

# 抗癌

Kangai Mingxing Zhilu

## 明星之路

名誉主编 柯 岩  
主 编 孙云彩  
朱幼麟

爱心

运动

药物

精神

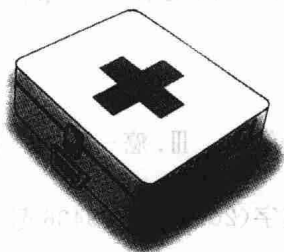
饮食



人民军医出版社



金盾出版社



抗癌

# 明星之路

KANGAI MINGXING ZHI LU

名誉主编 柯 岩

主 编 孙云彩 朱幼麟



人民军医出版社



金盾出版社

北 京

---

## 图书在版编目(CIP)数据

抗癌明星之路/孙云彩,朱幼麟主编. —北京:人民军医出版社,2005.8

ISBN 7-80194-530-1

I. 抗… II. ①孙…②朱… III. 癌—防治 IV. R73

中国版本图书馆数据核字(2004)第109436号

---

策划编辑:秦素利 文字编辑:薛映川 责任审读:李晨

出版人:齐学进

出版:人民军医出版社 经销:新华书店

发行:金盾出版社

通信地址:北京市复兴路22号甲3号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

---

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:13.625·彩页2面 字数:320千字

版次:2005年8月第1版 印次:2005年8月第1次印刷

印数:00001~11000

定价:28.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

# 前 言

---

人生的路,就是前进的路,  
不管有无成就,只要我们无愧地走过!  
是荆棘悬崖,刀山火海;  
是蓝天白云,鲜花盛开;  
都要勇敢地朝前迈,  
让世界为有我们的奋斗而精彩!

抗癌明星,是世人对癌症患者战胜癌症的崇敬称号,它蕴含着癌症患者的艰难历程和英雄气概;也蕴含着癌症患者开创抗癌新路而获得成功的自豪情感。

癌症,威胁着人类的生存。到 20 世纪,全世界新的癌症患者每年有 900 多万人,死亡 600 多万人,能活下来的只占 1/3;我国新的癌症患者每年有 160 多万人,死亡达 130 多万人,能活下来的不足 1/5。近年来癌症患者的生存率虽然有所提高,但据世界卫生组织预测,21 世纪,癌症将成为人类的第一杀手。

人类征服癌症的斗争,从来没有停止过。全世界的科学家、医学家们在攻克癌症的道路上,前仆后继,竭尽全力,促进了现代医学的发展,有力地推动了人类的抗癌事业;中国的传统医学(即中医),也在治疗癌症中发挥着自己独特的作用;但到目前为止,人类还没有最终攻克癌症。同时,由于工业化的发展、自然环境的恶化,癌症的发病率还呈上升趋势。

患了癌症的人，精神上的痛苦，肉体上的摧残，经济上的压力，都难以言喻；有许多晚期癌症患者，更明明白白地被医学临床经验裁定存活期只有3个月、6个月、1年……令人胆战心惊；且一人患癌，全家遭难，四邻不安。因此癌症的威胁，仍然笼罩在人们的心头，弥漫在全世界的各个地方。尽早征服癌症，是人类的希望，更是癌症患者的期盼！

20世纪中期开始，中国的癌症患者进行了一场自我革命。本书的抗癌明星，是这场自我革命的主角、先锋。他们有的是晚期癌症，有的是双重癌症，有的是转移癌症，有的是疑难癌症，但是，他们中的大部分人都从死亡的边缘地带走了出来。他们首先振作自己的精神，开发自己的潜能，依靠先进医学科学，发扬祖国优秀的传统医学和气功文化，努力开辟抗癌的新路。他们在患癌后，从害怕变成了勇敢面对，从消极等待变成了积极抗争，从被动接受治疗变成了主动参与治疗，从单一的西医治疗变成了多种方式的综合治疗，从孤军奋战变成了群体抗癌；他们向癌症展开了立体战争：统帅三军，当好司令；他们对待健康搞系统工程：以健康的精神为统帅，以自我心理治疗为先导，首选西医，结合中医，坚持抗癌健身气功锻炼，搞好食疗，调理生活；终于走出了一条具有中国特色的综合抗癌道路。他们把患癌的磨难变成了财富，把与癌搏斗的挫折变成了动力，勇敢地去探索，不懈地去实践，创造了生命的奇迹。他们自豪地说：“我们奋斗成功了，可以为人类的抗癌事业提供经验；如果奋斗失败了，也可以为人类的抗癌事业提供教训。总之，我们的奋斗是有意义的。”他们在抗癌道路上的胆略是可敬的，战胜癌症的方法是可行的；他们的实践与探索是可贵的。

癌症患者、中国画院女画家郭林，在与自身癌症作斗争中，继承中华民族优秀传统文化，创编了一套抗癌健身气功，参与综合治疗，使癌症患者从无能为力变成了有所作为；不仅挽救了自

己的生命,也为癌症患者拓宽了抗癌的新路;提高了癌症患者的生存率和存活质量,获得了可喜的社会效应。

著名作家柯岩,与癌症班学员一起生活了3个月,写出了《癌症≠死亡》的报告文学,震撼了那个恐癌的年代,为挣扎在死亡线上的癌症患者找到了活下来的榜样——“癌症明星”,点亮了他们心中的希望之灯,为他们吹响了向癌症王国进军的号角;从而群体抗癌活动在中国大地上迅猛发展。

被誉为中国第一位“癌症明星”的高文彬和癌友于大元等人,在北京创建抗癌乐园,组织群体抗癌活动,癌友们从“谈癌色变”转变到“谈癌自若”;他们乐观拼搏,自救互助,走综合治疗、合理治疗的科学抗癌之路。他们用自己的生存证明:癌症≠死亡!用自己的健康证明:癌症患者是可以康复的!抗癌明星不断涌现,群体抗癌活动在国内如火如荼并波及海外,海外的癌症患者也纷纷到国内来学习交流。到20世纪末,终于出现了光辉灿烂的抗癌明星群。

综合治疗,群体抗癌,走中国特色的抗癌之路。这是抗癌明星们用血泪、勇敢与智慧开创的路,既是癌症患者的创举,也是人类抗癌史上的飞跃!

希望在自己心中,生命在自己脚下。路,是人走出来的!让我们携手并肩,继续探索与开拓,去迎接人类最终战胜癌症的明天吧!

编 者

2005年5月

## 编著者名单

|      |           |      |      |     |
|------|-----------|------|------|-----|
| 名誉主编 | 柯 岩       |      |      |     |
| 主 编  | 孙云彩       | 朱幼麟  |      |     |
| 编 委  | (以姓氏笔画为序) |      |      |     |
|      | 于大元       | 万田纪子 | 万田靖武 | E·A |
|      | 王玉林       | 王玉玲  | 王极盛  | 王锡仁 |
|      | 王施宏       | 叶祝英  | 乔寒松  | 刘伦德 |
|      | 刘忠正       | 杜德本  | 李美霞  | 李炳昌 |
|      | 李密君       | 杨美云  | 吴桂芝  | 何亦军 |
|      | 余其伟       | 汪锦华  | 芦和生  | 张光徽 |
|      | 张进才       | 张秀兰  | 张定轩  | 张艳坤 |
|      | 陈小冬       | 陈少林  | 陈兰芳  | 陈阿绸 |
|      | 陈顺兴       | 陈贻林  | 陈振广  | 陈振坤 |
|      | 林丛训       | 林永萍  | 郁仁存  | 周世彬 |
|      | 赵玉玲       | 柯 岩  | 柯义明  | 查良锜 |
|      | 俞加林       | 顾春雨  | 高文彬  | 高香琴 |
|      | 郭 林       | 唐伶俐  | 唐荣芝  | 黄长信 |
|      | 黄松笑       | 黄念秋  | 鲁厚森  | 曾宪园 |
|      | 雷久南       | 蔡亚兰  |      |     |

## 内 容 提 要

本书围绕“癌症≠死亡”这一科学理念,首先系统全面地介绍了赢得海内外癌症患者广泛赞誉和推崇的郭林创编的抗癌健身气功,包括功理、功法、机制、习练的基本原则和详细方法;然后生动具体地记述了高文彬、于大元、孙云彩等抗癌明星的创举——抗癌乐园的诞生与壮大,谱写了群体抗癌、综合治疗的新篇章;最后汇集了30多名中外癌症患者怎样长期带癌生存的亲身体会和经验,包括勇敢面对凶险的癌症,依靠智慧和科学,首选西医疗法,结合中医疗法,积极自救与互助,坚持抗癌健身气功锻炼,巧用饮食调理,善待亲情,选择合理的生活方式,乐观的心态等具有特色的抗癌之路。癌症患者用自己的生存和健康证明:癌症是可以战胜的!本书既集纳了抗癌明星战胜不同癌症的丰富经验和科学方法,又展现了他们战胜癌魔的丰富多彩的精神风貌,是一部难得的指导广大癌症患者与癌症作斗争的科普读物,也可供癌症研究领域的医务工作者阅读参考。

责任编辑 秦素利 薛映川

# 抗癌歌

1 = G  $\frac{2}{4}$

癌症患者 高文彬 词  
张光微  
王锡仁 曲

自信地、乐观地、中快“吸吸呼”速度

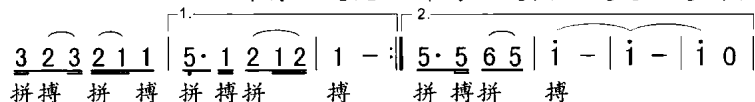
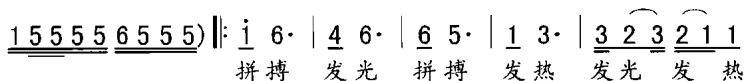
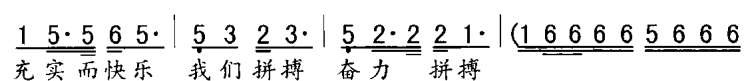
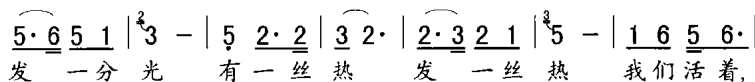
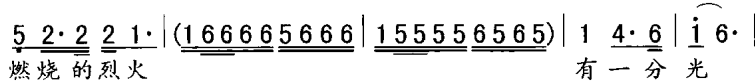
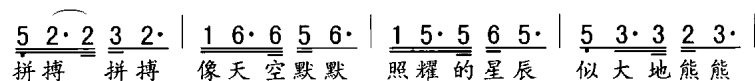
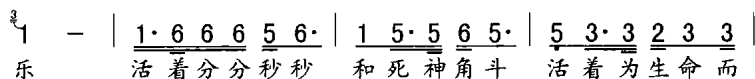
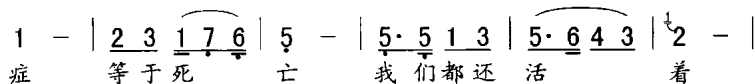
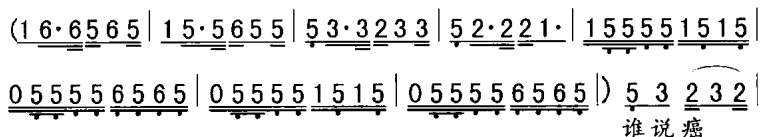
$\begin{array}{l} > \\ (6 \cdot \underline{6\ 6} \mid \underline{\dot{5}\ \dot{3}\ \dot{3}\ \dot{3}} \mid > \cdot \underline{6\ 6} \mid \underline{\dot{5}\ \dot{3}\ \dot{3}\ \dot{3}} \mid \underline{2\ 3\ 2\ 1} \mid \underline{5\ 2} \mid \underline{1\ 1\ 2} \mid \end{array}$   
 $\begin{array}{l} 1\ 0\ \underline{\underline{5\ 6\ 1\ 2}} \parallel \underline{5\ 3\ 1} \mid \underline{2\ 0} \mid \underline{\dot{5}\ \dot{3}\ 1} \mid \underline{2\ 0} \mid \underline{5\ 5\ 3\ 2} \mid \underline{1\ 1\ \dot{6}\ 1} \mid \end{array}$   
 得了癌症 莫悲 戚， 精神振作 是第  
 $\begin{array}{l} 2 \cdot \underline{3} \mid \underline{2\ 0} \mid \underline{3\ 2\ 1} \mid \underline{\dot{6}\ 0} \mid \underline{3\ 2\ 1} \mid \underline{\dot{6}\ 0} \mid \underline{3\ 3\ 2\ 1} \mid \end{array}$   
 一， 手术机会 莫错过， 放疗化疗  
 预防感冒 戒烟 酒， 注意饮食  
 $\begin{array}{l} \underline{6\ 6\ 1\ 2} \mid \underline{5 \cdot \dot{6}} \mid \underline{5\ 0} \mid \underline{\dot{6}\ 1\ \dot{6}} \mid \underline{1 \cdot 2} \mid \underline{3\ 7\ \dot{6}\ 1} \mid \underline{5 \cdot 0} \mid \underline{\dot{6}\ 1\ \dot{6}} \mid \end{array}$   
 要适宜， 扶正祛邪 中药 饮， 病急切  
 自护 理， 生活起居 要有 序， 七情干  
 $\begin{array}{l} 1 \cdot \underline{2} \mid \underline{3\ 7\ \dot{6}\ 1} \mid \underline{5 \cdot 0} \mid \underline{\dot{6} \cdot \dot{6}} \mid \underline{5\ 5\ 3} \mid \underline{\dot{6} \cdot \dot{6}} \mid \underline{5\ 3} \mid \end{array}$   
 忌乱投医， 郭林气功 要 坚持（哟），  
 扰 是 大 敌，  
 $\begin{array}{l} \underline{2\ 3\ 2\ 1} \mid \underline{2\ 3} \mid \underline{\underline{5\ 6\ 5}} \mid \underline{5 -} \mid \underline{\dot{6} \cdot \dot{6}} \mid \underline{5\ 5\ 3} \mid \end{array}$   
 病重也可 传佳 音 啊， 郭林气功  
 $\begin{array}{l} > \\ \underline{\dot{6} \cdot \dot{6}} \mid \underline{1\ 5} \mid \underline{3} \mid \underline{2\ 3\ 2\ 1} \mid \underline{5\ 2} \mid \underline{1 -} \mid \underline{1\ 0} \parallel \end{array}$   
 要 坚 持（哟）， 身体康复 全家 喜。

# 抗癌明星之歌

1=G  $\frac{2}{4}$

稍慢 乐观地

柯 岩 词  
顾春雨 曲



# 目 录

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| 第一章 郭林创编的抗癌健身气功,为癌症患者开辟了    |      |
| 抗癌的新路 .....                 | (1)  |
| 第一节 郭林创编抗癌健身气功 .....        | (1)  |
| 一、郭林生平 .....                | (1)  |
| 二、抗癌健身气功的来源及其历史背景 .....     | (2)  |
| 第二节 抗癌健身气功详细图解 .....        | (3)  |
| 一、预备功、收功 .....              | (4)  |
| 二、自然行功 .....                | (8)  |
| 注1:怎样练好自然行功 .....           | (12) |
| 三、快步功(特快功、中快功、稍快功) .....    | (14) |
| 四、点步功(一步点功、二步点功、三步点功) ..... | (20) |
| 五、定步功(慢式、肾俞式、快式) .....      | (24) |
| 六、升降开合松静功 .....             | (28) |
| 七、慢步功 .....                 | (37) |
| 八、吐音功 .....                 | (43) |
| 注2:怎样练好吐音功 .....            | (45) |
| 九、手棍功 .....                 | (53) |
| 十、脚棍功 .....                 | (63) |
| 十一、头部按摩功 .....              | (66) |
| 十二、涌泉穴按摩功 .....             | (79) |
| 第三节 怎样练好抗癌健身气功 .....        | (81) |
| 一、正确认识与正确对待抗癌健身气功 .....     | (81) |

|   |                                     |       |
|---|-------------------------------------|-------|
| 目 | 二、正确掌握抗癌健身气功·····                   | (81)  |
| 录 | 三、操练抗癌健身气功的注意事项·····                | (87)  |
|   | <b>第四节 抗癌健身气功的科学研究与广大癌症患者实</b>      |       |
|   | <b>践的社会效应</b> ·····                 | (87)  |
|   | 一、查良铮教授用科学理论研究抗癌健身气功·····           | (87)  |
|   | 二、黄念秋教授用西医学理论研究抗癌健身气功·····          | (91)  |
|   | 三、郁仁存教授用中医学理论研究抗癌健身气功·····          | (95)  |
|   | 四、王极盛教授用心理学理论研究抗癌健身气功·····          | (99)  |
|   | 五、抗癌明星于大元、高文彬谈抗癌健身气功参与抗             |       |
|   | 癌的疗效与社会效应 ·····                     | (102) |
|   | <b>第二章 著名作家柯岩的报告文学《癌症≠死亡》，吹响</b>    |       |
|   | <b>抗癌进军号角</b> ·····                 | (114) |
|   | <b>第一节 柯岩的《癌症≠死亡》</b> ·····         | (114) |
|   | 《癌症≠死亡》·····                        | (114) |
|   | 两个嫌疑犯·····                          | (115) |
|   | 被判处了“死刑”的人们·····                    | (121) |
|   | 癌症明星和其他·····                        | (124) |
|   | 数据与活人·····                          | (129) |
|   | 古老的课题·····                          | (140) |
|   | 东方的瑜伽术·····                         | (149) |
|   | 不要“烧死”伽利略·····                      | (151) |
|   | <b>第二节 美国得克萨斯州癌症研究中心雷久南博士给</b>      |       |
|   | <b>柯岩的信</b> ·····                   | (157) |
|   | <b>第三节 从“癌症≠死亡”到创建抗癌乐园</b> ·····    | (158) |
|   | <b>第三章 抗癌明星的创举——群体抗癌，综合治疗</b> ····· | (163) |
|   | <b>第一节 营造癌症患者的温馨之家——抗癌乐园</b> ·····  | (163) |
|   | 几组数字和一首歌·····                       | (163) |
|   | 八一湖畔创业者掠影·····                      | (164) |

|                                  |          |
|----------------------------------|----------|
| 群体抗癌的摇篮·····                     | (168)    |
| “面对死亡,笑迎明天”的英雄群体·····            | (172)    |
| <b>第二节 高文彬:群体抗癌的立体战争——统率</b>     |          |
| “三军”当好“司令”·····                  | (177)    |
| 抗癌经历·····                        | (178)    |
| 抗癌体会·····                        | (188)    |
| <b>第三节 于大元:群体抗癌的系统工程——综合治</b>    |          |
| 疗,合理治疗·····                      | (221)    |
| 正确认识自己得癌·····                    | (223)    |
| 正确对待自己得癌·····                    | (224)    |
| <b>第四节 孙云彩:抗癌的路——拼搏! 追求! 奉献!</b> |          |
| ·····                            | (235)    |
| 顽强拼搏、奋发求生,综合治疗,战胜癌症·····         | (236)    |
| 追求,生活才有意义;奉献,生命才有价值·····         | (241)    |
| <b>第四章 科学抗癌,群星灿烂</b> ·····       | (245)    |
| 一、抗癌奇迹是如何在我身上发生的                 |          |
| ——与直肠癌肺转移斗争9年·····               | 朱幼麟(245) |
| 二、坚强抗癌,快乐生活                      |          |
| ——与乳腺癌锁骨淋巴转移抗争23年                |          |
| ·····                            | 张秀兰(265) |
| 三、自强不息,与癌共舞                      |          |
| ——战胜甲状腺癌,双肺、淋巴转移16年              |          |
| ·····                            | 李密君(272) |
| 四、热爱生活,笑对病魔                      |          |
| ——乐观抗胃癌16年·····                  | 周世彬(277) |
| 五、笑对人生,助人为乐                      |          |
| ——记唐伶俐笑对脑癌24年·····               | (281)    |
| 六、坚强地活下来                         |          |

|   |                                  |
|---|----------------------------------|
| 目 | ——战胜鼻咽癌 11 年····· 鲁厚森(287)       |
| 录 | 七、癌症转移也不可怕                       |
|   | ——搏斗乳腺癌骨转移、肝转移 14 年··· 张艳坤(292)  |
|   | 八、我的抗癌历程                         |
|   | ——从容面对前列腺癌骨转移 14 年····· 陈少林(296) |
|   | 九、顽强战胜癌魔的军人                      |
|   | ——俞加林与黑色素瘤拼杀 16 年····· (303)     |
|   | 十、战胜癌症,帮助癌友                      |
|   | ——唐荣芝乐于助人,顽强地与乳腺癌骨转移             |
|   | 搏斗 22 年····· (307)               |
|   | 十一、温馨的家庭 抗癌的力量                   |
|   | ——温馨的家庭帮助我战胜卵巢癌 9 年              |
|   | ····· 林永萍(312)                   |
|   | 十二、与未切除的肺癌鏖战告捷                   |
|   | ——与肺癌淋巴转移拼搏 11 年····· 刘伦德(320)   |
|   | 十三、与癌同行的岁月                       |
|   | ——与直肠癌双肺转移周旋 9 年····· 何亦军(325)   |
|   | 十四、积极主动抗癌,迎来生命的春天                |
|   | ——迎击肾癌、甲状腺癌 8 年····· 刘忠正(328)    |
|   | 十五、经历风雨更坚强                       |
|   | ——搏击低分化结肠癌 11 年····· 蔡亚兰(334)    |
|   | 十六、“三心归一”促健康                     |
|   | ——战胜直肠癌重返工作岗位····· 黄长信(338)      |
|   | 十七、不屈不挠,让生命在脚下延伸                 |
|   | ——28 年倔强地战胜 9 次膀胱癌手术             |
|   | ····· 王施宏(341)                   |
|   | 十八、抗癌漫漫路 复员种果园                   |
|   | ——打破肝癌不可战胜论的 17 年····· 张定轩(344)  |

## 十九、顽强战胜癌症 提高生存质量

——与结肠癌顽强拼搏 19 年…………… 吴桂芝(349)

## 二十、抗癌健身功给了我第二次生命

——13 年消除胃部大肿瘤…………… 陈顺兴(352)

## 二十一、活得潇洒愉快

——笑傲右上颌窦癌 10 个春秋…………… 王玉林(355)

## 二十二、笑对人生,奋力征服血癌

——与慢性粒细胞白血病周旋 14 年…… 杨美云(359)

## 二十三、科学治疗肝癌能战胜

——乐观拼搏肝癌 13 年…………… 杜德本(362)

## 二十四、战胜癌症最风流

——以愚公移山的精神战胜直肠癌 15 年

…………… 李炳昌(368)

## 二十五、掌握自己的命运,击败癌魔反扑

——和子宫癌复发转移斗争 46 年…………… 李美霞(374)

## 二十六、学会吃中药,练抗癌健身功制服癌魔

——与直肠癌搏斗 11 年…………… 林丛训(377)

## 二十七、精心调理固本,养护独肾残胃

——战胜肾癌胃癌 14 年…………… 乔寒松(383)

## 二十八、从容面对 带癌生存

——顽强征服肺癌骨转移 13 年…………… 汪锦华(385)

## 二十九、与多种肿瘤作斗争

——与林岛病斗争 16 年…………… 陈小冬(388)

## 三十、马来西亚夫妻比翼齐抗癌

——战胜乳腺癌 14 年和前列腺癌 6 年

…………… 曾宪园 余其伟(394)

## 第五章 中外人士谈群体抗癌和综合治疗…………… (399)

## 一、中日民间抗癌文化交流好

|   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| 目 | ..... 日本抗癌乐园会会长 万田靖武(399)         |
| 录 | 二、自我治疗的抗癌革命 日本 万田纪子 ..... (400)   |
|   | 三、北京旅行给了我生命 日本 京都教室 E·A ... (402) |
|   | 四、郭林气功在美国 美籍华人 黄松笑 ..... (404)    |
|   | 五、郭林抗癌健身气功在台湾参与抗癌取得成效             |
|   | ..... 中国台湾 柯义明(407)               |
|   | 六、受益郭林抗癌健身气功,宣传郭林抗癌健身气功           |
|   | ..... 中国台湾 陈阿绸(408)               |
|   | 七、“生命绿洲”已成为《癌症≠死亡》的象征             |
|   | ..... 马来西亚 陈振广(410)               |
|   | 八、生命不在乎长短 只在乎活得有意义                |
|   | ..... 马来西亚 陈兰芳(411)               |
|   | 九、练抗癌健身气功必须坚持才有效果                 |
|   | ..... 马来西亚 叶祝英(414)               |
|   | 十、群体抗癌效果佳 ..... 马来西亚 陈振坤(416)     |

# 第一章 郭林创编的抗癌健身气功 为癌症患者开辟了抗癌的 新路

## 第一节 郭林创编抗癌健身气功

### 一、郭林生平

郭林，原名林冠明，又名林妹殊。广东中山人。生于1909年6月8日，卒于1984年12月14日，北京画院岭南派著名女画家。

郭林2岁时，父亲在辛亥革命中牺牲，幼年生活在祖父身边。祖父是道士，曾传授她童子功和华佗五禽戏。青年时期为绘画写生，走遍中国名山胜水，接触各家各派功夫，拜访过许多气功高人。日本帝国主义侵略中国后，她过着颠沛流离的生活，患过心脏病、肺病、关节炎，甚至患了癌症。接受大小手术6次，饱尝了疾病的煎熬和折磨。在死亡的威胁下，她没有向命运低头。为了母亲和女儿，她决心自救，决心尝试把五禽戏中的动作与传统气功中禁用的风呼吸结合起来，创造出一种动静相兼的行走功。她成功了，奇迹般地活了下来。这时，她一边身体力行地去实践，一边大量阅读古气功经典以及各类现代医学文献。她钻研中医理论，学习西医的生理学、解剖学、病理学和心理学。