时间让孩子多学点东西，很多家长前来咨询暑期培训班的事情。从目前来看，英语、写字、作文和数学等方面的暑期培训是家长们比较关心的。

另外，也有一部分家长表示，由于工作忙碌，孩子在家无人照顾，选择培训班也是为了让孩子有老师照看，有小朋友一起玩耍。

选何种培训班 孩子兴趣最重要

谈及帮孩子选择何种培训班时，绝大部分培训机构相关负责人均表示孩子的兴趣是最重要的，其次才是家长的想法。

暑期虽有两个月，看似漫长，但要学好一项特长，是远远不够的。尤其是钢琴、小提琴、二胡、架子鼓、声乐、古筝等等更要求有延续性，今天学、明天不学，三天打鱼两天晒网是永远学不好的。

选择哪家培训班 行业口碑最关键

选择好了培训项目，之后要选择的就是培

训机构了。新郑市教体局相关负责人表示，选择培训机构要看证件是否齐全、教学硬件是否理想、老师的资质是否可信、培训机构的口碑是否到位。

幽雅的学习环境，现代化的教室，资质深厚的老师，无疑是获得高效培训的重要保证。但管理不严不仅造成自觉性差的学生缺席、逃学，也会使爱学习的学生逐渐变得松散和消极，会使培训的效果大打折扣。

因此，培训机构的口碑是家长们决定孩子放在哪个机构学习的关键。尤其是第一次帮孩子选择培训班的家长，更应注意选择办学时间长、管理有序、行业口碑好的培训机构。

现在各大培训机构竞争激烈，一般各大培训机构都会开设体验课，建议家长们带孩子多去听听不同机构的培训体验课，综合对比，根据孩子的特点选择最适合的培训班。