

21岁女孩儿身患白血病依然积极乐观,面对病魔,她相信——

# 阳光总在风雨后

见习记者 周涛

“我最爱听那首《阳光总在风雨后》!等我病好了,我就哼着这首歌去郊外旅游……”3月25日上午,21岁的阮舒雅与记者通话时,声音微弱但话语中充满着乐观。

阮舒雅家住商城县苏仙石乡,父母常年在外地打工,家中虽不富裕,但也算是过得不错。可就在2012年4月的一天,一场噩梦降临,原本平静的生活被打乱了。

那一阵子,阮舒雅脸色苍白,经常感觉莫名其妙疲惫,有时连路都走不动。去县城医院检查后,得出白血病的诊断书,家人都哭了,只有小雅表现得很从容,还一直反过来安慰着家人。用阮舒雅现在的话说:“当时太小,太天真,根本不懂得白血病是什么概念。”随后,一家人辗转来到父母打工所在地——杭州。父母一边挣钱一边照顾在浙江大学第一附属医院接受治疗的小雅。

阮舒雅打出生身体就弱,经过抽血化验、骨髓穿刺等多项检查,加之心理压力,病情加重,此时的她很憔悴,于是在能够动弹的时候,她将精神世界寄托在了百度贴吧上,还给自己取了个网名叫“Aimee女坚强”。她说,在那里,有一群能够带给她希望的“吧友”。

“以前一直都觉得,我福大命大,死不了。可是在医院看到太多的生死离别,我没信心了。昨晚又有一个朋友突然离开了。都还是花一样的年龄啊……”就在阮舒雅一度绝望,甚至发帖表示想放弃治疗的时候,一连串的网贴回复着对她的祝福,



2013年骨髓移植手术成功后,静养阶段的阮舒雅乐观而俏皮。

让阮舒雅重拾回信心——

“祝福早日康复!”“努力,乐观面对!”“坚持,心态很重要!”“生活本就存在太多的不可预料,过好存在的每一天,生命的力量在于不顺从!”……

有了信心,阮舒雅便从主治医师那里了解到明确的治疗方案,积极调整心态,努力配合化疗。经过6次化疗,2013年1月8日,骨髓移植手术也很成功,阮舒雅的病情终于有了好转。

就在所有人都为她病情有所好转而高兴的时候,又一次不幸降临到她身上。去年国庆期间,阮舒雅总觉得胳膊内侧有些不舒服,去医院检查发现,这是因白血病复发引起的肿瘤,需要先做放疗,再做化疗。

屋漏偏逢连阴雨,相

信所有人都难以承受这种打击。可令人想不到的是,对于这次的病情,阮舒雅表现得出奇淡定,还笑着说:“我不怕,只可惜我的头发,本来上次移植手术过后头发都长到齐脖长了,这下又没了。”

据阮舒雅介绍,截至目前,又已经做了3次化疗,家里的积蓄早没了,父母说再苦再累也要把她的病治好,她要好好配合治疗,才对得起他们。等病好了,和父母一起努力工作,挣钱还给那些好心人。

当记者一再问阮舒雅需要什么帮助时,她说:“我真的不需要资助,我只想告诉那些和我一样正在与病魔抗争的人,阳光总在风雨后,请相信有彩虹!”当问及她有什么梦想时,她俏皮一笑,说:“我想长发及腰!”

## 胆固醇被正名 蛋黄可以吃了



近日,美国膳食指南咨询委员会发布了一份科学报告,这份报告对美国今年年底将出台的新版《美国居民膳食指南》给出了一些建议,其中一条是为“罪大恶极”的胆固醇“洗罪”——每日胆固醇摄入量少于300mg的限制将被撤销。换句话说,过去我们小心翼翼地不敢吃鸡蛋黄、大闸蟹的蟹黄,现在可以敞开肚子大快朵颐了。

胆固醇摄入的限制1977年就有了,对正常人胆固醇的限制是每日300mg,对有心血管疾病高风险的人,胆固醇限制是每日200mg,一个鸡蛋的胆固醇含量则在250mg左右。这样的限制是基于人们对胆固醇有害健康,特别是对心脑血管有害的认识。

“血液中的胆固醇水平高,会

增加心血管疾病发生的概率。”浙江省人民医院健康促进中心主任胡培英介绍,但血液中的胆固醇与食物中的胆固醇不是一回事。

“1965年,美国就有公司用大量数据和例子得出了结论,膳食里的胆固醇,对血液胆固醇形成影响很小。”浙江大学食品营养系教授李铎说。浙江大学医学院附属第二医院营养科主任张片红说,一年前,中国营养学界也得出了类似的结论。

多年的科学研究一方面无法证明膳食胆固醇摄入量与心血管疾病发病风险有着直接的因果关系,另一方面营养学家又发现了,人体其他营养素在体内自动合成的胆固醇,远比直接吃进去的胆固醇要多得多。

(卢永春)

## 菜薹鲜嫩上市 口感清爽受宠

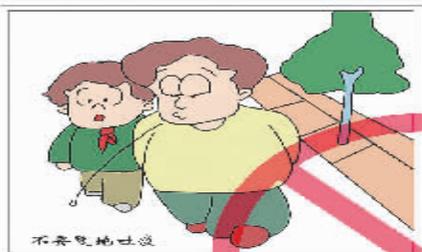


昨日一早,市民张浩然刚到集市上,就看到一个摊位上摆放着新鲜的菜薹,不禁动了吃念。“这菜薹咋卖?”问过价钱,张浩然就挑拣起来。“不用挑,这菜薹包许不老。”摊主看张浩然挑来挑去,就对他说道。

菜薹口感脆甜,色泽艳丽,做法简单。目前,市面上所卖的菜薹,茎肥叶嫩,色香味美,长得像油菜,带花,颜色呈紫红色、紫黑

色,口感较清爽。

菜薹含有丰富的膳食纤维、胡萝卜素、维生素、抗坏血酸以及钙、磷、铁等多种微量元素,具有舒肠胃、降血脂、防癌症等多种保健功效。跟一般的青菜相比,菜薹的根茎硬朗,有一股咬劲。烹饪后滑嫩、清香,在能干的主妇手里,菜薹可以变出很多花样来,最常见的有清炒菜薹和菜薹炒腊肉,也别具一番风味。(刘春正)



富强 民主 文明 和谐  
自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

践行价值观 文明我先行

# 做文明人 办文明事

中共河南省委宣传部  
河南省文明办  
信阳晚报社 宣