

# 暖男! 每天晨跑万米为给妻子换“最强健的肾”

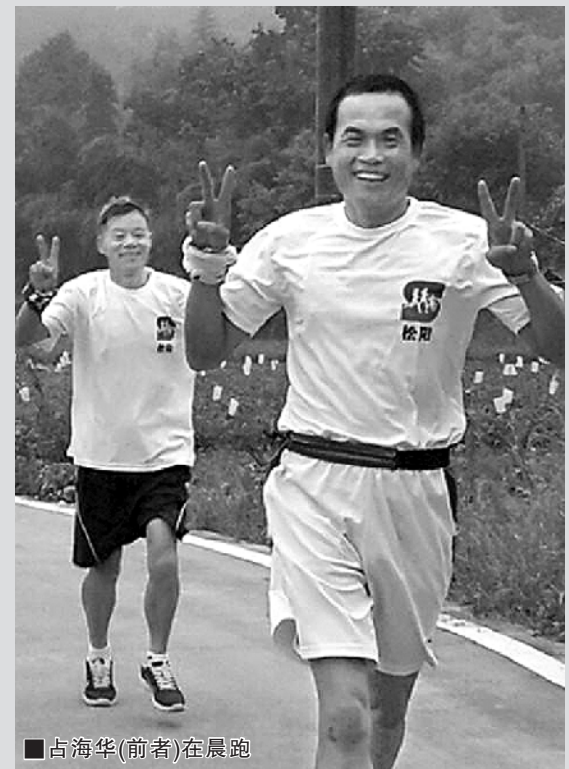
初秋的小城松阳,清晨5点,已经有些寒意了。46岁的占海华热了会儿身,开始了他每天一趟的环城跑。绕着小县城的几条大街跑一圈,差不多就是10000米。

作为一个马拉松爱好者,以往训练,每天最多也只跑5000米。这两年加到10000米,说得矫情点,是为了爱情。三年前,妻子查出尿毒症,却迟迟等不到肾源。老占愁死了,最后说,“换我的吧。”

从那以后,他每天加大了训练量,就是为了给妻子一个“最强健的肾”。采访这天,占海华要坐硬座火车去北京参加一个马拉松比赛。

“坐硬座火车,是为了省钱,快要做手术了,需要花一大笔钱。”老占说,捐肾后,可能就无法再跑马拉松了,所以他无比珍惜每一次参加比赛的机会,“跑一次少一次。”

会留遗憾吗?这个体态匀称的中年男子摇摇头,轻声说,“这是一个男人对家庭的责任。”



■占海华(前者)在晨跑

## 每天加练 5000 米长跑 要给妻子最强健的肾

在浙江省丽水市松阳县,老占算是个名人,之所以出名,是因为他是一个长跑爱好者。光是今年,大大小小的马拉松赛事他就参加了十来次,半年多跑的总赛程已经有400多公里了。

清晨5点,天还没亮。老占就起床了,这是他多年来养成的习惯,晨练长跑。

妻子郑秀弟此时还在睡梦中。2012年,妻子罹患尿毒症后,一般会在6点左右醒来。尚还能操持家务的她,要为老占准备早餐。

老占一身长跑的行头很专业,不必招呼,几分钟后,松阳城的一些长跑爱好者就围拢过来,和老占一起跑。老占有丰富的长跑经验,长跑爱好者喜欢和他一起锻炼。

凑在一起跑步的人越来越多,然后越来越少,最后就剩下老占一个人。别的人没法像他那样,跑这么远。

每天跑10000米,寻常人根本坚持不下来。

老占说,这么拼是为了两个心愿:一是锻炼身体随时准备捐一个强健的肾给妻子,挽救妻子的生命。二是捐肾后可能无法再长跑了,这么跑能“过过瘾”。

## 他们的爱情虽然寻常 胜在平凡且温暖

早晨7点,老占跑完步回家,妻子郑秀弟已经为他准备好早餐。

占海华46岁,妻子大他三岁。虽说“女大三抱金砖”,但当初结婚时,仍然遭到了家人的强烈反对。

老占是在高中毕业那个暑假,参加勤工俭学时认识妻子的。在同一个地方打工,相处得久了,就恋爱了。

后来,老占考上了杭州的一所财经类大学,而妻子没能上成大学,到乡镇里做了代课老师。毕业后,老占分配到当地财税部门做了公务员。

1993年,在家人一片反对声中,占海华将郑秀弟娶进门。他们没有拍结婚照,甚至没有举办婚礼,到民政局扯了证,就住在一起过起了小日子。

慢慢的日子越过越好,寻常人的生活,平凡而温暖。两个人的女儿,如今已经22岁,正在准备考研究生。

2008年,妻子体检,查出患了慢性肾炎。到2012年,

病情恶化,尿毒症,必须换肾。

2013年年初,老占到医院交了5万元肾源订金,医院说要排队,找到合适的肾就会通知。等了近一年,杳无音讯。但郑秀弟的病情时有反复,医生说,要随时准备手术。

老占急了,对郑秀弟说,“别等了,用我的吧。”

2013年12月,老占和妻子到浙医一院做配型检查。两周后出了结果:两人配型成功。

老占喜极而泣,郑秀弟也泣不成声。一个是因为妻子有救了而高兴,一个是对丈夫的感动。

## 酷爱长跑的他捐肾后 可能再也跑不了马拉松

吃完早餐,老占照例要叮嘱妻子多锻炼,然后出门上班。

老占的手机是每天定四个闹钟,因为妻子每天要做四次腹部透析。腹部透析是妻子从医院学的,能在家自己操作。每次到点,老占就要及时提醒。

妻子身体还算健康,但老占每天睡觉之前都会给妻子打气:“你会康复的,需要换肾时,我会随时把我的给你。”

老占说,现在活的每一天都要为着妻子而活,能延长她的生命就是延长这个家庭的生命。

老占坦言,自己是个大男子主义者,这么多年来,家里大事小情自己一个人说了算,也只有老婆这样的女人才能宽容自己,所以,这些年的福气与安逸都是老婆带来的。

老占喜欢马拉松,经常出去参赛,也很烧钱。一出去就是好多天。郑秀弟不免有怨言,老占不听从,继续跑。

郑秀弟贤惠,久劝无效改为默默支持。每次老占出去参赛,郑秀弟都会为他准备计划行程,一针一线,一粥一饭都安排得妥妥帖帖。

“没有她的照顾,我也跑不好。”老占说。

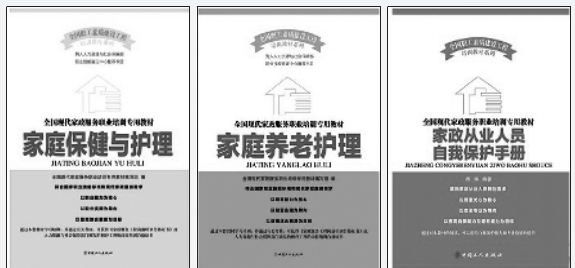
除了马拉松,老占还喜欢排球和爬山等户外运动,郑秀弟无不是由反对到支持到无微不至照顾。老占说,“这样的老婆到哪里去找,我怎么能失去她?”

郑秀弟曾一度拒绝接受老占的肾。她说,“老公是家里的顶梁柱,要靠他赚钱养家,如果身体垮了,这个家怎么办?”

老占对此淡然一笑:“她要是没了,我就没有了老婆,女儿也没有了妈妈,没有了完整的家,那有啥意思。只要有希望,大家就会一起好好活下去。”

摘编自凤凰网

# 全国现代家政服务岗位培训专用教材



“全国现代家政服务职业培训专用教材”是依据全国职工素质建设工程教材开发与规划总体要求,在中华全国总工会职工素质建设工程领导小组的指导下,由中华全国总工会保障工作部、中国家庭服务业协会、北京华夏中青家政连锁总部、西部高级职业培训学院及有关专家,根据人力资源与社会保障部颁布的国家职业标准、岗位能力标准和现代家政服务培训需求组织编写。丛书条理清楚、体系完善、内容清晰、实操性强,文字通俗,贴近实际。在技能实操培训方面,以国家职业、岗位标准为依据,以达标上岗为培训目标,结合工作实例,使操作步骤和方法更具有科学性、标准化和实用性。

图书名称	编著	定价	开本	简介
家庭养老护理教程	全国现代家政服务职业培训专用教材编写组	39.00	16开	全国现代家政服务职业培训专用教材,符合国家职业技能标准和现代家政服务需求,通过本课程学习可培训,并通过考核,可获得《家政服务工程岗前培训合格证书》或人力资源和社会保障部教育培训中心颁发的相应二种岗位培训合格证书
家庭钟点工教程		29.00	16开	
家庭保洁教程		35.00	16开	
家庭母婴护理		35.00	16开	
家庭保健与护理教程		39.00	16开	
家政培训教师教学指南		29.00	16开	
家庭服务员培训教材		30.00	16开	
催乳师培训教材		29.00	16开	
高级母婴护理师培训教材		35.00	16开	
家政从业人员自我保护手册		13.00	16开	

订购方式 (1)登录南方工报网(http://nfgb.com.cn),注册成为会员后,下订购单;(2)留言给我们的客服QQ:1016746539,电话:83801411,何小姐,我们将跟进发货;(3)电话下单,拨打020-83846253(传真)。