



“抗癌明星”告诉你——

癌症康复之谜

邹山虎等 著

黄河出版社

我为不幸者祝愿(代序)

中国癌症康复会主任委员 高文彬

1992年夏天,在中国癌症康复会等10家单位联合举办的表彰京、津、沪抗癌明星的大会上,我结识了我的忘年之交邹山虎同志。

那时,邹山虎同志正就读于北京解放军艺术学院文学系。他找到我,说要写一写我们这些“死去活来”的癌症康复者。

当时我有点不解:一个以创作文学作品为主的作者,怎么也有兴致问津并研究起癌症来呢?

“我父亲是得癌症死的,还有几个亲戚也是得癌症死的。他们得了癌症,一下子就被吓瘫了,躺下去再也没有站起来……”他沉痛地向我叙说起自己的不幸,“我想写一写你们这些癌症康复者的经验,使更多的患者从你们身上看到希望,得到力量,勇敢地 and 癌症战斗到最终胜利!”

我明白了,驱使邹山虎去研究和艰辛写作的原动力,就是那种强烈的使命感!因此,我由衷地敬佩我面前的这位神情中透出丝丝伤痛和浓浓忧郁的青年军人。

我首先向邹山虎表示了我对他的支持。接下来,我就尽力做一些我力所能及的工作:与北京、天津、上海等地的癌症康复组织的负责人联系,请他们支持、协助、关照邹山虎同志前

去采访。

由于邹山虎尚为在校学员，采访，只能是断断续续地利用寒暑假去奔波进行。这样过了近两年时间，邹山虎同志才对我说，他采访掌握的素材基本够用了，准备着手写一部揭示癌症病人厄运、反映癌症患者康复经验、展示人类抗癌前景、透析重大社会问题的长篇报告文学。

据我所知，关于怎样战胜癌症的问题，不仅过去、现在，乃至将来的若干年内，都是全人类共同面对的一个极为重大的课题。但是很遗憾，在国内外却很少有人运用文学手段来叙写这一课题。我常想，假若有人来完成这一重要的历史使命，必定会引起强烈而广泛的影响，甚至由此可能拯救无数的癌症患者，会真正使人们从“癌症意味死亡”的禁锢中解放出来。因此，我为邹山虎加油鼓劲，期待他的作品早日问世。

没过多久，邹山虎又对我说，他又有了一个新的想法，准备在写报告文学的同时，将他千方百计收集、采访到的材料，编辑、整理一部由癌症康复者自话自说的纯纪实作品。我认为这是一个很好的思路，因为由癌症康复者亲口来说自己罹患癌症的经历和战胜癌症的经验，更加真实可信，更能给人以战胜疾病的力量和直面人生的勇气。

于是，便有了如今捧在你手中的这部《癌症康复之谜》。

这部书对于读者，尤其是对癌症患者，它可以使你增强信心，充分发挥主观能动性，从自己的实际情况出发，采取正确的治疗方法，去逐步战胜癌症。书中提供的实践经验，有很强的启发性、实用性，可供你参考借鉴，并在你身上产生相应的效应，甚至出现奇迹。书中说到的各种教训和经验，都切切实实浸透着我们癌症康复者的眼泪和汗水，痛苦和欢乐。

读者可能会问：为什么有那么多的康复者都提到西医，提到中医，提到郭林新气功？我以为，这些看似重复的问题，实际就是哲学意义上的普遍的规律性问题。他们既有生物、物理、化学的治疗，又融合了心理、行为、社会等诸多方面的治疗，这是一条具有中国特色的癌症康复道路。当你从书中发现了这些规律，并运用于你的治疗实践时，你就已经踏上了正确的康复之路。

这部书不仅有益于癌症患者，对其他疑难重症患者同样有很好的启迪、借鉴作用，比如良好的心理作用、强烈的求生信念、正确的中西医治疗和有效的锻炼方法等等，是战胜任何疾患都应重视的。可以想象，如果哪位丧失了治疗信心的疑难重症患者，在读完这部书而掩卷回味之时，一定会信心十足地对自己说：“嗨！人家连癌症都战胜了，我这点病还战胜不了？”于是，那种神奇的效应，同样会在他们的身上生发出来。

患癌的朋友们！只要你们能以辩证唯物主义的系统观作指导，从自己的实际出发，参考、借鉴和运用《癌症康复之谜》为你提供的方法措施，那么，这部书将能够不同程度地解脱癌症给你造成的痛苦。

患了癌症是不幸的，但当你战胜了癌症，就由不幸转化为有幸！

天下所有患癌的朋友，我衷心祝愿你们：

早日康复！早日康复！！

1994年5月于北京

目 录

我为不幸者祝愿(代序)	高文彬(1)
开篇 癌非绝症	(1)
第一章 肺癌康复者说——	(11)
“活着就是一切”	(11)
“滚开吧,死神”	(19)
“我有了发言权”	(26)
“我没有绝望”	(30)
“个个都悔恨万千”	(33)
“有幸得癌”	(37)
第二章 肠癌康复者说——	(52)
“与癌斗其乐无穷”	(52)
“不妨带点仙气”	(62)
“为了家庭的完整和美好”	(67)
“得病在天,治病在人”	(77)
“天降大任于斯人”	(86)

“首先是精神没垮”	(93)
第三章 胃癌康复者说——	(97)
“体育锻炼帮我越过死亡线”	(97)
“我要与死神角力”	(102)
“我的心在颤抖”	(109)
“从了解自己的敌人入手”	(113)
“三分药,七分养”	(116)
“人生之途峰回路转”	(120)
第四章 食管癌康复者说——	(124)
“生命在于运动”	(124)
“不能等而待‘走’”	(127)
“从死神手里夺回来”	(130)
“拼它个鱼死网破”	(134)
“天天上发条”	(137)
第五章 乳腺癌康复者说——	(141)
“练得真功喜逢春”	(141)
“做自己命运的主人”	(145)
“妈妈您不要走”	(148)
“得了病愁也无用”	(150)
“爱和恨使我战胜了癌魔”	(153)

第六章 鼻咽癌康复者说——	(174)
“我不愿向癌魔投降”	(174)
“休则息，息则止”	(178)
“假若你像武松那样”	(181)
第七章 骨癌康复者说——	(186)
“残笔余墨赋长篇”	(186)
“过去属于死神”	(194)
“我曾与癌魔有过遭遇战”	(197)
“上帝嫉妒我”	(203)
第八章 肝癌康复者说——	(207)
“我们也有光和热”	(207)
“藐视它，重视它，战胜它”	(211)
“癌症如同弹簧”	(215)
第九章 淋巴癌康复者说——	(219)
“穿过激流中渡到彼岸”	(219)
“乐就乐在追求中”	(224)
“追求有利于康复”	(226)
第十章 舌癌康复者说——	(229)
“饮食抗癌也有效”	(229)
“不是你死就是我活”	(232)

第十一章 膀胱癌康复者说——	(235)
“榜样的力量是无穷的”	(235)
“我应该活下去”	(240)
第十二章 其他癌症康复者说——	(245)
“一种精神财富”	(245)
“不信春风唤不回”	(250)
“乐在苦中”	(253)
“命运掌握在自己手中”	(257)
“我在指挥着勇士们冲杀”	(261)
“开个方子寄病友”	(266)
“能吃就好”	(270)
“我要飞得更高”	(276)
“活着干,死了算”	(281)
“新鲜空气也是良药”	(285)
“世上没有绝望的处境”	(287)
“我从油锅里挣脱了出来”	(289)
后 记	(292)

开篇 癌非绝症

一

新华社 1992 年 6 月 4 日在一篇通稿中说，中国抗癌协会、癌症康复会、中央电视台、中央人民广播电台、《健康报》社等 10 家新闻单位，共同举办了评选“抗癌明星”活动。所谓“抗癌明星”，就是人们对不肯向命运屈服、勇敢地与死神抗争并取得胜利的癌症患者的赞誉。病人参选的条件是：患晚期癌症生存 5 年以上者。经过半年的工作，在北京、天津、上海三市评出“抗癌明星”268 名。这些康复者中，包括患有乳腺癌、肠癌、肺癌、鼻咽癌、淋巴瘤、喉癌、甲状腺癌、脑癌、膀胱癌、扁桃体癌、食道癌、血癌等 40 余种癌症。他们的抗癌经验是：在经过手术、放疗、化疗后，辅之以中医药、饮食、气功、心理等康复期调节身心健康的治理。现在生存最长的已有 38 年；年龄最大和年龄最小的分别为 84 岁和 14 岁……

就是这则消息，把我的思绪带回了久远的过去——

那是 22 年前的一天早上。一支声势浩大的送葬队伍，于灰蒙蒙的曙色中，游动在豫西南王楼村的乡间土路上。

那时，我还是个 10 岁刚出头的瘦弱男孩儿。

我头上戴着孝布，神情悲哀地紧随在由八人抬着的棺材

后面，手挥一把与我的体力极不匹配的大镢头，每走三步就在地上狠劲地挖一下。

棺材里睡着的是我的二姑父。二姑父平生待人宽厚和善，是我最敬爱的亲戚之一。他年岁只有 50，却得了那种要命的“噎食病”，很快就命归黄泉。

我正忠实地履行职责，按照祖辈传下的规矩，将那堵塞食道的“噎食疙瘩”用镢头“挖掉”，使家族亲戚中活着的人们，再不罹此灾难。

我觉得自己手中握着的镢头是那么的神圣，因而也就挖得十分卖力……

然而在此后的十多年间，人们说我的一双眼睛变得越来越忧郁、迷惘了。我想，可能是由于这双眸子生生地看着“噎食疙瘩”又将我的父亲、叔伯、三舅、外婆、舅爷，一个个置于死地的缘故吧。

在“噎食疙瘩”制造的死亡气息中长大，使我很早就失去了天真和快乐。我再不相信那笨重的大镢头会将“噎食疙瘩”挖掉。但亲人们对“噎食疙瘩”恐惧得殛觫哆嗦的惨状，仍然常常使我在梦魇中颤栗。

我后来加入行伍，成为一名军人。在走出养育我的那个村庄之后，我才知道那种置人死地的“噎食疙瘩”，原来就叫“癌症”。每每当我手中握着武器的时候，我就幻想着另有一种武器，一种能够把癌症彻底摧毁的武器。但这种迟迟不能实现的愿望，使我日渐形成爱幻想的性格，在幻想中期待那一天，把癌症彻底摧毁的那一天。

我每隔一年两年总要探望一次故乡，有时竟凑巧遇上类似多年前那样的送葬队伍。我发现那队伍里竟同样会有一个

小男孩儿，手挥镢头一下一下地挖。我望着那场面，心情比先前更加沉重和悲哀……

当我把往事从眼前推开的时候，不禁产生了一个疑问：如今，癌症真的不是绝症了吗？

我又忽发奇想：哦，何不来它个探根问底！

当时我正就读于北京解放军艺术学院，从那里一拨电话，便接通了新华社。

“真的，全是真的！”电话那端告诉我，“详细情况，你可到中国抗癌协会癌症康复会去了解。”

那一天，北京城掉在烟雨中。我蹬着自行车，冒雨从魏公村赶到大红罗厂街一号。

接待我的是中国抗癌协会癌症康复会副主任委员、学术研究部主任张宗卫。张主任 50 岁上下，微胖的体态和那副深度的近视眼镜，都能使人感受到学者的风采和专家的持重。当他问明我的来意之后，就热情地与我谈了起来。他告诉我，早在 1981 年，世界卫生组织肿瘤课课长尚斯维，就根据世界肿瘤顾问委员会的报告，在《世界卫生》杂志上载文宣告，根据今天我们所掌握的知识，已足以预测：如能采取正确的措施，利用足够的资料，持续进行研究，现有各种癌症中的三分之一是可以预防的，三分之一是能够治愈的，不能治愈的癌症病人大多数也能减轻痛苦。时下，美国、英国、法国等科技和经济发达国家，各种癌症的平均治愈率达 50% 以上，部分癌症的治愈率达 100%。再看看我国抗癌的发展趋势：胃癌，13 年前疗后 5 年生存率为 20%，现在早期病人治愈率可达 90% 以上；乳腺癌，18 年前疗后 5 年生存率为 45%，现在早期病人治愈率可超过 90%；食管癌，23 年前疗后 5 年生存率不及 20%，现

在早期病人治愈率可达90%以上；肺癌，23年前疗后5年生存率约10%，现在早期病人治愈率达50%以上……这些数字清楚地表明，人类距离攻克癌症的那一天已越来越近。然而，全世界每年大约有700万人罹患癌症，当年死亡的有500多万人；在中国，每年约有160万人发病，130万人死亡，相当于唐山大地震死亡人数的5倍。许许多多的病人，患癌后之所以很快死亡，并非因为癌症本身，而是死于意志的薄弱和精神的崩溃。因此，癌症不等于死亡，死亡不一定是因为癌症……

听着张宗卫的介绍，我仿佛置身在癌症患者绝望的心理境地，于那混沌迷蒙中看到了生与死的临界之光。于是，一个欲望油然而生——我要去探索并揭开我魂牵梦萦的癌症康复之谜！

我把想法和盘托出，立即得到了张宗卫的赞成。他从案头拿起一叠材料，哗啦哗啦地翻着，随口为我念出一大串北京、天津、上海的治癌专家、“抗癌明星”名单及他们的联络地址，并指点我如何如何采访他们。

应该说，我至今仍没有中断的采访，就是从那一天开始的。

采访中，无论是南下广州、上海，还是北上天津、北京，我所踩着的脚坑，几乎都浇满癌患者“死去活来”时流淌的血泪。我在仔细倾听他们的叙说时，常常忘记了记录，凝神于奇异的心灵世界。在那里，我既目睹了坚强、善良、忠贞和崇高的表现，同时也耳闻了贪婪、残忍、负义和卑鄙的行为……

北京有这样一个三口之家：这家的两个大人都勤于自己的公职，日子一向过得安稳富足，充满欢乐。然而，他们9岁的儿子在一次持续高烧时，被医院确诊为血癌。从此他们东奔西

走，为孩子求医治病，家庭的积蓄像水一样向外流。就这样因为癌魔的插足，小家庭渐渐地走向困窘和冷清。一天，这对夫妇因为生计问题争执起来。不想，他们的儿子在一旁听到了，就走到他们跟前，不咸不淡地丢了一句：“爸、妈，我要把你们所有的钱财都花费完了才死。”这对夫妇当即晕了过去……一颗稚嫩的童心，竟也被癌魔残酷地扭曲了。

一个体操教练员得了癌症，可是他对我说：“我人生最辉煌的时期是我得了癌症之后。”一次他骑着摩托车去油站加油，油站的小姐在那儿嗑瓜子，聊大天儿，对他爱搭不理，于是他怒从中来，一声大吼：“我是癌症病人！我的时间是用分秒计算的！”那小姐立即现出和善热情的态度，赶紧过来为他加足了油，并一再向他表示：“对不起，对不起。”

在北京化工部设计院办公大楼的计算机中心，因12年前患骨癌被锯掉半个骨盆的高级工程师阎敖，向我描述他凭着一根竹棍儿，是怎样一步步登上泰山极顶的；在天津航运公司第一作业区的一座老式木楼里，因14年前患骨癌被锯掉右臂右膀的女同胞毛佩华，向我介绍她曾在全国残疾人运动会夺得两枚金牌、两枚银牌的壮举；在上海万航路809弄5号院狭窄阴暗的楼道中，以坚强的意志战胜癌症曾一度轰动上海的王云，其家属悲痛欲绝地向我倾诉她不向癌魔低头，却在社会阴暗势力面前退向绝路的悲惨情节……我在被他们惊人的意志所震撼、所折服的时候，在为他们所遭受的不公平的待遇掬一捧同情之泪的时候，总不忘向他们探求：“你的康复之谜在哪里？”

“首先是精神不能垮，能做手术就做手术，能做化疗、放疗就做化疗、放疗，万一都不能做了，那就用咱们老祖宗传下的

中药、气功……”他们在回答我时，神情总是那么的安然，语气总是那么的平淡，就好似人癌之战的厮杀声早已被时光湮没，留在我们眼前的只是一片寂然的毫无痕迹的古战场，这就使我有了一种恍若虚幻的感觉，叫人禁不住产生出疑问和担心来：癌症就是这么治愈的吗？中药和气功也能治愈癌症吗？真不敢相信啊！

可我不得不相信这些事实。因为许许多多的癌症康复者，他们在向我叙说时，总是尽可能地把自已昔日与癌敌搏杀时留下的那些光荣的印记袒露给我：一尺多长的刀疤、空洞无物的眼窝、瘪陷的胸脯、截秃的残腿……啊，我深信不疑了！

二

传说，中国古人创造“癌”字，是按照想象中的魔鬼的脸谱勾画的。现代医学中使用的“Cancer”一词，是古希腊医圣希波克拉底对“癌”的命名，它的原义是指螃蟹。因为癌症的肿块组织酷似螃蟹的躯体，质坚硬而形可憎，将“螃蟹”作为对“癌”的命名，是藉以张牙舞爪地向四面八方伸展的鳌足，对癌组织向周围正常组织扩散和转移的象征。

可见，癌症在人类心目中的形象是多么的可憎可怕，难怪那些胆小的人们谈癌色变！

有报道说，日本有一个中年老师，因感到自己身体不适而到医院检查。几天后，当他前去医院领取检查结果时，诊断书上的“癌症”二字，竟使他一下子陷入迷失状态。他被癌魔吓得精神分裂了。照理，本该立即送他住进肿瘤医院，可因他不断地狂呼乱跑，家人不得不把他送进精神病医院。一年后，他的精神分裂症治好了，家人这才把他送进肿瘤医院。经过专家们

的认真检查，他体内原来的癌肿竟毫无踪影，不治而愈了。“这是精神分裂后对癌症忘却和恐惧解除的结果。”肿瘤专家们对这一奇特的病例，作过仔细的分析研究后，下了这么一个结论。

在我们的生活中还发生过这样的事情：两个病人同时到医院检查，其中一个得了癌症，另一位得的只是一般的常见病，但由于大夫疏忽，把他们的诊断结果填错了。结果，那个没得癌症的人，以为自己得了癌症，整日抑郁寡欢，寝食不宁，没过几年就撒寰西去。而那个真正得癌症的人，以为自己得的不过就是一般的常见病，从不放在心上，整日乐乐呵呵，照吃照睡，几年后还好端端地活着……

一位年轻的农业科技工作者，在河南林县肿瘤医院被确诊患有良性肿瘤，他当即瘫倒在地，拉着医生的手不放，求医生赶快救他的性命。“我还能活多长的时间啊？”他问医生，急得哭了起来。医生哭笑不得，只得耐心地向他解释：良性肿瘤危害不大。他这才如遇救星一般，从地上噌地跳起，手舞足蹈地叫起来：“呀，我死不了啦！呀——”

有一对母女同时患了乳腺癌，母亲 61 岁，女儿 27 岁，都同时作了乳房摘除手术。手术后，母亲活到 71 岁时寿终正寝，而女儿在两年后就过早地离开了人世。之所以导致白发人送黑发人的悲剧，同时为这母女俩治病的医生认为，主要是因为女儿“始终生活在无法摆脱的痛苦中”。

是的，专家们早就肯定癌症的发生和发展与精神因素有关。不是有过忧伤孳生愤怒、自弃伴随孤僻、怯懦招来恐惧的真言吗？正像良好的精神状态能够增强病人的求生意志一样，愤怒、孤僻、恐惧等不良的精神因素，也同样会产生截然相反

的消极作用。

关于“恐惧”，许多著名人物早就有过精辟的概述——

“恐惧，这是我们唯一应当恐惧的东西。”罗斯福说。

“没有比恐惧本身更可怕的了。”培根说。

“谁怕死，谁就已经不再活着。”左伊默说。

“谁害怕受苦，谁就已经因为害怕而在受苦了。”蒙田说。

而关于“勇敢”，大概就只有那些与癌魔搏杀的胜利者，那些曾经勇敢地闯过死亡地带的人们，最有言说体会的权力。

“要记住，历史上所有伟大的成就，都是战胜了看来是不可能战胜的事情而取得的。”上海癌症患者俱乐部负责人、患淋巴瘤已14年的袁正平借用卓别林的话说。

“同癌症作斗争不是抽象的，而是要具体落实到每天每时每件事上，甚至连吃饭睡觉都要顽强拼搏。与死神角力，哪怕只有一线希望，我也要竭尽全力去夺回宝贵的生命。”上海人民艺术剧院演员、患胃癌已9年的李守荣说。

“有的人活了一世，连癌症的滋味都没有尝过，不能不说是一种遗憾；而我，尝过了四种癌的滋味，阎王爷还嫌我资格浅，不愿收我去哪！”国防科工委外事局干部、高级工程师，患盲肠癌12年，患结肠癌、前列腺癌、膀胱癌3年的力工说。

“什么事情都有两重性，得癌也是如此。我将自己的抗癌经历写成《癌症康复者话抗癌》的体会文章，钱学森主席看过后说‘确实是开创性的，启发性的，是人体科学的重要文献。’如果我不得癌就不会有大的作为。我有幸得癌！”海军文化部副部长、中国癌症康复会主任委员、患肺癌18年的高文彬说。

“有幸得癌！”喏，多么潇洒的人生态度！

亲爱的癌症患者朋友，当你在消沉的深潭中濒于遭受灭

顶之灾时，你是否看到了“得癌的好处”？倘能看到，你的信念就已经开始帮助你，向着康复的方向发展了。

三

诚然，癌症是全世界最大的难题之一。美国在本世纪 60 年代制定科研计划时，将攻克癌症与发展宇宙空间技术摆在同等重要的位置。几年之后，美国人就乘坐宇宙飞船登上了月球，而癌症的神秘面纱却迟迟没能揭开。斯德哥尔摩的加罗林医学研究院，早已准备了丰厚的诺贝尔医学奖金，预备颁发给攻克癌症的医学伟人。联合国也计划为这个伟人在联合国总部大厦前竖立金像，以供人类世代敬仰。可是，桂冠虽已备好，唯有缺少一颗与它般般相配的头颅。

攻克癌症真是比登天还难！然而世上万物相生相克，这是宇宙间普遍存在的规律。有道是天无绝人之路，同样，癌亦无绝人之路。

在古埃及纸草时代遗留下来的木乃伊身上，还有南美古玛雅人遗骸的头盖骨上，都显示有癌的痕迹；印度最早的史诗及中国最早的医籍中，都有对癌肿的描述。这就足以证明，人类与癌症有着万代宿怨。据专家们预测，到了 21 世纪，由于工业的高度现代化导致人类生存环境严重破坏等因素，全世界五分之一的人口可能罹患癌症。因此，关于怎样制服癌症的问题，已经是摆在全人类面前的一个重大的课题。

在整个世界文明史上，苦难的人类一直遭受着各种疾病的折磨和危害。古代，麻疯病使人类望而丧胆；中世纪，鼠疫的蔓延成为人类几乎无法逾越的黑色死亡地带；20 世纪初，肺结核也能轻而易举地置人死地；在距我们现今稍远的时候，阑