

# “十岁女儿没了,我不怪她,只希望她好好活着……” 妻子患精神病,丈夫不离不弃 诠释人间真爱

“红梅,你躺好,我帮你翻个身。”近日,记者来到绍兴市中心医院住院部,见到了唐林军边小心翼翼帮妻子翻身,边像照顾孩子一样在她耳边叮咛着。

## 灾难始于4年前 她将10岁女儿勒死

唐林军是患者王凤美的丈夫,“红梅是我妻子的小名,结婚十多年了,感情一直很好。”唐林军告诉记者,王凤美原先是袍江斗门镇人,10多年前,与在绍创业的唐林军认识,结婚后将户口迁到了唐林军老家广西。婚后两人育有一个女儿,日子虽然不富裕但也过得有滋有味。“如果不是因为那场灾难,日子就这样平静地过去,挺好的。但4年前妻子突发精神分裂症。”

4年前,一家三口住在绍兴的出租房里。2015年元旦那天,从外面回家的唐林军一打开家门,被眼前的一幕震住了:读小学三年级的女儿倒在地上,脖子上还有绳子缠绕着,早已没了呼吸,一旁的妻

子蜷缩在角落,目光呆滞。“是妻子勒死了女儿。女儿10岁了,身高都快1米5了。我不怪妻子,她不是故意的……”看着手机里存留着的全家福照片,唐林军反复跟记者说着。

“那一年,发生了很多事,我女儿、爷爷、奶奶、爸爸先后都走了……”唐林军红着眼眶说道,妻子也被送入精神病院强制治疗。“很感谢周围的人对我的鼓励,我不能放弃她,我是一个男人,更是一个丈夫,再艰难也要咬牙走下去!”终于,功夫不负有心人,经过两年的治疗,病情控制好王凤美回到了家。“孩子没了,其实她心里比谁都难受,经常以泪洗面。”唐林军说,“好在一切都过去了,我们还不到40岁,本来今年打算再要个孩子,没想到……”

## 再次突发精神病 从四楼跳下

今年7月20日,王凤美再次突发精神障碍,从租住房的四楼跳下。万幸落在楼下的钢棚上,王凤

美活了下来,但昂贵的医药费让本就不富裕的家庭雪上加霜。

记者看到,病床上的王凤美虚弱得脸色苍白,脸上、手臂上伤痕累累,触目惊心。

据主管医生柳建生介绍,王凤美来医院时伤情严重,情况危急,脑挫伤、多发性颅骨骨折、肋骨骨折、锁骨骨折、胸椎骨折、髌骨骨折等,虽然经过抢救,由重症监护室转到普通病房,但仍需做脑部康复治疗。

“这段时间已经花费3.8万元,加上我的薄膜厂倒闭,如今待业照顾妻子,家里已经山穷水尽了。”唐林军告诉记者,由于两人户口均在老家广西,医疗费都是全额付款。听医生介绍,接下去还要做手术,费用预计在10万元到20万元左右。“我是真不知道该怎么办了,希望社会上好心人能帮一把,救救我妻子。”看得出,唐林军对妻子是多么不舍。

本报记者 姚陶祎

通讯员 马致远 文/摄



唐林军在为妻子翻身。



健康素养66条解读

## 50. 冬季取暖注意通风, 谨防煤气中毒。

预防煤气中毒,要尽量避免在室内使用炭火盆取暖;使用炉灶取暖时,要安装风斗或烟筒,定期清理烟筒,保持烟道通畅;使用液化气时,要注意通风换气,经常查看煤气、液化气管道、阀门,如有泄漏应及时请专业人员维修。在煤气、液化气灶上烧水、做饭时,要防止水溢火灭导致的煤气泄漏。如发生煤气泄漏,应立即关闭阀门、打开门窗,使室内空气流通。

煤气中毒后,轻者感到头晕、头痛、四肢无力、恶心、呕吐;重者可出现昏迷、体温降低、呼吸短促、皮肤青紫、唇色樱红、大小便失禁,抢救不及时会危及生命。发现有人煤气中毒,应立即把中毒者移到室外通风处,解开衣领,保持呼吸顺畅;对于中毒严重者,应立即呼叫救护车,送医院抢救。

## 51. 主动接受婚前和孕前保健, 孕期应当至少接受5次产前检查并住院分娩。

婚前和孕前保健可以帮助准备结婚或怀孕的男女双方了解自身的健康状况,发现可能影响婚育的有关疾病和问题,接受有针对性的咨询和指导,提高婚姻质量和促进安全孕育。

妇女怀孕后应及时去医院检查,建立“孕产妇保健手册”。孕妇孕期至少应进行5次产前检查(孕早期1次,孕中期2次,孕晚期2次),有异常情况者应适当增加检查次数。定期产前检查能够动态监测胎儿发育情况,及时发现妊娠并发症或合并症。

孕妇要到有助产技术服务资格的医疗保健机构住院分娩,高危孕妇应提前住院待产,最大限度地保障母婴安全。

(区疾控中心供稿)

# 每天5种运动 能让你多活12年!

## 大步走

大步走可以增强耐力、携氧能力和提高运动速度,还能燃烧脂肪,让心跳加快,能显著降低心血管的阻力。

### 【正确的走法】

首先以比较慢的速度(但步幅要大)走5~10分钟后,停下来,慢慢地做5分钟柔韧性练习和伸展练习;接着加快速度大跨步走,让心跳达到最快速度的70%。

要把背和腰挺直,尽量挺胸,两脚脚趾朝向行走的方向,每一步都要用脚趾头发力,让全身的肌肉尽可能地参与进来。

## 跑步

跑步是当今最流行的心肺锻炼方式,跑步时锻炼到的肌肉群包括踝关节、臀部和膝盖、腿窝、臀屈肌和足部肌肉。

### 【正确的跑法】

跑步前最好有5分钟的热身散步,这样能把更多的营养物质输送到特定的身体部位。

## 拳击

健身专家认为拳击是最佳的心肺功能锻炼方式之一。

### 【练习方法】

参加拳击运动之前要先进行间歇式跑步。每次练习拳击先做5~10分钟的热身练习,然后做10分钟简单的阻力和耐力训练,强调速度、耐力和力量。

## 游泳

游泳能够明显地增强心脏的力量,显著降低得糖尿病、中风和心脏病的风险。

### 【正确的游法】

首先先游250~400米的自由泳、仰泳和蛙泳作为热身练习。

接着做平衡性练习。在水中做剪式打腿动作,手臂向前伸展。

## 力量瑜伽

力量瑜伽是瑜伽中最讲求体力的类型,它融合了传统的瑜伽姿势和有氧锻炼的动作。练习这种瑜伽可以改善人体的循环系统,使全身的肌肉群都得到锻炼,不仅能燃烧脂肪,还能提高肌肉关节的柔韧性和灵活性。

### 【正确的做法】

力量瑜伽包括控制欲念、自我约束、体位、呼吸控制、感官抑制、思想集中、静坐冥想和超然忘我八个步骤。 《健康时报》



如果坚持有氧运动,能够延缓衰老12年!不信,这一研究结果刊登在《英国运动医学期刊》上。多伦多大学的相关专家表示,中年人如果坚持进行慢跑和骑自行车等活动可以减缓甚至逆转今后身体的平衡性、协调能力以及肌肉力量的衰退。

此外,当人们的需氧量及力量随着岁月的流逝逐渐减弱时,这些运动可以加强人们的心肺功能。

根据科学研究的成果,以下五种运动是最佳的减轻体重和锻炼心肺的方式。