

陈荣秋 / 著

我的生命我做主

重病后的感悟



My life
I Make Decisions



机械工业出版社
China Machine Press

我的生命我做主

重病后的感悟

My life
I Make Decisions

陈荣秋 / 著



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目(CIP)数据

我的生命我做主：重病后的感悟 / 陈荣秋著. —北京：机械工业出版社，2014.8

ISBN 978-7-111-47576-7

I. 我… II. 陈… III. 癌—康复—基本知识 IV. R730.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第173870号

癌症是不是绝症？它能否依靠人体的自愈能力康复？华中科技大学陈荣秋教授，在七旬高龄，用他患淋巴瘤的切身经历，对这两个问题作出了肯定、铿锵的回答。他从查出癌症时对医院治疗癌症的绝对信任，到对化疗、放疗治愈癌症效果的怀疑，再到后来通过健康生活方式的实践，直到最后的彻底康复，奇迹般地完成了对淋巴瘤的超越。

本书介绍了作者治疗癌症时忍受的各种痛苦，详述了对治疗癌症的切身体会，康复过程中对养生和心灵的感悟，以及如何回归健康的生活方式。告诫人们，在治疗中面临两难处境时，病人应该自己做主，作出有利于生存下来的决定；在亚健康时，不要盲目乐观、挥霍自己的健康；在得知患癌症时，绝不可悲观失望。本书不仅是一副“心灵鸡汤”，更是过来人的明白体验、生命的感悟。

我的生命我做主：重病后的感悟

陈荣秋 著

出版发行：机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码：100037）

责任编辑：程 琨

责任校对：董纪丽

印刷：三河市宏图印务有限公司

版次：2014年8月第1版第1次印刷

开本：147mm×210mm 1/32

印张：5.375

书号：ISBN 978-7-111-47576-7

定价：35.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 68995261 88361066

投稿热线：(010) 88379007

购书热线：(010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱：hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版 本书法律顾问：北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

前 言

2008年11月底，经过检查发现我患了淋巴瘤（又称淋巴癌）。经过2009年的治疗和近几年的调养，我的身体已逐渐康复。在这几年间，亲眼见到一些相识的人身患癌症，不幸失去了宝贵的生命。从书刊上也读到一些癌症患者同癌症斗争的故事，他们当中有的人经历了化疗、放疗和手术，有的还做了骨髓移植，花费了自己和亲属所有的积蓄，甚至是倾家荡产，最后还是无力回天。在康复过程中，我曾经给华中科技大学管理学院的教职员做过一次讲座，用的标题就是“我的生命我做主”。由于我的身体状况一年比一年好，很多人认同我的关于癌症治疗和康复的一些观点。我在国家自然科学基金委员会开评审会期间，也和我的同行们多次交流自己治疗癌症和康复过程的一些零星体会，他们鼓励我写一本书，让大家受

益。自 2009 年 11 月在湖北省肿瘤医院结束放疗之后，我每年体检一次。体检的结果一年比一年好，肿瘤不断缩小。在这种情况下，我打算把自己治疗和康复过程中的一些感悟和体验写出来，让那些正在和癌症作斗争的人能够正确处理治疗和康复中的一些问题，不要误入歧途。

2013 年上半年就完成了写作提纲。但转念一想，我的治疗和康复只是个案，我又不是医学专家，对医学知识只是一知半解，出书后会不会误导其他癌症病人的治疗？而且，如果我的书出版了，自己一旦旧病复发，又住进了医院，岂不误人误己？促使我下决心将自己的体验和感悟写出来的事件，是最近的一次体检。2013 年 10 月 15 日我去湖北省肿瘤医院做 B 超检查，发现我全身的淋巴瘤已经消失！这时，从 2008 年年底做第一次化疗开始，已经过去 5 年的时间。一般说来，5 年不复发，就可以认为是痊愈了。于是，我感到有责任将重病后的一些感悟尽快写出来，提供给大家参考，让更多的癌症病人减少治疗过程中的盲目性，争取能够挽救一些生命。我的治疗和康复过程虽然只是个案，但个案中包含有一般性。解剖一个麻雀，就可知天下鸟儿大致的身体结构。

书名定为《我的生命我做主：重病后的感悟》。之所以用这个名称，是因为癌症诊治和康复问题关系自己的生命。癌症治疗过程中要遇到“要不要做放化疗”，“做多少次为好”等重大决策问题，这些问题是关系个人生命的最重要的决策。领导、同事、朋友，甚至你的亲人，谁也不敢、谁也不能替

你做主。明知化疗有巨大的副作用，在你被化疗折磨得死去活来的时候，有谁敢在治疗过程中说“停止治疗”？相反，当我违背医疗专家会诊的意见，自己决定不立即做放疗时，大家几乎异口同声地劝我、开导我“要听医生的话”。他们都是真心关爱我的人，可以说是发自内心地为我好。对危重病人要尽力抢救，“死马要当活马医”，是亲人和朋友的善良愿望。这种时候，只有自己说：“我的生命我做主！”在治疗癌症的问题上，人们往往“宁左勿右”，认为治疗总比不治好，放弃治疗是对生命不负责。我认为，癌症治疗中的重要决策不能完全授权给医生，不能授权给家人，也不能授权给亲戚、朋友和同事，要“大权独揽”，除非自己已失去知觉或已没有判断能力。很多人在日常生活和工作中的一些问题上，要自己“说了算”，但在有关生死存亡的大问题上，反而由别人做主，原因多半是自己没有主意，不知道该如何是好。本书试图给大家提供一些借鉴。

写作本书的目的，不是要告诉人们另一个感人的“悲情”故事，而是要告诉人们一个如何战胜癌症的案例。如果我至今一直受到癌症及其治疗过程的折磨，我是不打算写作本书的。这也是我在患淋巴瘤5年之后，在指标已经正常时才写作本书的原因之一。我的目的是要通过我在淋巴瘤治疗和康复过程的一些感悟和体验，告诉那些正在和癌症作斗争的人：癌症不是绝症，是可以战胜的，关键是要把握治疗的“度”，不要指望通过化疗、放疗和手术“治愈”癌症，而是要通过

健康的生活方式来消除肿瘤。告诉那些目前身体已处于“亚健康”状态的人，不要盲目乐观。在环境日益恶化的情况下，有不良生活习惯、心情又常常处于“焦虑”状态的人，癌症已经离他们不远。我对防治癌症最重要的体验是：“调整心态、改变习惯，改善环境”。已患癌症的人，除了适当治疗之外，要得到康复，达到“治愈”的效果，要按这 12 个字去做；未患癌症的人，按这 12 个字去做，就会远离癌症。

写作本书，首先感到的是一种责任，尤其是对癌症病人的责任，希望他们从中能够受到一些启发。需要指出的是，本书不是学术著作，没有严谨的科学论证，只是本人在治疗淋巴瘤和康复过程中的一些体验和感悟。但这些体验和感悟是建立在我治疗和康复的事实上的，本书只有实事求是的阐述，没有文学上的夸张。我认为，对于癌症的认识，目前人类还停留在“瞎子摸象”的阶段。西医和中医对癌症成因的解释不同，采用的治疗方法也不同。许多专家的观点也各有千秋，大家可能都只是看到癌症这个“大象”的一个局部。将各种观点分析综合，结合自己的体验来判断，有助于揭示癌症的本质。我的感悟和体验是从一个患过淋巴瘤，经过化疗、放疗，并得到康复的人的视角来看待癌症的治疗和康复的，也只是从一个侧面反映了癌症及其治疗的实际情况和感受，必然带有自己的主观性。可能有的观点道出了本质，有的观点只是一些表象，甚至有错误，希望读者批评指正。

机械工业出版社华章公司对本书的出版给予了大力支持，

VII

吴亚军编辑一直关心本书的写作进展并对全书的结构提出建议，缪永合编辑对全书的修改提出了很好的意见，在此表示衷心感谢！希望本书的出版能够对癌症病人的治疗和康复起到一定参考价值。希望让更多的人认识到，疾病治疗和身体康复不只是医生的事情，更是自己的事情！提倡健康生活方式，增强人体自身的免疫力，不仅是基本的养生之道，而且还能够缓解“看病难、看病贵”的现实状况。

2014年5月10日

目 录

前言

治疗和康复过程篇

第 1 章 发现和治疗 002

发现 002

化疗 005

休养 009

放疗 012

第 2 章 康复 014

温汤镇疗养 014

加拿大疗养 016

最近体检结果 019

治疗感悟篇

第3章 癌症及其治疗	022
身患癌症不能自乱方寸	022
把握治疗的“度”是关键	025
目标应是免疫力最大化	031
重新看待“早发现，早治疗”	035
第4章 治疗过程病人要自己做主	039
关键时刻病人自己拿主意	039
医患沟通利于正确诊断	041
进医院风险很大	043
凡事要独立判断	046
第5章 西医和中医在癌症治疗中的作用	050
当前水平的西医治标不治本	050
正确认识中医	052

康复体验篇

第6章 重视养生	064
我为何患淋巴瘤	064
任何时候对身体都不可盲目乐观	066

养生是免费的	069
心理、生理和环境的相互作用	073

第7章 调整心态 077

环游世界癌症自愈	077
心态影响健康	081
养心在静	082
心净才能心静	085
要当“精神贵族”	095
人际关系对健康这么重要	101
常怀感恩之心	106
要有包容之量	109

第8章 改变习惯 112

饮食补充营养	112
睡眠积蓄能量	127
运动促进健康	131
排毒消除隐患	134
终身学习工作	138
坚持必有效果	140

第 9 章 改善环境	142
自然环境保护	142
食品安全卫生	147
社会环境改善	150
致谢	156

治疗和康复过程篇

第 1 章

发现和治疗

自从 2008 年 11 月底发现我患淋巴瘤以来，经过了发现、化疗、休养、放疗的治疗过程，前后持续了一年时间。其间，化疗之后，曾休养了四个多月，之后再进行放疗。放疗之后，到江西宜春温汤镇疗养一个月，后来到加拿大里贾纳女儿家休养了四个月。2010 年 9 月回国之后，一直是边工作、边康复，直到现在。本章简要介绍淋巴瘤的发现及其治疗过程。

发现

2008 年 11 月 25 日，管理学院安排教职员到华中科技大学大学校医院体检。对于一年一度的体检，我经常是不去的。一是觉得自己身体好，不会有什么毛病；二是认为每次体检也查不出什么毛病来，加上手头总是有很多事情要做，怕浪费时间。这一次体检刚好我有空，心想那就去走走过场吧。

然而，这次在校医院做外科检查时；遇到一位工作认真

的陈医生，她发现我的脖子比较粗，很仔细地摸了摸，说淋巴或者甲状腺可能有问题。我当时不以为然，并说：“我的脖子一向比较粗！会有什么问题？”她开了检验单，要我立即去做彩超检查。彩超的结果表明，我的脖子确实有问题，但还不能确诊是什么问题。陈医生建议我到广州军区武汉陆军总医院或者同济医院、协和医院做进一步检查。

我就近到陆军总医院做了检查。医生说，做“穿刺”不大可靠，决定做同位素检查，得出的结果是“甲状腺癌”。这个结果完全出乎我的意料！我人好好的，怎么会得这种病？我怀疑检查结果是否正确，希望这不是真的。随后，我到同济医院附属协和医院做进一步诊断。

11月27日，在协和医院做了颈部核磁共振、肝胆B超、腹部透视、甲状腺核磁共振等项检查，同陆军总医院的检查结果一致。

2008年12月1日，从上午10点到下午1:30，由协和医院著名外科医师陈主任给我做了颈部手术，将颈部右边甲状腺、左锁骨淋巴结和中央组淋巴结全部切除，并将组织冰冻切片送检。手术过程采取“全麻”，开始时还能听到医生护士在做准备工作，后来就“睡着了”。术后将我从手术室里推出，在走廊上等待的学生们围过来，问我感觉怎么样，我只说了一句话：“我睡了一个好觉！”

2008年12月5日，在同济医院做了PET检查。检查所见：“左锁骨上区、右上纵膈、右肺门及腹膜后多发淋巴结

影，代谢异常增高，考虑多为恶性肿瘤病变浸润”。

2008年12月8日，病检结果出来，医生会诊报告书上写着：“1. 结合协和医院免疫组化结果及会诊切片组织学、形态学特点，诊断为（左颈部淋巴结）经典型霍奇金淋巴瘤混合细胞型。2.（右侧）结节性甲状腺肿。”确诊为“霍氏淋巴瘤三期”。

淋巴属于人体的免疫系统，它能防止外界的细菌感染并能回收体内的垃圾与毒素，并把它们排出体外，是人体免疫系统的一道屏障。淋巴瘤的可怕在于淋巴组织遍布全身，不像其他的恶性肿瘤可以切除，因而对淋巴瘤的治疗主要依靠化疗。而且我的病已是“三期”，三期意味着淋巴瘤已发展到了腹股沟。

2008年12月10日，选择内科住院治疗。确诊后，决定到哪个科室治疗，是我面临的第一项选择。肿瘤科医生说他们治疗癌症最专业，治疗肿瘤的技术水平高，治疗过的肿瘤病人多，经验丰富。内科医生讲，年龄大的人在化疗过程中容易导致肝、肾、心脏等脏器的损害，他们会全面考虑病人身体状况进行综合治疗。外科医生认为他们不仅能做手术，化疗也能做，而且刚在外科做完手术，都不用换病房。经过综合考虑，我决定还是由内科做化疗。事后我感觉做这样的选择是正确的，每次化疗后都点滴了些保肝、肾的药物，使我的身体维持在比较好的状态，免疫力得到保护，体重也没有减轻太多。

化疗

从2008年12月16日到2009年5月29日，在长达五个半月时间内共进行了12次化疗。医生采用的是ABVD方案（其中A为阿霉素、B为博来霉素、V为长春花碱（长春碱）、D为氮烯咪胺），每14天做一次。

2008年12月16日，第一次化疗。做化疗其实就像打点滴，让药物通过静脉流入体内。除了针扎进手背静脉时有些疼痛外，液体进入静脉时手臂有烧灼感，也感到疼痛。点滴完之后，有点像小时候发疟疾，身体开始发烧、呕吐，随后食欲就全没有了。但总的感觉比外科手术那天晚上的反应还是要轻，心想这样的折磨自己应该受得了。12月23日，抽血并检查肝功能，白细胞数为2 200。医生为了促进白细胞生长，从12月26日开始，连续4天注射能够“增白”的“瑞血新”，28日感到全身关节疼痛。

12月31日，第二次化疗，反应比第一次更重，发烧达到摄氏39.3度，呕吐了8次，吐完胃中的食物，吐胃酸，吐胆汁。第二次化疗后，头发开始大把地脱落，老伴干脆请了个理发师给我剃了光头。这样一来，我的形象一下子就改变了，来看我的老师和学生感到很吃惊，怎么这么短时间好好一个人就变成这模样了！为了维持白细胞数量，医生继续给我注射瑞血新，刺激白细胞生长。主管医师跟我开玩笑，说我的脊髓中的“存款”很多，一注射瑞血新，白细胞数马上