

内容简介

这是一部二十几年的癌症综合康复治疗的真实记录，作者面对身患癌症的现实，振奋精神，树立与癌症作斗争的决心和信心，学习癌症防治与康复的基本知识，吸取癌症患友的治疗经验，结合自己的实际付诸实践，并坚持中西医、郭林气功、饮食、精神文化、旅游休闲等综合康复治疗，有经验，有体会，理论联系实际地向读者阐述了癌症治疗的方法，且能激励癌症患者树立起抗癌的信心和决心，是用信心和勇气写就的一部抗癌简史。

图书在版编目(CIP)数据

癌症并不可怕: 抗癌二十一年 / 杨国卿著. —昆明:
云南科技出版社, 2008.7
ISBN 978-7-5416-2949-5

I. 癌... II. 杨... III. 癌 - 防治 - 普及读物
IV. R73-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第111920 号

云南出版集团公司

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路 609 号云南新闻出版大楼 邮政编码: 650034)

昆明市五华区教育委员会印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 3.125 字数: 75 千字

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1~2000 册 定价: 10.00 元

前 言

我身患肺癌，生于1933年10月，在集美大学体育学院（原福建体育学院）从事行政和教学工作，1987年4月22日在厦门市第二医院第一次手术，切去左肺上叶，经切片化验，确诊为支气管肺泡癌（有的肿瘤医学书将其归为腺癌范围内），一年后转移到右肺，1989年9月12日在福州市立医院再一次手术，切去右肺上叶，病理化验，仍为细支气管肺泡癌。病魔连珠炮似地击来，身体和精神受到严重创伤，但在医生的精心治疗下，以及亲人的关怀和自身的努力，可以说我战胜了病魔，获得了第二次生命，从患病到现在，我已走过了二十一年抗癌道路，不仅生活能自理，还能出游，游山玩水，先后登庐山、上黄山、游西安、爬武夷山、逛香港和澳门，2007年8月我和老伴、小女婿、外孙杨扬等赴昆明、大理、丽江三市七日游，在玉龙雪山麓海拔3000米宽阔、平坦的甘海子漫步，在白水河兰月谷，极近距离仰观海拔5596米冰雪覆盖的玉龙雪山主峰扇子陡，高耸入云，直插天际，叹为观止。打算明后年上泰山看日出，赴曲阜观光孔林、孔庙；撰写了七篇论文在福建省和全国体育史论文报告会上宣读，其中有三篇在国家体委文史工作委员会、全国体总文史资料编审委员会主

办的《体育文史》及有关书籍上刊登了。

前几年，有几位同志说我抗癌有成效，要我写个材料，总结一下，供癌病友参考、借鉴。我回答说，现在写为时尚早，等我第一次手术满 16 周年再说吧。时间过得快，今年是我手术 21 周年了，既然许愿了，尽管本人笔头笨，也得动笔写写吧。

今天我能编写这个小册子，谈谈抗癌方法和体会，主要归功于医务人员的治疗，气功老师教功锻炼，前老伴周美珊细心照料以及学校领导、老师、同事们和亲戚朋友的关心和鼓励，给了我巨大的精神力量和勇气，再一次向他们表示衷心的感谢。

我这本小册子里所谈的抗癌方法，据我了解很多病友是运用了，但效果不大理想，可能是某些方法使用不及时，或者浅尝辄止，“见好就收”，对其顽固性认识不够，没有长期进行多种方法的综合治疗，或者对癌症发现太晚，失去了较好的治疗时机等等。在此本小册子里，我所介绍的抗癌方法、经验和体会如对其他病友有参考、借鉴作用，我就感到欣慰了。由于每个人的年龄、体质、病情不同，不能生搬硬套，治疗方法要结合自身实际情况来运用，才能达到最理想的疗效。

本人水平有限，抗癌年限不长，学习不够，实践时间短，更谈不上深入研究，书中谬误难免，恳请医务人员、气功老师、病友及其家属批评、指正。

目 录

一、患病初期——被动接受治疗	(1)
二、主动出击，寻求治癌之道	(6)
三、树立信心，坚持综合治疗	(14)
1. 手术疗法	(14)
2. 中医中药疗法	(14)
3. 郭林新气功疗法	(29)
4. 饮食疗法	(50)
5. 垂钓疗法	(56)
6. 精神文化生活疗法	(60)
7. 旅游休闲疗法	(65)
(1) 千年古都——西安游	(66)
(2) 列入《世界遗产名录》——庐山游	(69)
(3) 世界“双遗”——黄山游	(72)
(4) 世界“双遗”——武夷山游	(75)
(5) 特别行政区——香港、澳门游	(77)
四、亲人关怀，至关重要	(82)
五、适时复查，防微杜渐	(88)
结束语	(92)

一、患病初期——被动接受治疗

我于1987年3月25日，因胃不适去厦门市第一医院作钡餐透视，给我作检查的是X光科林主任。他很认真负责，仔细观看约十多分钟，说十二指肠有一小龛影，并超出检查范围，告诉我肺部有毛病，需要作胸部拍片检查。第二天，另一位医生给我作胸部正面拍片检查，发现左肺中野有一球形灶，直径1.6厘米。4月8日作左上胸断层拍片检查，确定左肺中野有钱币样病灶。我挂号看内科，医生看了报告单，没有告诉我是什么病，也没有叫我住院作进一步检查，只开了一点药，可能是治肠胃的药，我也没有问，医生也没有告诉我肺部病灶是什么病。我想不是什么大病，大不了是肺结核，没有什么可怕的，有特效药治疗，没把它当一回事儿。过了几天，我去三明市参加全省高校毕业生分配工作会议，几天后回来，前老伴告诉我，把肺部拍片拿到厦门市第二医院给肺科医生看了，决定4月18日住院作进一步检查。事实上，医生看了片子已基本确定是癌，只是没有告诉我罢了。当然，最准确的诊断，要待手术后活体化验后才能得出。入院的当天晚上，胸外科郭主任告诉我，他和另两位医生看过片子，经研究决定22日手术。郭主任个儿不高，60多岁，和蔼可亲，他说他给我做，说他做肺部手术已有100多例。显然是在稳定我的情绪，消除我害怕的心理。22日上午手术，我不紧

张，21日晚上还评阅了学生的体育史试卷，晚上睡得很香。22日上午8时进入手术室，大约12点多钟用小车推出来，左胸部切去第五根肋骨和左肺上叶，手术是成功的。术后十多天特别是后七八天最痛苦，可能是防止伤口裂开，在胸背部绑上布带，床是老化的铁床，几根铁片作床板，中间下陷，臀部下沉，只能平躺，不能翻身，造成长时间臀、腰、背肌肉麻痛，要咳嗽咳不出来，闷得气喘难受，到了晚上更是难熬，真是度夜如年，总盼望天早点亮。胸部积液，需要抽出，抽了几次，其中有两次抽得不。很顺利，抽液部位在左胸部，紧靠心脏，医生抽液扎针需特别小心，以防刺伤心脏。说实话，每次抽液，我很紧张，心砰砰急速跳动。术后几天，医院加强了护理，晚上有值班医生、护士，学校也派人来照顾。他们细心护理，甚至彻夜未眠，陪伴着我，照料我，体现了同志们真挚的友谊，助人为乐的精神，我非常感谢，永远铭记心中。

手术后进行活体检查，是确定病情性质重要的医学诊断方法。术后一两天，我就问病理检查结果，前老伴说结果未出来。一周后，她说检查结果是良性的肿瘤。郭主任告诉我说要通过药物治疗，增强身体免疫力，护士给我送药、



挂瓶点滴，我问用的是什药，得不到回答，前老伴不让问，说医生有意见。住院服药、注射药物期间，抽了几次血检查血象，医生也未告诉我检查结果，断断续续地挂四五瓶点滴就停止，口服药有时有维生素之类的药。那时我对致癌病因和防治知识一窍不通，是真正的癌盲。出院后，我知道由于用化疗药物治疗，导致白血球偏低，而停止化疗。至于为何要化疗，以为就是郭主任所说的增强身体免疫力，防止发展成为癌了，不懂得癌症手术后一定要化疗，以消灭残余的癌细胞，防止其聚集发展、卷土重来为害。

厦门市第二医院坐落于有“海上花园”之称的鼓浪屿，我住院期间，正是春末夏初，气候宜人，鸟语花香，空气清新，平常想来玩，也不大容易，这次“有幸”住了两个多月。虽然经过治疗和加强饮食营养，但体质恢复较慢，直到出院时两腿仍感到无力，头有些昏晕，想去岛上的自然景点、人文胜地观赏，心有余而力不足，只能在医院内或附近幽静的小巷子散散步。有几次硬着头皮，强打精神，在前老伴陪同下到海边玩，想解解闷，看那海上船只穿梭往来，天空鸥飞燕叫，岸边绿树红花蝶舞，大好景象，让我心旷神怡，留连忘返。

七月初出院，一般两周看一次门诊。出院时医生开了一瓶优福定，瓶子上药品标签被撕掉了，里面也没有说明书。当时我想，刚从药房拿出一瓶新药为何这样呢？不明其理。以后才知道是怕我看了标签和说明书，知道自己患的是癌症。回校后，头几个月上半天班，后来上全天班，工作不太忙，但总觉得累，提不起精神。

优福定是治癌的口服西药，断断续续地服了两个来月，因为白血球低，徘徊在 3000 左右而停止了。按医生意见，每四个月拍片复查一次，前两次复查未发现异常，1988 年 7 月底第三次拍片复查，发现右肺上部有三个小结节。郭主任对复查结果有些怀疑，认为不会复发得这样快，他亲自给我作胸部 X 光透视后，叫我去福州市立医院作 CT 检查确诊。9 月 7 日省立医院作 CT 扫描证实右肺上野有三个小结节，直径分别为 1 厘米和 2.5 厘米，需要作手术。8 日入院。由于第一次手术后，身体较虚弱，术前两次共输了 1000 毫升血液。9 月 12 日上午手术，由胸外科主任、主任医师杨三德主刀，手术顺利，两个多小时就做完了，在监护室躺了一晚上，才转入病房，胸部伤口未绑布带，抽了一次胸部积液，一周后用顺铂点滴化疗一次，此药厉害，身体承受不了，恶心、呕吐、厌食，持续四五周不能缓解，不得不停止化疗。虽然家里人和医生没有告诉我患的是肺癌，但被我轻易得到了真实情况。我的病房与护士室只一墙之隔，有一天，我去护士室，看到靠墙桌子上的小牌子，每个小牌子写有一个患者的名字，上面还注明某某病，我的牌名



上写肺 ca，牌子前面有一小杯子装药片，当时如猛雷劈顶，头晕腿软，很久才缓过神来，两脚擦拖着地走回病房，倒在床上，冷静地思考，从积极方面考虑，懂得自己真实病情，也有好处，促使自己认真对待。自此以后，医生和家人不告诉我，我也不问，彼此心照不宣，免得大家都不痛快。

二、主动出击，寻求治癌之道

1988年10月22日我办理了出院手续，医生嘱咐我回厦门休息，若身体状况恢复得好，再作化疗。我想，这与第一次手术后情况一样，我承受不了化疗，也没有其他治疗办法，只能消极等待。这样可能一年后第三次“进宫”，重走老的治疗道路，无异于走进死胡同，其后果不言而喻，很快去见马克思。我很不甘心。我还能做点工作，小女儿还在上大学，需要支持，家庭负担怎能忍心落在老伴一人身上呢？况且她的身体也不太好。于是，我出院后没有回厦门，暂住在前老伴福州的同事家里，我让她托人打听，看看还有其他什么治疗手段，能巩固和发展目前的治疗成效，控制复发、转移，达到较好的疗效，直至痊愈。要乘胜追击，绝不能束手待毙。在同志们的关心和友人的支持下，终于打听到省某某厅有一结肠癌患者曾去北京学练郭林新气功和找某中医治疗，从短期疗效看还不错。前老伴前往拜访了这位癌患者，这人很热情，也肯帮助人，他特地来到我的住处，介绍他学练郭林新气功和服某中医药方的情况和体会，还特别谈到北京学练郭林新气功的癌患者很多，其中不少是各省慕名而去的，并作了郭林新气功自然行功给我看。这无疑给几乎身处绝境的我带来了一线生的希望。一缕曙光就在眼前，我绝不放弃，决心朝着曙光走去。经学校领导同意，我赴京学练郭林新气功，看中医服中

药。有些好心的同志担心，已到十一月进入冬季了，北京的气温已降到 1°C 左右，不利于我疾病的治疗，可能得不偿失，前老伴有些动摇，犹豫不决。我想为避免重蹈第一次手术后的覆辙，防止更严重的后果发生，不入虎穴，焉得虎子，果断决定，必须横下心，咬紧牙，背水一战，上京治疗，也许能闯出一条生命之路。

1988年11月8日，在前老伴陪同下，从福州乘飞机到北京后，接触了很多癌友，听取了他们对治疗方法、经验、体会的介绍，其中有几位是肺癌患者，有的还不能手术，也不能化疗而坚持练郭林新气功、服中药，收到了好的疗效，都有八九年以上的抗癌历史了，这对我有极大的鼓励，增强了我对治疗的信心。特别是在1989



年4月在“第一届全国郭林新气功辅导员培训班”上听了享受国务院颁发的政府特殊津贴、时任卫生部肿瘤专家咨询组副组长、中国抗癌协会副理事长、中华肿瘤学会主任委员、中国胃癌研究会主席、北京肿瘤防治研究所所长徐光炜教授和享受国务院颁发的政府特殊津贴、中国抗癌协会理事兼传统医学研究委员会副主任委员、中国中西医结合研究会肿瘤专业委员会副主任委员、北

京气功研究会理事、北京中医医院肿瘤科主任、主任医师郁仁存及中国心理卫生协会心身医学专业委员会委员、欧洲肿瘤心身医学研究委员会（EUPSYCA）国际科学部委员、北京肿瘤防治研究所副研究员张宗卫三位专家关于癌病致因和防治的报告。他们的报告对一年多两次手术的我来说有重要作用。我受到了启迪，茅塞顿开，眼界大开，长了见识，认识到悲观绝望是懦夫行为，知识就是力量，逐渐树立了治疗的信心。我振作精神，准备做疾病的主人，打持久战，进行西医、中医、气功、饮食、钓鱼、精神文化生活等综合治疗。

三位专家的报告内容各有侧重，也有相同相似之处。

徐光炜教授深入浅出地讲解了什么叫做癌？癌细胞与正常细胞有什么区别？或者说癌细胞有什么特点？他说，恶性肿瘤或者叫癌细胞，实际上是一类疾病。凡是身上有细胞的地方，都可能生长肿瘤，它是正常细胞的形态结构发生异常而引起的疾病。关于癌细胞特点，徐光炜教授认为有三：

第一个特点，癌细胞形态怪异。正常的细胞发育成熟后，如肝细胞就是肝细胞的样子，肌肉细胞就是肌肉细胞的样子，皮肤细胞就是皮肤细胞的样子，其他也一样。比如人，虽然有胖的、瘦的、高的、矮的不同，总之都是人的模样，都有眼睛、鼻子、嘴巴。细胞也一样，各个脏器细胞形态可能不一样，但基本特点是一样的。可是癌细胞就不一样了，正常细胞的一些特点它没

有了，也就和人一样，变成畸形人，成了一个怪胎了。细胞也是如此，人从一个胚胎细胞分化，慢慢地越来越多，一些变成神经细胞，一些变成脏器细胞、皮肤细胞等，就定型了。而恶性肿瘤细胞还处于一种低分化，或未分化状态。

第二个特点，癌细胞是无政府主义生长。正常细胞生长是受机体非常严格控制的，机体需要它生长，它就生长，不需要就不能生长。比如人体受伤了，拉了一个口子，切口两边细胞碰到一块，马上就停止生长。人体有这么个非常严格的控制系统。癌细胞是不听指挥的，不受“中央政府”的控制，它爱怎么长就怎么长，完全无政府主义状态地繁殖，越繁殖越多，慢慢就形成了肿块，吸取机体营养，而且产生对机体有害的物质。

第三个特点，癌细胞有侵犯和转移的能力。正常细胞，该呆在哪里，它就呆在哪里。如皮肤细胞就在皮肤上，肌肉细胞就在肌肉上，肝细胞就在肝上，不能跑的。癌细胞就不一样了，侵犯别人，它不断繁殖，浸润到周围别的组织，或通过血管或淋巴管转到身体其他部位。

具有以上三个特点的，就是癌细胞。无数的癌细胞聚集在一起，就形成肿瘤了。

关于致癌的主要因素，三位专家的看法综合起来，大体有三类：

第一类是物理类的：如放射线，在第二次世界大战末期美国在日本广岛、长崎投下原子弹，前苏联的切尔

诺贝利核电站泄漏事件，这些地方癌症发病率就明显高，是长期受大剂量放射线的影响所致；天天在日光底下暴晒的，因受紫外线照射，易得皮肤癌。

第二类是化学类的：在日常生活环境中，空气污染，如汽车排出废气、烟囱冒出黑烟、吸烟等，都有致癌物质；吃的菜不新鲜、鱼肉不新鲜、放的时间久了都可以产生亚硝酸氨等类致癌物质；食用了有农药残留或被污染的饮水、蔬菜、水果都会致癌；发霉的粮食有致癌很强的黄曲霉素。

第三类是生物类：南方血吸虫病，其卵在大肠里存积，经常长久地刺激也可诱发大肠癌变。还有人研究有的病毒和癌症有关系。

张宗卫副研究员还认为，致癌与心理因素有关。有些癌症病人，在人生道路上曾受过打击，心理有过创伤，会导致癌的发生。

郁仁存主任认为致癌外因还包括地理环境，如肝癌在江苏启东县发病率特别高，得肝癌的较多，当地的鸭子杀了检查肝也有癌，说明跟地理环境、生活习惯有很大的关系。鼻咽癌在广东、广西一带的发病率较高，当地的猪也有鼻咽癌。郁仁存主任说，癌病发病内因是主要的，是一个决定因素，外因是条件，外因通过内因起作用。决定因素是内因，是个体因素。同样生活在同一外界环境中，有人得癌，有人不得癌，我们用10万分之几来计算癌症发病率，在10万个人群中也仅仅有少数人得这种病，这就取决于内因，个人情况不同，身体

免疫力不一样，因而发病情况也不完全一样。谈到这
里，郁仁存主任强调说，预防和治疗癌症要树立一个观
点，就是在预防过程中，除了消除外界致癌因素作用
外，还要非常重视内在的因素，从小增强体质，提高身
体免疫力。郁仁存主任说，正常人在日常受到致癌物质
的刺激，身体里就有不断的变化，有些细胞突变成恶性
细胞，如果自身的抵抗力好，免疫功能强，免疫系统功
能正常，癌细胞一产生就被消灭，根本就形不成气候，
也形不成癌症，发展不起来。郁仁存主任特别指出，预
防癌症，要改善人体素质，很重要的是体育锻炼，没有
病时要锻炼，有病时也要锻炼。这就是从内因和预防的
角度着手。

关于癌症的治疗，三位专家的论述，总的原则是中
西结合，互相取长补短，优势互补，综合治疗，不要用
单一的治疗方法。

第一，手术治疗：能手术的尽量早作手术，这是首
选治疗，是很重要的。

第二，化疗药物治疗：手术切除是局部治疗，瘤子
割掉后，可能还有散兵游勇——癌细胞存在，根据不
同的肿瘤情况进行化疗，但化疗能杀死癌细胞，同时又
杀死好细胞，毒副作用大，有些病人承受不了，能化疗
就化疗，不能化疗，不得勉强，应及时中止。

第三，放射治疗：有些肿瘤病人不能手术，施行放
疗效果较好，但放疗也是局部的治疗，也有毒副作用。

第四，中药治疗：中药是整体与局部、扶正与祛邪

相结合治疗，可以弥补化疗、放疗的短处，收到良好的效果，增强身体抵抗力和免疫力。这方面郁仁存主任医师讲得详细、透彻。

第五，免疫治疗：如转因子、干扰素、核糖核酸等治疗。但这些有的还是刚刚运用到临床，疗效还不明显。

第六，气功锻炼治疗：郁仁存主任肯定了郭林新气功在肿瘤综合治疗中的作用。徐光炜教授说，我们没研究，大家做“吸吸呼”（指郭林新气功），大概也是扶正的一类，是否还有祛邪作用，或者通过扶正来达到祛邪，扶正祛邪是辩证的，扶正也会起到祛邪作用，这方面越来越受到重视，国际上在这方面专门成立了一个学会，叫做 BRM，就是用生物调控来治疗肿瘤的。

第七，心理治疗：张宗卫副研究员是从事心理治疗研究的，对这方面谈得较多，他认为想象疗法、放松疗法、暗示疗法、鼓励开导疗法等都是心理疗法。这些疗法都有一定的作用，以通过鼓励开导疗法，使患者能面对现实，乐观，心态平衡，振作精神，坚定能战胜疾病的信心。他还说，气功疗法，也是一种带有中国特色的心理疗法。

如何防止复发转移，这是做过一次手术后癌症病人最关心的问题。徐光炜教授说，防止复发转移有好多措施。头一个措施，就是首次治疗时，一定要把瘤子全部拿掉，作手术切除。为什么大部分肿瘤病人都要手术治疗，就是希望通过手术把瘤子消灭掉。我们在确定手术

治疗时，都要考虑到一个相当大的安全系数，不能瘤子在这儿，就处理到这儿，而是一个相当大的部位。这个观念，近几年逐步在改变，总的趋向手术范围是在缩小。手术范围小一些，即使有残留，可用放疗或化疗等来消灭，头一步就要把瘤子消灭得干净一点，彻底一点，复发转移就有可能防止。徐光炜教授说，还有其他的辅助措施，如有的肿瘤，手术前先给它作放疗，先给癌细胞一个打击，杀伤一部分，留下来的活动能力也比较差了，这样手术当中即使有的癌细胞掉在腹腔里，由于放疗或化疗的杀伤，它也不容易转移复发。所以首次治疗很重要。

三位专家的报告，引导我走上学习防癌治癌知识的道路，读中西医肿瘤的书，武装头脑，积累抗癌知识，结合实际学以致用。我能长期坚持服中药，一个很重要的原因，就是了解中药整体与局部相结合、扶正与祛邪相结合治疗，而且在我服的药方中，经过动物体内外科学实验证明，有几味药有抗癌作用，可以说是对症下药；我不间断练郭林新气功，重要原因之一，是了解现代运动医学研究证明，生命在于运动，而练郭林新气功又能大量地吸氧，比平常多几倍甚至二十倍，氧能抑制癌细胞，增强身体免疫力。