



明天，第30个“世界阿尔茨海默病日”
昨日，央视报道了江北区张兴义和母亲“用爱对抗遗忘”的故事

用爱对抗遗忘！ 他陪母亲与时间赛跑



张兴义让母亲打球锻炼



此前母子俩在三亚海边踩水



张兴义母子俩

明天是第30个“世界阿尔茨海默病日”，它又称“世界老年痴呆日”“国际失智症日”。今年的主题是“提高公众意识，支持患者与照顾者”。阿尔茨海默病的一个最大的特征，就是认知障碍、记忆退化。

今天，我们来认识这对“用爱对抗遗忘”的母子。母亲今年85岁，儿子张兴义今年60岁。家住在重庆市江北区的张兴义于3年前选择提前退休，一日三餐全心全意地照顾母亲，因为他的母亲身患阿尔茨海默病，已经渐渐忘记了很多事情。

阿尔茨海默病是一种进行性发展的神经退行性疾病，会导致患者出现认知障碍、记忆障碍等症状。为了减缓母亲病情的发展，张兴义带着母亲春天在大理赏花，夏天去仙女山避暑，秋天回重庆找寻记忆，冬天在三亚看海踏浪……张兴义陪母亲一起面对着这场博弈，努力延长生命的计时。

阿尔茨海默病 母亲的“记忆橡皮擦”

85岁的母亲已是阿尔茨海默病的重度患者。为了母亲的身体健康，张兴义常常变着花样带她运动。他发现，当轻快的音乐响起来，母亲有时会主动地跟着音乐一起动起来。

然而，轻松愉快的瞬间背后，张兴义与母亲的大多数时间，还是在生活的琐碎里与阿尔茨海默病带来的影响努力抗争。从穿衣、洗漱到吃饭，日常生活里的每件事都需要张兴义一字一句地教母亲该怎么做。

张兴义相信，多和母亲交流能够减缓病情恶化的速度。他常常与母亲聊天，哪怕这些对话常常以沉默收尾，变成他一个人的独角戏。

母亲患病前，张兴义对于阿尔茨海默病几乎没有概念，也从未想过这样一种病会完全改变母亲和自己的生活。当时的张兴义在一家幼儿园上班，早出晚归，和母亲虽然住在一起，但也很少交流。直到2019年2月的一天，他发现母亲有些不对劲。

在医生的提示下，张兴义发现，原来母亲早已出现过一些阿尔茨海默病的早期症状。只不过当时自己只觉得，或许是母亲的年纪大了。

母亲刚确诊时，张兴义一边工作，一边和父亲一起照顾母亲。但第二年，父亲因病去世，家庭的重担一下压到张兴义一个人身上。如果放弃工作，就失去了经济来源。无奈之下，张兴义把母亲暂时送去了养老院。张兴义说：“我每次去看了她，我走的时候，离开她的时候，她看到我那个眼神，我回去过后都一直忘不了。她那个眼神好无助啊，她想得到我的帮助，但我却没办法帮到她的那种感觉，当时我一下心头就很酸了，在回去的路上，开始有这种想法，是不是能够把她接回来照顾。”

与时间赛跑 做母亲的专属“护工”

母亲无助的眼神在张兴义脑海里久久不能散去。于是，他做出了一个决定，提前申请退休，守在母亲的身边，全心照顾她。下决心只是一瞬间的事，但真正把母亲接回了家，张兴义坦言，自己从来没有想到，照顾阿尔茨海默病患者是如此困难。起初，面对交流能力和自理能力严重退化的母亲，张兴义也犯了难。他说：“才接回来那一两个礼拜，人完全要崩溃了。她那个时候只有70多斤，走路她根本不可能自己走。解手经常把裤子弄脏，这一次给她解决了，不知道什么时候又是下一次，完全那种绝望的感觉。”

由于阿尔茨海默病影响了母亲的沟通能力，在回到家的前四个月里，母亲从未对他说的话有过任何回应。终于，母亲开口简单的一句话使张兴义万分感动。“有一次我早上推我妈妈去打球，那个坡很陡，推到半路的时候，我觉得我很累了，我推不动了。我就自言自语地说，好累呀，我想歇一下。结果我妈妈开

口说话了，我妈妈说，你累了，你让我下来自己走。我当时听到这个话，眼泪差点都流出来了。”张兴义说。

阿尔茨海默病的主要症状之一便是遗忘。见母亲逐渐遗忘往事，张兴义为了更好地记录二人的生活，将每顿饭都分享到朋友圈。

曾经很少做饭的他现在是母亲的“专属大厨”。一日三餐，既要营养均衡，还要讲究色彩搭配。在他的悉心照料下，母亲的体重从当时的70多斤逐渐恢复到100多斤。

虽然用对待孩子一般的耐心面对母亲，但孩子会一天天成长，而阿尔茨海默病患者的情况却只能每况愈下。面对疾病给母亲带来的记忆障碍、性情改变、自理能力退化等现象，独自照顾母亲的张兴义有时也难免有些崩溃。“从来没在她面前表露过。因为我知道她是病人，有时候我自己压抑不住了的时候，就上洗手间，晚上把冷水开着，自己冲个头，哭一场，第二天我就好了。”他说。

三餐四季 带母亲看繁花似锦

全心照顾妈妈以来，张兴义的生活状态完全改变了。他把和妈妈的日常发在朋友圈里，从吃饭、锻炼到出门旅行，他的朋友圈变成了一本妈妈的“成长日记”。每年夏天，张兴义都会带着妈妈到重庆武隆的仙女山避暑。于是，在这本“日记”里，他把妈妈称为“老仙女”。妈妈一点一滴的变化都被仔细记录，而他也不断摸索出了一套照顾妈妈的“专属秘诀”。他说，要靠这些方法，带妈妈走向“阳光”中来。

张兴义仔细观察发现，当妈妈离开家里，在外遇到老人或孩子时，她会主动打招呼，心情也显得更加愉悦。于是，张兴义有了新的想法，重走能够唤醒妈妈幸福记忆的地方。

就这样，母子俩春天在大理赏花，夏天在仙女山避暑，秋天回重庆主城找寻记忆，冬天在三亚看海踏浪……张兴义的朋友圈里，是妈妈的每一餐、每一天。

日复一日的陪伴中，张兴义逐渐摸索出一套和母亲相处的“秘诀”。

除了摸索怎么和母亲相处，如何安排好每天的时间，张兴义也要花些心思。当妈妈午休和晚上入睡时，张兴义又开始独自忙碌起来。

曾经，张兴义也是个闲不住的人。从事少儿体能训练的他最喜欢的还是带着孩子们练习，看他们取得进步。现在，母亲一点一滴的变化取代了曾经学生的进步，成了张兴义幸福感与成就感的来源。

如今，不仅是母亲在与阿尔茨海默病博弈，张兴义也在与母亲的病做一场博弈。“我理解的阿尔茨海默病，她是生活在一个黑暗世界里面，而我们做护理的人，是生活在阳光世界里面，如果护理的人把患者从黑暗世界带到我们阳光世界里面来，待时间越长，方法越多，她回到黑暗世界里面就越少。一定要用爱心和细心把阿尔茨海默病患者带回到阳光中来。”

编后

孝与耐心是良药 爱与陪伴是阳光

一个有爱的故事值得被更多人看见。19日凌晨，张兴义收到了央视记者发来的视频链接。那是央视新闻频道《24小时·遇见你》报道的关于他和母亲的故事。在第30个“世界阿尔茨海默病日”来临之际，张兴义“照顾者”的身份也引发广泛关注。

今年年初，张兴义获评2022年度“感动重庆十大人物”。谈及这次央视报道自己的原因，张兴义认为是：“琐碎的日常，值得记录”。

照顾一个阿尔茨海默病患者，确实太琐碎了。一天24小时，母子俩形影不离，早晨7点，张兴义和母亲吃完早饭，出门打羽毛球，午饭后便是午休娱乐，晚饭后再出门锻炼。

张兴义既重视母亲的身体健康，也重视自己的健康，这样才有好体力照顾母亲。

在央视18分钟的报道里，张兴义照顾母亲的诸多细节，锻炼、买菜、聊天……也一一得到呈现，引发共鸣。

母亲在儿子无微不至的照料下开心地笑着，儿子也从母亲的点滴变化中体味到幸福。作为神经系统退行性疾病的阿尔茨海默病，以人类目前的医疗水平还无法根治，但大量临床研究显示，当患者的幸福感增强时，症状就会减轻。子女的孝顺与耐心、亲人的爱与陪伴，对患者的意义是任何药剂都无法替代的。

这个故事也让我们再一次不仅关注阿尔茨海默病患者，也关注患者的家属。有句话说，阿尔茨海默病患者家属就像一根两头燃烧的蜡烛，患者自己未必知道发生了什么，可家属必须清醒面对。如果母亲的病是块难以撼动的巨石，张兴义表现出的就是西西弗斯般的勇气与力量，不屈地向上推动巨石，同命运展开一场旷日持久的抗争。想向所有坚强的阿尔茨海默病患者家属们说：辛苦了，照顾患者的同时，请一定照顾好自己。对于被困在时间里的亲人，你们就是他们的阳光。

据央视新闻客户端、华龙网