

32年抗癌斗士带出康复大军

黑龙江省抗癌协会康复专业委员会哈尔滨市癌症康复协会的会员是一群做完癌症手术的病患。每天，康复协会都上演着不同的文体活动。这离不开身患癌症的崔晶会长的用心组织与倾情付出。



咬牙闯关

崔晶的抗癌征程，已走过整整32年。回望当年治病经历，其中的煎熬与苦楚依旧刻骨铭心。

崔晶患的是非何杰金氏恶性淋巴瘤。她的主治医生是哈尔滨医科大学附属第三医院的张清媛医生。普通患者化疗仅需一支表阿霉素、环磷酰胺，而她病情凶险，一次就要连用6支。强烈的化疗反应让她痛苦不堪，茶饭不思、夜不能寐，腹部更是剧痛难忍。她曾恳请医生减少药量，张清媛医生耐心告知其病情危重，常规药量根本无法遏制癌细胞快速增殖，减量便难有生机。

凭借医者果敢施治、自身的超强毅力，崔晶硬扛住剧烈反应，吃了吐、吐了再吃，咬牙闯过生死大关，最终淋巴瘤细胞指标恢复正常。

命运磨难并未止步，2022年崔晶又确诊甲状腺癌。常年受颈椎狭窄、腰椎间盘突出困扰，她先后接受大型手术，体内植入10枚钛钉。术后数年，行走坐卧皆受限制，承受着常人难以想象的身心剧痛。很多癌症患者早早凋零，而她顽强坚守，她的抗癌经历与坚韧精神，也让人迫切想要探寻其中真谛。

亲情守护

风雨抗癌路上，家人为崔晶筑起了爱的港湾。爱人、八旬老母、女儿女婿及一众亲人，始终不离不弃、暖心相伴，成为她最坚实的精神后盾，支撑她从恐惧病魔、直面病痛，到从容豁达、战胜癌症。

爱人沉默寡言，却默默包揽家中大小事务，无声守护、深情相伴；女儿贴心懂事，日日上门照料起居，洗衣做饭、洗漱打理，细致入微，温暖身心；每逢晴好天气，80多岁的老母亲便带着好饭好菜，陪伴左右，督促她坚持练习郭林抗癌健身法。母亲不顾年老体衰，常年陪伴鼓励，从生活照料到精神抚慰，日复一日给予她前行力量。

亲人的关爱，让崔晶从悲伤彷徨走出，重拾信心、坚定意志，完成从脆弱到坚韧的蜕变。虽颈椎、腰椎手术刀口缝合五十余针，四年无法正常行走蹲站，却从未耽误抗癌协会的工作。爱人常年推着轮椅接送她上下班，搀扶照料无微不至。

在亲情滋养与自身坚守下，她的甲状腺癌指标逐渐平稳，各项身体机能趋于正常，大家都赞叹她的坚强乐观。

向善互助

自身抗癌成功后，崔晶立志带领更多病友走出困境。在她的引领下，会员们潜心修习郭林健身法，参与协会各类活动，摒弃杂念、向善互助，交流抗癌心得、分享康复经验，众多病友走向康复。

崔晶邀请肿瘤专家开设公益课堂，普及抗癌知识与饮食调养常识；创办康复专刊《阳光快报》，开设抗癌报刊阅读园地，转载专家科普文章、刊发会员抗癌感悟，普及康复经验、提振抗癌信心。她培养了一批健身法辅导员，服务广大会员。

崔晶多方奔走沟通，为会员争取到黑龙江省森林植物园松林作为专属康复基地，会员们将其命名为平安林，寓意癌症必定克服。会员们呼吸着富含高负氧离子的纯净空气，练功康养事半功倍。她还开放公益教学，善意传递健康理念。

针对新会员学练健身法的畏难情绪，崔晶风趣幽默、暖心疏导，用接地气的语言化解大家的沮丧失落，舒缓心理压力，让病友在轻松氛围中坚持练习，安心康复。

情暖病友

崔晶牵头召开抗癌明星表彰大会、举办科普讲座、开办新会员学习班、组织文体赛事，全年康复活动规划有序、内容丰富。她始终为协会建设、会员康复操劳不停。

为拓宽康养渠道，她不仅深耕哈尔滨本地康复基地，还走遍大江南北乃至境外，筛选质优价廉的旅居康养胜地。1999年—2016年，崔晶先后组织会员赴北戴河、海南、九寨沟、巴马、云南及新马泰、韩国、西欧等国内外多地旅居康养，累计服务五千余人次。

2024年7月，经历颈椎手术、需依靠轮椅出行的崔晶，仍心系会员康养。在旅游旺季前，赶赴北戴河，不顾奔波劳累反复洽谈，凭借人格魅力与多年信誉，为会员争取到质优价廉的宾馆，分两期开展20天旅居康复之旅。途中她还贴心提醒特产选购、海产品辨别常识，暖人心田。

全国癌症发病率逐年攀升，身为协会带头人，崔晶早已将抗癌康复视作毕生责任与使命。三十二载初心不改、大爱无疆，用心组织活动、搭建平台、奔走赋能，默默带出一支万人康复大军，用坚守与奉献书写着平凡又伟大的抗癌公益篇章。

[黑龙江·哈尔滨]
特约通讯员 刘书芳

刮痧足三里能治百病吗

近日，“刮痧足三里可以治百病”的话题登上热搜榜，有人表示曾帮突发肠胃炎的朋友按揉足三里到巨虚，几分钟就缓解了疼痛；也有人坚持每天刮“长寿经（足三里到下巨虚）”，以此作为日常养生手段……

江苏省第二中医院肺病科副主任中医师王瑶表示，穴位可通过按摩、艾灸等方式进行中医外治，而刮痧针对的是经络，所以，“刮痧足三里”的说法并不准确。“治百病”本身就是一个伪命题，无论是穴位还是经络，居家操作，都只能作为一种养生手段。

足三里位于小腿外侧，犊鼻下3寸。民间流传“按摩足三里，胜吃老母鸡”。足三里确实是中医里的养生要穴，通过艾灸、针刺等方式刺激该穴位，具有健脾和胃、调节气血、安神强身、提高免疫力、抗衰老等多重作用。

对于顽固性呃逆的病人，可能会在足三里进行穴位注射，配合内关等穴位按压，来缓解胃肠不适。这些都要分情况、分场景，如果患者出现了持续性胃痛、剧烈腹痛、发热等症候时，必须及时就医，明确是否有器质性疾病。

针对网友提到的“长寿经”，王父瑶表示，这一说法并不常见。“所谓的‘长寿经’，可能是指包含了从犊鼻到下方上巨虚、下巨虚等穴位的经络，这是十二正经之一——足阳明胃经当中的一段。整条足阳明胃经的刮痧确实与调理脾胃、疏通经络有关，但一条经络上有多个穴位，每个穴位有各自的功效，再加上不同人群不同的体质、不同的病情，个例不能代表普遍规律。” 孙尧

张春祥

“盆腔脏器脱垂”不是羞耻病

近日，57岁的周爱芳从长沙市中心医院妇产科三区出院。

困扰她整整十年的盆腔脏器脱垂问题，通过一项微创手术得到彻底解决，脱出的肿物完全消失，排尿也恢复通畅。

周爱芳在10年前就发现了自己的“难言之隐”——阴道

口有肿物脱出。开始时，休息后还能自行回纳，传统观念让她觉得这是“羞于启齿”的私密事，从未向儿女提起。随着年龄增长，脱垂情况日益严重。近日，脱出的肿物已完全无法回纳，像一个大“肉球”卡在体外，连日常走路、坐下都变得异常困难，甚至出现了排尿不畅的问题，她这才告知家人。

长沙市中心医院妇产科三区间副主任医师申景欣详细检查，诊断周爱芳为“盆腔脏器脱垂”，且病情已发展到最严重的IV度，子宫及阴道前后壁完全脱出于阴道口外，必须通过手术才能解决。

术后，周爱芳恢复迅速，多年来排尿困难的症状消失了，整个人感觉“如获新生”。

申景欣介绍，盆腔脏器脱垂是困扰许多中老年女性的常见病，本质上是一种“盆底功能障碍性疾病”。它就像松紧裤穿久了，支撑的皮筋（盆底肌肉和韧带）会变松一样，常见于多产、长期腹压增高（如慢性咳嗽、便秘）及自然衰老的女性。老年女性不要因“难为情”而延误治疗。

张春祥