

快报再次发起送爱心早餐活动

# 一起去给环卫工送份热乎乎的早饭吧

## 去年送出6000多份早饭

每天，马路上最早出现的是环卫工的身影，当人们还在甜蜜酣睡，他们已经用勤劳开启了城市的黎明。可你知道吗，他们大多是饿着肚子在干活。

为了让他们能在大冷天，吃上热乎乎的早饭，从2012年冬天起，现代快报联合社会各界发起“给环卫工送早餐，温暖从清晨开始”的活动。从寒冬伊始至春天来临，快报记者和志愿者一起，每个周末的早晨都为环卫工送去热腾腾的爱心早饭。

本月底，这项爱心活动将再次启动。今天起，现代快报钟晓敏爱心工作室“高校爱心联盟”向社会各界，真诚招募志愿者。

现代快报记者  
仲茜 钟晓敏

“起得早，吃不下。”50岁的唐贤莲干了快20年的环卫工，每天凌晨三点多，她就空着肚子上路了，一直要到7点多忙完了，才回暂住地吃早饭。有时候，遇到雨雪天气，她只能两顿并一顿，直到中午才能吃上饭。长年累月，她饿出了严重的胃病。现代快报记者了解到，不少环卫工像她一样，多少都有胃病。

为了给环卫工一份关爱，现代快报钟晓敏爱心工作室发起“给环卫工送早餐，温暖从清晨开始”的活动。去年的活动从11月底开始，至2013年3月初结束。期间每个周末，都有超过50名志愿者加入我们的队伍，前往南京市抄纸巷垃圾中转站、胜利村路垃圾中转站、南京理工大学垃圾分流点，为200多名环卫工送早饭。

大家的爱心，也感染了一批爱心企业。今年2月24日元宵节早上，吉

祥馄饨就给200多名环卫工送去煮好的鲜肉馄饨和汤圆。至今，记者还清晰记得，负责扫马路的环卫工方翠萍阿姨接过碗筷笑得合不拢嘴的模样，她说好多年没吃鲜肉馄饨和芝麻汤圆了，“舍不得下馆子，自己包又麻烦。”那一次，方阿姨连汤都喝完了。

据初步统计，去年共有400多名志愿者参与到“给环卫工送早餐”活动中，累计送出早饭6000多份。

## 今天起征集志愿者

本月底，现代快报钟晓敏爱心工作室将再次启动“给环卫工送爱心早餐，温暖从清晨开始”爱心活动。

这项爱心活动，将一直持续到2014年3月底。由于“战线”长，我们急需一批志愿者，尤其是有爱心的大学生志愿者或高校社团积极参与。

**活动要求:**自愿加入送早餐的爱心队伍，不畏严寒、吃苦耐劳、服从

安排。

**活动时间:**2013年11月底~2014年3月底

### 爱心回报:

1.所有参与此次活动的志愿者，均会获得由爱心企业提供的免费早餐一份，和环卫工人共同感受温暖的公益力量；

2.参与本次活动的大学生，有机会获得爱心企业提供的勤工俭学机会。

### 报名方式(以下方式任选其一):

1.注册并登录现代快报个人空间(微博用户可免注册直接登录)，直接跟帖报名，记得留下你的姓名和联系方式，等待通知；

2.在新浪微博、腾讯微博发布#给环卫工送早餐 温暖从清晨开始#@现代快报钟晓敏爱心工作室；

3.关注公共微信“钟晓敏爱心工作室”回复“给环卫工送早餐 温暖从清晨开始”。

“现代快报健康生活节”  
活动多多  
**这个周日**  
**相约中医名家谢英彪**

快报讯(记者 宋昱)如今，越来越多的人想着法子提高自己的免疫力，于是，慢跑、骑行、步行上下班……各种运动方式悄然流行开来。

11月19日至20日即将在南京市规划建设展览馆揭幕的“现代快报健康生活节”正是为了关心您的健康而来。11月17日(本周日)14:00，快报力邀著名养生专家、南京中医药大学谢英彪教授，为读者们奉献精彩的养生专题讲座《吃喝之中求健康》。

作为专题的主讲专家，谢英彪教授将带着他几十年的研究成果和临床经验从中医养生的智慧切入，用生动有趣的小故事告诉大家：也许我们无法改变恶劣的外界环境，但是我们可以从老祖宗遗留下来的养生经验里，找到能够改变自己的健康理念。

活动现场，谢教授还将免费接受快报读者的咨询。

### 活动信息

本次讲座地点在位于红山动物园旁的凤凰山庄(玄武区红山路与黄曹路交会处)。现在报名参加，活动当天还可领取精美礼品一份。

报名及咨询热线:96060

## 爱心倡议 温暖“四个一”，请你来参与

渐入冬日，很多环卫工没有一个固定的地方，可以坐下来歇歇，也没有一处地方可以喝到热水。为此，快报发起关爱环卫工的“四个一”爱心倡议，如果你愿意帮助他们，请拨打快报热线96060。

1.增添一处爱心休息站：如果你是沿街单位，或是临街商铺，愿意为环卫工提供设立一处爱心休息站，

哪怕是一张座椅、一壶热茶、一包纸巾，只要能方便环卫工人休息，都请与我们联系；

2.赠送一套暖冬日用品：一个保温杯、一副手套、一条围巾、一支护手霜、一盒护肤露……如果你愿意提供这些暖冬用品，不管多少，请与我们联系；

3.提供一次体检的服务：如果你

是医务工作者，愿意为环卫工义诊，或者为他们的家人检查身体，请与我们联系；

4.建立一个帮扶信息库：我们为环卫工制作了一份“信息登记卡”，采集在南京工作的、有困难的环卫工信息，为他们建立一个“需要帮扶环卫工信息库”。如果你想了解他们的困难，愿意帮助他们，请与我们联系。

## 普通家庭的抗肿瘤之路(一)

# 女强人的自救：从今天开始，关心自己

一直以来，我们接受的都是关于“生”的教育，如何出人头地地工作，如何体面稳定地活着。而如何认识死亡，接受死亡，却很少有人向我们提及。但事实上，死亡教育却是整个生命教育中不可或缺的环节，如何看待死亡，有时会成为你能否在绝境中幸存的关键。

每一年都有新的家庭要加入与癌症抗争的行列，虽然大家的处境各不相同，但面对疾病时的焦虑无助却是相似的。奇迹需要建立在信心上，交流得越多才越有战胜病魔的信心。所以从今天开始，我们将继续讲述普通家庭的抗肿瘤故事，希望他们的经历和思考能帮助更多人走出困境。

### 从精干女强人到脆弱女病人

虽然已经69岁了，但湘莲老师看起来只有五十出头。她开朗健谈，见过她的人都不会相信，就在几年前她还在与癌症斗争着。和所有勤劳的母亲、妻子一样，她为家人和工作几乎奉献了所有，甚至包括她自己。她就这样一直操劳着，直到2008年4月，一次单位的例行体检彻底改变了她的生活。“体检发现卵巢有囊肿，去做进一步检查，医生说不会有大问题，先观察一个月。”湘莲老师对病情很谨慎，所以还是坚持做了手术，“幸亏做了手术，情况确实不太好。”术后医生并没告知她真实病情，还是她主动找的医生，“跟医生说话时我还保持镇定，但医生一走，整个人都崩溃了，眼泪止不住。我相信好人有好报，我沒做过亏心事，老了该是享受的时候了，怎么会遇到这种事。”如何接受患病的现实？这成了她抗肿瘤战斗中要熬过的第一关。

### 从低落萎靡到熬过6个化疗

化疗是一道坎，在这个挑战面前，湘莲老师并没受到优待——呕吐、脱发，该有的不适她都遭受了一遍。化疗到第3次时，她几乎想要放弃了，不光是难以承受身体上的痛苦，内心也几乎陷入绝望，不想吃饭也不

想讲话，整个人都非常消沉。“我们劝别人要乐观时总说得那么轻松，但不幸真要降临到自己身上，没几个人能保持淡定和乐观。”一次在医院散步，她遇到几个癌友家属，和他们交谈过后，湘莲老师的想法悄然改变，“现在带瘤生存的人很多，为什么要悲观？你生病了，遭受折磨，但其实你的家人比你更痛苦。如果就这么放弃了，家人怎么办？”在这种想法的支撑下，治疗出现了转机，她开始为自己重建信心，而这时也陆续有病友向她推荐中科灵芝孢子油。“他们说中科灵芝孢子油能缓解化疗的不适，但我比较怀疑，所以就没试。后来孩子看我那么痛苦，还是帮我买了。”

没想到，服用孢子油之后，它却给这个家庭不断带来喜讯：到第4次化疗时，湘莲老师的不适症状有好转，一些检查指标逐渐恢复，就这样，她顺利地把6次化疗全扛下来了，出院5年了，除了服用中科灵芝孢子油，湘莲老师没有吃一片西药，一剂中药。这在化疗之初，是她完全不敢想象的。

### 不愿跟家人讲的话都倾诉给病友

家里有癌症病人，家属通常会承担比病人更大的痛苦和压力。这种情

况在癌友家庭很普遍，所以有些心里话，湘莲老师几乎不跟家人讲，而是倾诉给癌友。“虽然病情不同，但大家都曾有类似经历，所以更容易产生共鸣。”加入中科会员后，湘莲认识了很多朋友，他们经常一起上课，学习新知识，中科的工作人员也经常会家访，同时每年都组织癌友度假旅游，这样的互动让她逐渐走出了患病后封闭的圈子，现在她几乎成了大家的开心果。“别人问我多大，我经常开玩笑说5岁。5岁是什么状态啊，那是天真无邪开心的状态，所以既然是5岁那就去做5岁该做的事，每天都保持开心。”

### 重生后的自省： 任何时候都要对自己好一些

湘莲老师父母去世早，所以她早早承担起了家庭的责任。在单位，作为业务骨干，她对自己的要求也从没松懈过。生病后，她常常思考过去，她发现过去的自己就像是一部永不停歇的机器，为了家人为了工作在拼命运转，唯独忘了自己。“但即便是机器，这样运转下去也有磨损的时候。那磨损了，就去换零件吧，换过了，又能重新运转了，为什么要悲观放弃？只是以后不能这么拼命了，任何时候都要对自己好一些。你怎么对待自己，身体就会怎么回报你。”

要与更多病友  
交流或讲述你的抗  
肿瘤故事，可咨询  
025-86892317。