

第2版

抗癌明星之路

KANGAI MINGXING ZHILU

◆ 名誉主编 柯 岩

◆ 主 编 孙云彩

朱幼麟

01 | 西医治疗

02 | 中医治疗

03 | 生活方式治疗

04 | 心理治疗



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

抗癌明星之路

KANGAI MINGXING ZHILU

(第2版)

名誉主编 柯 岩
主 编 孙云彩 朱幼麟



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

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.—2版.—北京:人民军医出版社,2014.3
ISBN 978-7-5091-7334-3

I. ①抗… II. ①孙… ②朱… III. ①癌—防治 IV. ①R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 025887 号

策划编辑:秦速励 文字编辑:王晓慧 秦速励 责任审读:黄栩兵

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927286

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:三河市潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:16·彩页 4 面 字数:296 千字

版、印次:2014 年 3 月第 2 版第 1 次印刷

印数:0001—4500

定价:39.00 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



全国人大常委会副委员长、著名医学专家吴阶平院士生前与北京抗癌乐园“生命绿洲艺术团”副团长亲切交谈



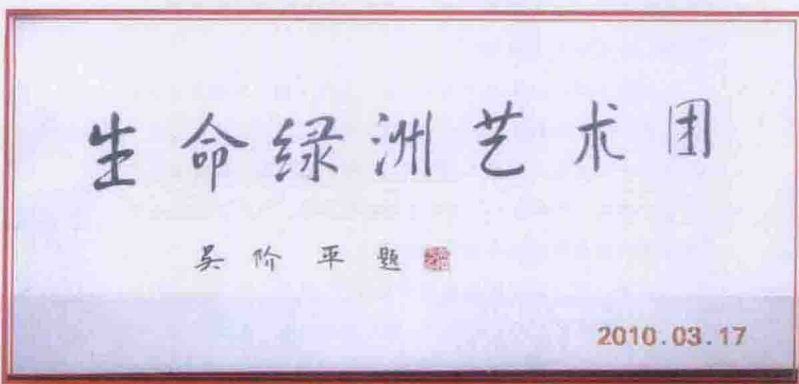
中国红十字会会长原人大副委员长彭珏云同志同北京抗癌乐园负责人和“生命绿洲艺术团”成员合影



北京抗癌乐园是北京市红十字会管理下的法人社团组织。2003年1月11日法人社团成立大会，市委宣传副部长宋贵伦、红十字会党委书记张熙增、社团办主任李明利、市残联副理事长侯淑芬、名誉长冯理达、王铭等在主席台上



奥林匹克文化节，首都2000多名癌症患者“迎奥运、建和谐、抗癌健身、送欢乐”大型公益活动



国家体育总局 健身气功管理中心回函

国家体育总局健身气功管理中心

杨增和同志：

您好！您8月18日给李志坚同志、黄鹰同志的信和给我中心的信函我们已经收到。对于北京抗癌乐园经北京民政局批准为法人社团，我们感到非常高兴，在此谨表示最衷心地祝贺！志坚同志虽然工作很忙，但他一直关心抗癌健身事业。他向您问候，祝愿您身体健康！

抗癌乐园在过去的十年中，以“自强不息、自娱自乐、自救互助”的精神鼓舞、激励广大癌症患者，以科学、文明的气功健身方法为这一特殊人群服务，在帮助癌症患者康复保健方面甘于奉献、不懈努力，作出了特殊的贡献。我们对你们所表现出来的崇高精神表示深深的敬意。

我中心经过两年多的建设和发展，已经步入规范发展的轨道。在国家体育总局的领导下，去年年底完成了健身气功新功法的编创工作。为了满足广大群众日益强烈的健身需要，为维护社会政治稳定服务，目前已经开始在部分省市开展试行推广。同时也在申请筹建中国健身气功协会。在此期间，上述各项工作得到了抗癌乐园的关心和支持，我们十分感谢。希望我们今后能够保持联系，共商健身气功事业发展。在为癌症患者服务、推广健身养生方面多多合作。

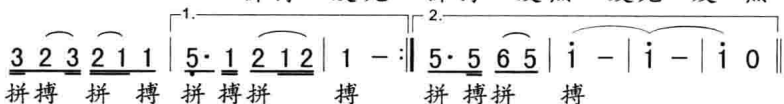
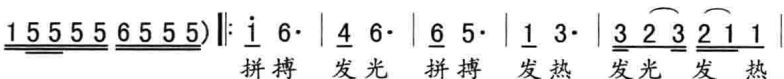
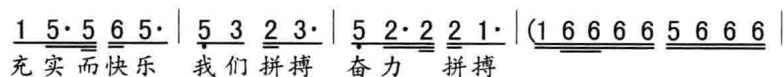
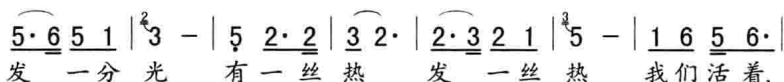
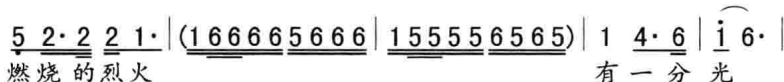
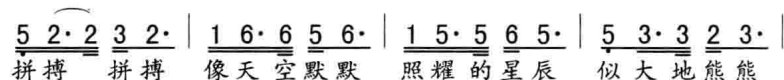
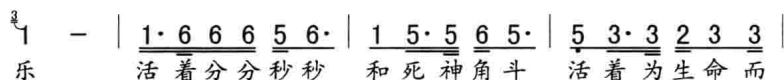
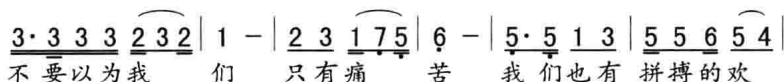
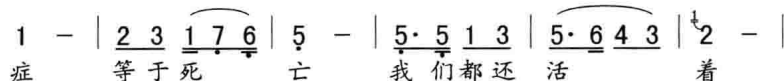
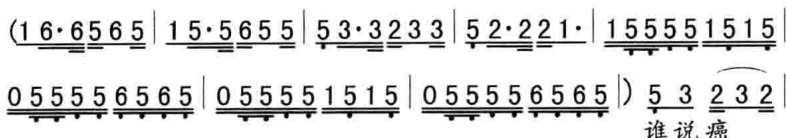
2003年9月12日

抗癌明星之歌

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

稍慢 乐观地

柯 岩 词
顾春雨 曲



抗癌歌

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

癌症患者 张光微 词
高文彬
王锡仁 曲

自信地、乐观地、中快“吸吸呼”速度

>
 $(6 \cdot \underline{\underline{6\ 6}} \mid \underline{\underline{5\ 3\ 3\ 3}} \mid \text{>} \cdot \underline{\underline{6\ 6}} \mid \underline{\underline{5\ 3\ 3\ 3}} \mid \underline{\underline{2\ 3\ 2\ 1}} \mid \underline{\underline{5\ 2}} \mid \underline{\underline{1\ 1\ 2}} \mid$
 $\underline{\underline{1\ 0\ 5\ 6\ 1\ 2}}) \parallel \underline{\underline{5\ 3\ 1}} \mid \underline{\underline{2\ 0}} \mid \underline{\underline{5\ 3\ 1}} \mid \underline{\underline{2\ 0}} \mid \underline{\underline{5\ 5\ 3\ 2}} \mid \underline{\underline{1\ 1\ 6\ 1}} \mid$
 得了癌症 莫悲 戚， 精神振作 是第

$\underline{\underline{2 \cdot 3}} \mid \underline{\underline{2\ 0}} \mid \underline{\underline{3\ 2\ 1}} \mid \underline{\underline{6\ 0}} \mid \underline{\underline{3\ 2\ 1}} \mid \underline{\underline{6\ 0}} \mid \underline{\underline{3\ 3\ 2\ 1}} \mid$
 一， 手术机会 莫错过， 放疗化疗
 预防感冒 戒烟 酒， 注意饮食

$\underline{\underline{6\ 6\ 1\ 2}} \mid \underline{\underline{5 \cdot 6}} \mid \underline{\underline{5\ 0}} \mid \underline{\underline{6\ 1\ 6}} \mid \underline{\underline{1 \cdot 2}} \mid \underline{\underline{3\ 7\ 6\ 1}} \mid \underline{\underline{5 \cdot 0}} \mid \underline{\underline{6\ 1\ 6}} \mid$
 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

$\underline{\underline{1 \cdot 2}} \mid \underline{\underline{3\ 7\ 6\ 1}} \mid \underline{\underline{5 \cdot 0}} \mid \underline{\underline{6 \cdot 6}} \mid \underline{\underline{5\ 5\ 3}} \mid \underline{\underline{6 \cdot 6}} \mid \underline{\underline{5\ 3}} \mid$
 忌乱投医， 郭林气功 要坚持（哟），
 扰是大敌，

$\underline{\underline{2\ 3\ 2\ 1}} \mid \underline{\underline{2\ 3}} \mid \underline{\underline{5\ 6\ 5}} \mid \underline{\underline{5 -}} \mid \underline{\underline{6 \cdot 6}} \mid \underline{\underline{5\ 5\ 3}} \mid$
 病重也可 传佳音 啊， 郭林气功

>
 $\underline{\underline{6 \cdot 6\ 1\ 5\ 3}} \mid \underline{\underline{2\ 3\ 2\ 1}} \mid \underline{\underline{5\ 2}} \mid \underline{\underline{1 -}} \mid \underline{\underline{1\ 0}} \parallel$
 要坚持（哟）， 身体康复 全家喜。

内 容 提 要



本书 2005 年出版以来深受广大癌症患者的青睐,第 2 版保留第 1 版的风格并精选内容:系统介绍郭林抗癌健身法;著名作家柯岩报告文学“癌症≠死亡”;生动描述高文彬、于大元、孙云彩等抗癌明星壮举;最后汇集 30 多名癌症患者怎样带癌生存的亲身体会和经验。本书将首选西医疗法、结合中医治疗、积极自救与互动、坚持抗癌健身气功法、巧用饮食调理、善待亲情、选择合理的生活方式、乐观向上等综合抗癌理念贯穿始终。本书图文并茂,适合癌症患者及其家属阅读。

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 王瑞兰
	王锡仁	王施宏	叶祝英 乔寒松
	刘伦德	刘忠正	杜德本 李英伟
	李炳昌	李密君	杨美云 吴桂芝
	余其伟	汪锦华	芦和生 张光微
	张进才	张秀兰	张定轩 张艳坤
	陈少林	陈兰芳	陈阿绸 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	高湘琴	郭 林 唐伶俐
	黄松笑	黄念秋	鲁厚森 雷久南

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;一人患癌,全家遭难,四邻不安。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。他们有的患晚期癌症,有的患双重癌症,有的患转移癌症,有的患疑难癌症,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武功文化,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。她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。

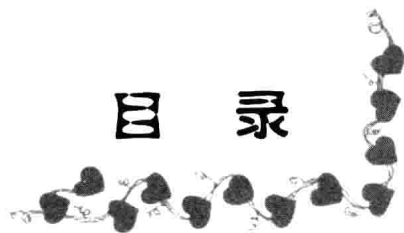
被誉为中国第一位“癌症明星”的高文彬和癌友于大元等,在北京创建抗癌乐园,组织群体抗癌活动。癌友们从“谈癌色变”转变到“谈癌自若”,乐观拼搏,自救互助,走综合治疗、合理治疗的科学抗癌之路。他们用自己的生存证明:癌症≠死亡!用自己的健康证明:癌症患者是可以康复的!抗癌明星不断涌现,群体抗癌活动在国内如火如荼并波及海外,海外的癌症患者也纷纷到国内来学习交流。到20世纪末,终于出现了光辉灿烂的抗癌明星群。

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!

孙云彩

2013年8月



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	(2)
一、预备功、收功	(3)
二、自然行功	(6)
注1:怎样练好自然行功	(8)
三、快功(特快功、中快功、稍快功)	(10)
四、点步功(一步点功、二步点功、三步点功)	(14)
五、定步功(慢式、肾俞式、快式)	(17)
六、升降开合松静功	(20)
七、慢步行功	(27)
八、吐音功	(30)
注2:怎样练好吐音功	(32)
九、手棍功	(36)
十、脚棍功	(39)
十一、头部按摩功	(41)
十二、涌泉穴按摩功	(51)
第三节 怎样练好抗癌健身气功	(52)
一、正确认识与正确对待抗癌健身气功	(52)
二、正确掌握抗癌健身气功	(52)
三、操练抗癌健身气功的注意事项	(56)
第四节 抗癌健身气功的科学研究与广大癌症患者实践的社会效应	(56)
一、查良铮教授用科学理论研究抗癌健身气功	(56)



二、黄念秋教授用西医学理论研究抗癌健身气功	(59)
三、郁仁存教授用中医学理论研究抗癌健身气功	(61)
四、王极盛教授用心理学理论研究抗癌健身气功	(63)
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	(66)
第二章 著名作家柯岩的报告文学《癌症≠死亡》，吹响抗癌进军号角	(72)
第一节 柯岩的《癌症≠死亡》	(72)
《癌症≠死亡》	(72)
两个嫌疑犯	(73)
被判处了“死刑”的人们	(76)
癌症明星和其他	(78)
数据与活人	(82)
古老的课题	(88)
东方的瑜伽术	(94)
不要“烧死”伽利略	(96)
第二节 美国得克萨斯州癌症研究中心雷久南博士给柯岩的信	(99)
第三节 一篇不死的宣言——李英伟	(100)
第四节 从“癌症≠死亡”到创建抗癌乐园	(105)
第三章 抗癌明星的创举——群体抗癌，综合治疗	(108)
第一节 营造癌症患者的温馨之家——抗癌乐园	(108)
几组数字和一首歌	(108)
八一湖畔创业者掠影	(109)
群体抗癌的摇篮	(111)
“面对死亡，笑迎明天”的英雄群体	(113)
第二节 高文彬：群体抗癌的立体战争——统率“三军”当好“司令”	(116)
抗癌经历	(117)
抗癌体会	(121)
第三节 于大元：群体抗癌的系统工程——综合治疗，合理治疗	(134)
正确认识自己得癌	(135)
正确对待自己得癌	(136)
第四节 孙云彩：抗癌的路——拼搏！追求！奉献！	(143)
一、顽强拼搏、奋发求生，综合治疗、战胜癌症	(143)
二、追求，生活才有意义；奉献，生命才有价值	(146)

第四章 科学抗癌,群星灿烂 (151)

一、抗癌奇迹是如何在我身上发生的

——与直肠癌肺转移斗争 18 年 朱幼麟(151)

二、坚强抗癌,快乐生活

——与乳腺癌锁骨淋巴转移抗争 32 年 张秀兰(164)

三、自强不息,与癌共舞

——战胜甲状腺癌,双肺、淋巴转移 25 年 李密君(168)

四、热爱生活,笑对癌魔

——乐观抗胃癌 25 年 周世彬(171)

五、笑对人生,助人为乐

——记唐伶俐笑对脑癌 34 年 (173)

六、坚强地活下来

——战胜鼻咽癌 20 年 鲁厚森(178)

七、癌症转移也不可怕

——搏斗乳腺癌骨转移、肝转移 23 年 张艳坤(180)

八、我的抗癌历程

——从容面对前列腺癌骨转移 23 年 陈少林(183)

九、顽强战胜癌魔的军人

——俞加林与黑色素瘤拼杀 25 年 俞加林(187)

十、温馨的家庭 抗癌的力量

——温馨的家庭帮助我战胜卵巢癌 18 年 林永萍(189)

十一、与未切除的肺癌鏖战告捷

——与肺癌淋巴转移拼搏 21 年 刘伦德(194)

十二、积极主动抗癌,迎来生命的春天

——迎击肾癌、甲状腺癌 17 年 刘忠正(197)

十三、综合治疗救了我的命

——与胰腺癌顽强拼搏 8 年 王瑞兰(200)

十四、不屈不挠,让生命在脚下延伸

——37 年倔强地战胜 9 次膀胱癌手术 王施宏(203)

十五、抗癌漫漫路 复员种果园

——打破肝癌不可战胜论的 26 年 张定轩(205)

十六、顽强战胜癌症 提高生存质量

——与结肠癌顽强拼搏 27 年 吴桂芝(208)

十七、活得潇洒愉快

——笑傲右上颌窦癌 20 个春秋 王玉林(210)



十八、笑对人生,奋力征服血癌	
——与慢性粒细胞白血病周旋 23 年	杨美云(212)
十九、科学治疗能战胜肝癌	
——乐观拼搏肝癌 22 年	杜德本(214)
二十、战胜癌症最风流	
——以愚公移山的精神战胜直肠癌 25 年	李炳昌(217)
二十一、学会吃中药,练抗癌健身气功制服癌魔	
——与直肠癌搏斗 24 年	林丛训(221)
二十二、精心调理固本,养护独肾残胃	
——战胜肾癌胃癌 23 年	乔寒松(225)
二十三、从容面对 带癌生存	
——顽强征服肺癌骨转移 22 年	汪锦华(226)

第五章 中外人士谈群体抗癌和综合治疗

(229)

一、中日民间抗癌文化交流好	日本抗癌乐园会会长 万田靖武(229)
二、自我治疗的抗癌革命	日本 万田纪子(230)
三、北京旅行给了我生命	日本 京都教室 E·A(231)
四、郭林气功在美国	美籍华人 黄松笑(232)
五、郭林抗癌健身气功在中国台湾参与抗癌取得成效	
.....	中国台湾 柯义明(234)
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(235)
七、“生命绿洲”已成为《癌症≠死亡》的象征	马来西亚 陈振广(236)
八、生命不在乎长短 只在乎活得有意义	马来西亚 陈兰芳(236)
九、练抗癌健身气功必须坚持才有效果	马来西亚 叶祝英(238)
十、群体抗癌效果佳	马来西亚 陈振坤(240)

后记

(242)