

求生

癌症患者的生命感悟

叶浩辉 ◎ 著

只属于坚强的
心灵

生命，



癌症、转移、化疗、生存……
每一步艰难，作者都亲身经历。
远离过度治疗，倾听身体的声音，
作者用《易经》思维
总结了癌症生成、治疗、调理的全过程，
希望帮助更多的人。

求生

癌症患者的生命感悟

叶浩辉◎著



版权所有 不得翻印

图书在版编目 (CIP) 数据

求生：癌症患者的生命感悟 / 叶浩辉著. -- 海口：

海南出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5443-5364-9

I. ①求… II. ①叶… III. ①癌—治疗 IV.

① R730.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 092094 号

求生：癌症患者的生命感悟

作 者：叶浩辉

责任编辑：任建成

装帧设计：嵇倩女

责任印制：杨 程

印刷装订：三河市祥达印刷包装有限公司

读者服务：蔡爱霞

海南出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编：570216

电话：0898-66830929

E-mail: hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：17

字 数：220 千

书 号：ISBN 978-7-5443-5364-9

定 价：36.00 元

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

这是无数位癌症康复者十几年的经验结晶

这是一册辅助医患成功联手调治癌病的指引

这是一部助亚健康人群远离癌魔恢复健康的书典

天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物

特别说明：本书所涉医方、治疗手段选择等仅作参考之用，具体施用方法、剂量，还要听取专业人士意见。

——编者

序 1

广州医学院附属肿瘤医院 主任医师 邵汛帆

有一天，叶浩辉先生给我送来一份书稿，题为《求生：癌症患者的生命感悟》，让我帮忙修改和作序。在十几年前我们俩是缘于医生和患者关系而认识，由于我们在治疗和康复等问题上不断地进行了很多有意思的对话和交流，所以我们也就成为了好朋友。

我认为修改叶先生的书稿我是万万不能的，原因有三：一是读完以后觉得我从来没有切身感受过癌症患者的种种经历。二是我的能力有限，所幸中国的临床医学系学生在大学时候都上过中医学这门课，并且本人也喜欢读些中医学古籍，故可以理解书中一些有关中医学的问题，但是却远远未达能够修改他人作品的水平。三是觉得书中的一些内容与自己的临床经验和个人观点还有值得讨论商榷之处。

关于为本书作序，叶先生告诉我，他也是受许多病友嘱托而完成本书的写作，其中有很多还是我经治过的病友，也包括一些不幸故去朋友的留言，需要我为此书作序，因此我也不能推却了。当然，作为一名普通的医生能够受到病友们如此的信任我倍感荣幸，更让我下决心动笔的还是叶先生的鼓励。他希望我能够写得详细些、内容多一些，把我自己的观点、经验也能在此陈述一下。这恰好给我们医患之间提供了一个讨论、交流的机会，实在让人感到高兴。

癌症被世人冠上了“不治之症”的恶名，总让患者感到恐惧，使医生觉得无奈。本书描述了许多癌症患者的亲身经历和感觉，作为一个肿瘤科医生我从中学习到了很多东西，也有所感悟，对我的实际工作非常有帮助。而本书的宗旨在鼓励病友们树立与病魔抗争的信心，这也是医生在临床实践中最需要做的工作之一。

我曾经见到过被癌症吓死的病例，一位身体尚好的早期癌症病友，在得知确诊恶性肿瘤的消息后，在还没有进医院治疗前的几天时间内生命就终止了，让我感到非常可惜，也让我觉得很难理解，但这确实是一个活生生的事例。后来，通过其家属了解到一个大致的过程。当时那位病友处在极度恐惧的状态，连续的失眠，滴水不进，旁人无法帮劝。我们或许可以解释为精神崩溃而导致不吃不喝不睡而亡吧，我总觉得人对生命的渴望源于心，对生命的放弃也同样源于心。人的精神力量是非常强大的，在可能创造生命奇迹的反面也就是我们看到的例子。为防止这种悲剧的发生，最好的方法是让人们了解癌症这种疾病，养成良好的心态，我觉得这也是叶先生这本书的重要价值所在。

疾病本身就是我们生命必须承担的一个部分，而癌症是众多疾病的一种，因此我们不应该惧怕疾病，更不应该惧怕癌症。当然，建立起一个良好的生命观是最重要的。

癌症之所以会引起患友们的恐慌，除了人们所泛传的“不治”之说以外，在医学上也确实存在许多未解之谜，也实在是一种难治的疾病。但是，难治不等于“不治”，更不是没得治。世界卫生组织的数据告诉我们，癌症也是一个可治愈的疾病。有许多像叶先生一样的患友可以获得长期的生存，过着正常的生活。作为一个肿瘤科医生，我觉得好的疗效是医生和患友协作配合获得的，因此对于叶先生的“救星”一词实在是不该接受。具有良好心理状态的，懂得营养饮食的，睡眠休息充足的，热爱阳光和运动的，

能配合正规医学治疗的患友们通常都会获得更好的疗效是大家都熟知的。我觉得叶先生通过本人的亲身经历告诉我们的病友，得知患上癌症后不良的心理状态是非常有害的，但不幸的是那几乎是最常有的。以我个人所见，要克服这个难关可能需要我们在无病之时就建立一个好的人生观，更重要的是应该把生命理解成一个立体的整体，或许我们控制不了它的长度，但我们却可能掌握了它的宽度和厚度。因此，生活的质量必须受到高度关注，有意义地度过生命的时光最重要。

在叶先生的书中提到很多加强营养、提高机体抵抗力的方法，与当下时尚的养生话题很接近，我们也经常在讨论着这类问题。他把自己现在的良好状况归结为营养调理以及一些简便易行的自我理疗的功效是有一定道理的。如何饮食，也是广大患友在治疗前后提及的最常见问题之一，据说这也是他和患友们要把自己的经验写成书的原因和动力，希望他们的经验能够帮助更多患友们。

在很多年以前，叶先生也问过我同样的问题，可是我并没有太多这方面的经验，只是以一些常见的营养知识作答。时至今天，因为保养身体的需要，更是出于一点兴趣，自己对这方面的问题也做了一些观察，阅读了一些资料，在自己身上也做了一些尝试，逐渐悟出一些方法。受叶先生的鼓励，借为此书作序的机会简单陈述一下吧。一般的营养常识告诉我们，日常食品应该包含蛋白质、维生素、碳水化合物等基本成分。蛋白质的主要来源是动物的肉类以及鸡蛋牛奶等，当然也会来自一些植物，蛋白质是人类正常饮食中最重要的成分之一。因此我个人认为如果我们的患友不是长期的素食者，在病后是不应该戒掉肉食的。但是，由于存在许多不同的习俗，所以我们不吃各自习俗中禁忌的就好了，以免引起心理上的不适。维生素大多来源于我们食品中的蔬菜水果等，按照现在的观点，多品种的包括颜色多样的新鲜果蔬都会对健康

有益。碳水化合物通俗地讲就是我们的主食，淀粉类食品，是我们力气的主要来源。至于不同的烹饪方法可能因地因俗而异，但本质上都是为了增加食欲的。在我国的广东省，人们喜欢煲汤和煮粥，我个人认为如果只喝汤不吃其内容物（主要指其中肉类）根本达不到摄取营养的目的，许多患友告诉我已经喝了很多的瘦猪肉汤，但是状况还是不好，体重没有增加。其实，我们不难理解，蛋白质在水里的容量是非常有限的，我们喝到的只是带有肉味的水而已。另外，除了肉类，人们还经常在汤里加入中药类的材料，加什么料好？我的观点是因个人当时需要而定，如果是日常保健的汤水则建议根据季节气候的变换而食用相应的材料为好，单一方味的汤水常年食用是不合理的。把粥水当主食也是不妥的，许多病友因为粥水容易入口和吞咽经常以粥代饭，结果也容易导致能量摄入不足，原因跟以上情况一样。对于进食和吞咽困难的患者，食物搅拌器的作用非常显著，总之只要能通过各种方法保持均衡足量的饮食就能保住体能。我有一位患友，由于张口困难，只能把各种食物用搅拌器打碎成流质，从口腔的臼后三角区把自制的食品送入，长达8年至今仍健在。他的经验让我感动，也让我有了很好的例子去教育和鼓励其他的患者。叶先生的书，其实是在告诉大家善用自己的肠道吸收消化功能来使自己康复。

通过与叶先生的交流，让我忽然悟到一些临床疗效研究上的问题。我们普遍都能接受在众多的癌症患友里，患病后仍然能够保持开朗的性格，能够通过合理的日常饮食，适量的运动和日照，充足的睡眠而保持良好体质的人群无论在生存时间和生存质量上都是较好的事实。但是，在许多实际关于临床疗效的研究中，患者的加入却很少有这方面的甄别，例如患者的性格、饮食状况、睡眠状况、有否服用中药等。也就是说数据上很可能存在这方面的差异。关于中药，我个人浅见是目前没有确实的证据显示单独的

药治疗可以治愈癌症，而作为具有疗效的中药也必然存在药物的毒副作用，就如我们的先贤李时珍所说“凡药三分毒”，实际上许多患友在开始接受各种治疗的同时就服用了各种各样的中药。在我们的经验中就碰到过化疗后的患友，同时服用活血化瘀的中药后血小板异常地显著下降到危急程度的案例，这是医生与患友都值得注意的情况。在实际情况中，患友使用的中药几乎都是自己去找的，而且是口服的，而患者经常认为中药是无毒副作用的，一些变化很难引起患者自身的注意，医生也往往忽视了这点。

书中提及抗癌治疗里的一些具体问题，例如：计量、疗程、序贯等等。在我们的临床工作中就是一种个体化治疗的问题，当前也受到医学界的高度关注。实际上，它不仅仅是医生关心的问题，也往往是患者关切的问题。我认为现代临床治疗方案的制订，特别是在我国目前的医疗环境下，最好是在医生与患者完全清晰地交流沟通后才予以执行。对于患者个体特征的分类，除了现有各项检测手段以外，与患者本人的交流与沟通可以获得更多有价值的信息，这可能包括了患者的信仰、精神状况、经济能力、风险承担意愿等。叶先生的许多案例对这个问题的提示是很有意义的。

许多患友在完成标准的抗癌治疗后，几乎从不间断地煮服各种各样的中药，祈求不复发和不转移，煮药的神态俨然如炼丹一般。我觉得非常不解，因为恶性肿瘤的复发与转移目前仍然是一个世界性的医学难题，不是煮几剂中药能解决的。然而他们的精神好像被另一条绳索套住一样，至少心理上还是处于一个不够健康的状态。叶先生的对食疗和养生的感悟却能让我们从中获得启发，他通过自己的经历和实践告诉大家，可使用更多和更好的方法去对付病魔，用更乐观的角度去正视癌症。对于书中的一些具体内容我是持有不同意见的，主要的观点是对他本人有效的东西不一定具有普遍性，但是正因为如此，我们才有了更广大的空间

来悟出和找到适合我们自己的具体方法来保持健康。我想叶先生的书最重要的意义在于鼓励了我们，在于启发了我们。

希望我们的患友们都能坚强乐观地正视癌症，配合好科学的治疗，找到合适自己个人的饮食调养方法去打败可恶的癌魔。



2013 年 3 月 26 日

序 2

2012年8月的一天，我如常到养君堂拿汤。养君堂的两位先生拿出一本书让我帮忙修改。因工作繁忙，未做太多交流即匆匆离开。晚上忙完回家已近亥时，卧床执笔捧书，竟不能放下。书中朴实的语言、真挚的情感、病中的迷茫、执着的探索到最后经验的总结和方法的指引，让人不知不觉中跟着作者一起走完了从绝望到希望、从斗争到新生的完整历程，也让自己不由得为广大癌病患者和亚健康人群感到庆幸：本书的问世，将会让有福缘的亚健康群体找到正确的健康之路，让被癌病困扰的群体及其家人找到与医生携手重获新生的希望。

九年前，长期过大的工作与生活压力，再加上一直不懂得保健养生，致使本人身体在30出头即出现各种问题，掉头发、冒虚汗、眼睛发炎、过敏性鼻炎、咽喉炎、肠胃炎、缠绵反复的妇科炎症等，经常畏寒怕冷，大热的天手脚冰凉，脸部腿部浮肿，上个楼气喘吁吁。现在经常笑谈彼时状态为更年期状况提前，从头到脚发炎。去医院多科治疗反复难愈的同时，因长期吃消炎药导致身体越发虚弱，精神状态也越来越差。所幸有缘在这一时间结识了叶浩辉先生，从此走上了饮食调理、经络保健、浸浴排毒的养生复健之路。经过三年的坚持，全身的病症几乎在同一时间内消失，只是肠胃还是多花了半年的时间才得到恢复。目前，健康的生活和乐观的心态已经成为习惯，作为家中的主妇懂得这些知识，丈夫和儿子也能在日常点滴中收获着健康和快乐。与叶先生和钱先生

从相识到今天，已经成为好友，有事经常打电话请教，有好书和心得体会也会经常交流。一路走来，看着养君堂不断突破成长，看着一位位癌病患者在这里一天天增加着生的希望，心里充满着祝福：为他们的执着与坚持，为易医文化的发扬光大，也为广大在健康生活的道路上求索的人们。

作为本书的第一批读者，我非常认真地读了两遍，其原因除了是为完成两位老先生交代的修改文稿的任务外，更重要的是这本书自身的吸引力。内里充满了智慧火花所带来的启示，实在是让人不忍释卷。

在此，将我的阅读经验与各位有缘的读者分享。首先建议各位读者先阅读序言、后记，然后再去看一下第九章第三节的七个感悟，这会让您对本书有一个全面系统的认识。然后再从头开始阅读，去体会感受作者从黑暗深渊走向光明世界的过程，并在这个过程中找到适合自己的回春之路。

曾经山重水复，如今柳暗花明。有所谓：人有多大的量，就有多大的福。叶先生记无数病友之嘱托，体千万癌患之苦求，克服常人难以想象的艰辛，完成此书。其量其福，天地自知。

愿善者同安！

佛山市党校老师



2013年5月22日

前 言

自 2005 年始，一个奇迹般生还的癌症康复者，拖着尚未完全复原的身体，竭尽全力，和志同道合的病友、朋友们在广州、佛山两地，先后开了四间为广大亚健康人群和肿瘤病患者煎熬营养汤液的铺子，至今已经有八年之久。他就是以养生战胜癌症，并愿把养生经验与大众分享的养君堂创始人叶浩辉先生。叶先生于 1995 年身患睾丸癌，三年后，即 1998 年又复发转移到后腹膜，治疗期间又出现了原发性胃癌。

两种癌不幸地都挂在了他的身上，在治疗的过程中，他有着对抗癌症的不屈不挠的“战魂”，还凭着惊人的坚强意志，历时十三个月，承受了“放疗、手术、化疗”等有关的治疗。在一个具有精湛医术、崇高医德的杏林环境里，在众人的帮助扶持下走出了“求生培训学堂”。他怀着感恩之心，用中华最原始的营养汤液，默默地为大众服务，勤恳地耕耘着中华养生之地。

在开店的过程中，经历了八年的风雨，叶先生也逐步成熟了起来。他亲眼目睹了许多癌症病友痛苦离去的全过程，深刻领会到他们彷徨无助的处境，替他们的无知和无奈感到惋惜和同情。怀着报恩之念，叶先生尝试把自己患病痊愈、治疗、调养的全过程和有关的争论摆出来，给大众一个参考，希望能给予每位患病之君，在治疗选择和健康调养方面一些帮助。

本书详尽地记录了叶先生患病、养病的艰辛历程，翻开了人们面对恶性肿瘤问题的崭新一页，让世人能够从另一个角度来认

识和看待癌症，进而尝试用中华元文化之“道”，即《易经》、《黄帝内经》等书籍的阴阳五行思维和切身体会去分析说明癌症的成因及其危害性。作者还对当今治疗癌症的方法和康复的过程提出了许多良好的建议。本书是一位真正活下来的病者的肺腑之言。它用十八年的康复经历和易经思维说明癌症并不可怕。它告诫了人们，提醒了大家，要用阴阳五行思维去调理每个人的健康，如何掌握好饮食营养的“道与度”，进一步深入辨别清楚五行饮食的大方向。必须明白的是，健康的自然食品是调理人体的上品，它就存在于菜市场。运用“损有余，益不足”的“内经”思维，选择适合自己的营养汤和正确的膳食理念，真正用实践去提高人体的抗病免疫自愈能力，再结合四季的气候，灵活选用经脉按摩、浸浴等方法，就能有效地去抵御抗衡癌症。实践证明：继承好中华元文化，人体的小宇宙如果能够与大自然融为一体的话，那么，癌病就能够得到预防，顺天者生。

癌症如果不幸地降临在头上的时候，如何正确面对这一切，如何少走弯路，如何走出这片误区，本书都以诚恳的语言详细述之，它为你开辟了一个新的天地，也为你注入了新鲜的血液，曙光往往出现在意志坚强且坚持不懈的人身上。请相信大自然的力量，坚信自身的自愈能力，所有的努力是不会白费的。

本书也同时描述了四十一位康复者的康复道路。他们有的走了，也有的活了下来，但是，不管是走了还是活着的，他们都留下了许多值得寻思探究的经验。这些经验需要我们共同严谨地分析，荡涤思路，努力去寻找抗击癌魔之“器”，力求为己所用。这些康复者们的道路是很艰辛的，谁一旦在路上行差踏错，便会人财两空。在这里，我们只是把肤浅的经验和大家交流，提示大众，换个方法去看待癌症，就有可能得到很好的效果，健康之路会越走越光明，康复者的金牌便会披挂在身上。

本书既不像一部短篇小说，也不像一篇深奥的论文。它既是

一本长篇的病后随感，又是一本肿瘤患者的健康指南。令人感动的是，本书的作者以真挚的语言详述了自身患癌的全过程，并对癌症治疗写出了精辟的争论。患病之人，手握此书心方能安定，阅读下去又不肯放手。难能可贵的是作者的文化水平并不高，学历浅，但学力高，悟性强，为了掀开癌症的神秘盖子，生平第一次不惮辛劳地进行“写作”，实在可敬！作为养君堂的一员，我有幸担任了此书的编写和修改工作。听了叶先生艰辛的患病经历，心里产生了一种由衷的敬佩之情，无形的动力令我下决心把他所有的辛酸苦咸甘都用文字编写出来，从执笔到修改已有两年之久。他那动人的语句，至今还久久回荡在我的耳旁，真是感人肺腑。

此书也得到了“健康养生沙龙”挚友们的大力支持，给出了不少好的建议和提案，他们人生经验的结晶同时也融入了本书的各个章节当中，焕发出集体智慧的绚丽光彩。在此对大家表示衷心的感谢！

养君堂将与大众一起，在生活上互相扶持，尽量少走弯路，学会衡量治疗方法，剔除瑕疵，给予每个人一个独特的饮食方法和调理意见，用慈悲的心去关心需要的人们，为大家的健康生存作出最大的努力。

养君堂 錢雲鐵

壬辰年 仲夏

本书里面陆续会提到一些难懂的词语，下面列表作肤浅的表述：

词语	备注
窝病	除患癌部位之外其他有关连的脏腑所患病的总称谓。
求生学堂	癌病患者对肿瘤医院的诙谐的称谓。
脾	本书指的是现代医学的“脾”和“胰腺”的脾系组成，详见第七章第八节。
气机	气机指人的功能活动，用以概括各脏腑器官的生理性或病理性活动。气的运动，简称作“气机”。气的运动形式多种多样，理论上可将它们归纳为升、降、出、入四种基本运动形式。
四边和中间	四边在本书里泛指人的四肢，中间指的是人的躯干和头部。
中土	阴阳五行中对人的脾胃称之为中土。
过阴治疗	现行医疗当中一些伤阴过度的不对称治疗手段以及一些伤阴的中西药物的疗法。
五调	道家把“调食、调眠、调身、调息、调心”称之为“五调”。
魔怪圈	癌症患者在接受过阴治疗后在五年恢复期内病情的反复范围。
九窍	世间的动物，胎生九窍，卵生八窍；眼、耳、口、鼻加两阴孔为九窍。
抗病免疫自愈能力	重症者通过质量高、数量多的独一无二特殊的营养补充后，所逐渐获得较高的抗病免疫自身痊愈的能力。
自愈能力	普通健康者通过正常饮食所获得的自身免疫痊愈的能力。
五运六气	木运、火运、土运、金运、水运简称为“五运”，它是人文的总结，它是一种时间的计算方式。根据干支的顺序、阴阳、五行，可以推演出某一年的岁运、主运、客运以及五运之气的太过或不及。六气指风、寒、热、暑、湿、燥六种气候特征，它们与地支配合，统摄一年的节气，表达不同时间的气候的变化特征，六气分“三阴三阳”。
天干	甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸为十天支。