

面对着

元神
请柬
的



一个癌症患者对气功治病的体会与研究
抗癌明星李世铭 著

人民体育出版社

73.05

(京)新登字 040 号

正文设计: 张力

图书在版编目(CIP)数据

面对着死神的请柬: 一个癌症患者对气功治病的体会
与研究/李世铭著. —北京: 人民体育出版社, 1995
ISBN 7-5009-1200-5

I. 面… II. 李… III. 癌-气功疗法-经验 IV.
R730.59

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 04799 号

*
人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*
787×1092 毫米 32 开本 5.375 印张 120 千字
1995 年 8 月第 1 版 1995 年 8 月第 1 次印刷
印数: 1—8,250 册

*
定价: 5.80 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 5113708 (发行处) 邮编: 100061
传真: 7016129 电挂: 9474
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

序 言

在抗日战争时期，我结识了许多来自五湖四海、患难与共的战友。1976年我患了肺癌，在长时间的抗癌斗争中，又结识了许多并肩抗癌的“战友”，在这些“战友”中有不少同志在同癌症进行斗争的同时，又做了对社会很有意义的工作。中国人民解放军“八一”体工队的体操高级教练李世铭同志就是其中的一个。世铭同志1985年初患鼻咽癌之后，更加勤奋地工作，写出了上百万字的专著。他在康复治疗中，对郭林新气功在抗癌中的作用有较深的体会，他在完成自己的专业工作和专业著作的同时，又翻阅了大量的气功著述和有关资料，对气功进行了研究。

世铭同志是我国著名的体操教练，对运动训练学、运动生理学、运动心理学、生物力学、运动解剖学等都有一定的研究。运用这些体育学科的知识来解释气功现象，可谓“独辟蹊径”，在我国气功书籍中并不多见，且言之有一定的道理，可以开阔我们研究气功科学的思路。但气功与体育有相通、又有不同之处，由于人类认识水平的发展性和阶段性，有些气功现象，又不能为人类已知的科学所解

释，人体生命科学之谜有待下一个世纪的科学来作全面的揭示。

作者的一些观点在现在提出，可能引起气功界的一些不同看法和争论，但我认为这也不是坏事，真理越辩越明，通过心平气和的摆事实讲道理，总比有的人道听途说和人为的制造一些现代迷信要好一些。

现在国外也很重视对我国的气功进行研究，有的国家成立了专门的研究机构，动用了现代的科学手段，研究气功科学。作为气功的故乡——中国，我们更应不甘人后，并应力争走在世界前列。

钱学森同志出于科学家的洞察力，早就指出：“人体科学的概念，很多突破点由气功引起的。”“21世纪的医学将是运用人体科学的医学。”近年来在对气功的研究上，取得了一定的成绩，有一定的进展。但是由于偏见、习惯势力的影响，一些人漠然甚至冷淡，使气功研究和人体科学研究的发展受到了一定的影响，极大地妨碍了这两门科学的研究进入一个新的领域。所以，我们深切地希望气功界、有关学术界、医学界，以及有关的方方面面，创造一个良好的学术研究风气，把我们的认识水平提高到钱老对气功认识的高度，把我们这一民族瑰宝挖掘、整理、研究得更加精深，使这一东方明珠，发出更加绚丽夺目的光彩。

中国癌症研究会癌症康复会主任委员
原海政文化部副部长 抗癌明星 高文彬

1994年4月18日

作者简介



李世铭 男 汉族 1934年6月10日生于北京。国家运动健将。1959年起任“八一”体操队男队教练期间，曾培养了徐泰明、刘长胜等运动员。1982年起任“八一”体操女队总教练，

当时女队有马燕红、何秀敏、文佳等运动员。1981年被授予国家级体操教练称号。

1976年，奉国家体委派遣，赴科威特任援外教教练，获1977年科威特体操协会最佳教练奖。

1984年，根据中国和民主德国文化体育协定，以交换学者的身份，赴德国讲学。

1985年2月身患癌症，以顽强的意志力与癌症斗争。经治疗锻炼，逐渐康复。常以自己的抗癌体会鼓励新病友与疾病斗争。当选为中国抗癌研究会癌症康复会常委。受聘为北京市抗癌乐园顾问。1994年在北京市抗癌明星暨抗癌好家庭评选中被评为“抗癌明星”。

现担任：全国体育发展战略研究会委员、中国关心下一代工作委员会幼儿基本体操促进会副会长兼秘书长、全国体操教练岗位培训领导小组成员、北京市运动心理学会理事、北京市体操协会顾问、北京海内外体育界人士联谊会副秘书长等。

主要专业书籍著有：

《青春和力量的旋律——建国10年来的体操运动》（1959年）

《男子体操运动员的身体素质训练》（1975年）

《体操运动小知识》（1979年）

《中国大百科全书·体育卷》体操条目（1982年）

《体操的保护和诱导练习》（1988年）

《中国体操运动史》（与人合作，1990年）。

论文著作有：

“论我国竞技体育的战略布局”（获1985年度体育科技进步奖）

“谈谈政治思想工作 and 心理训练”（入选《运动场上的心理学》1987年）

“体操运动员的赛前心理训练”（1983年）

文学著作有：

“骇人听闻的杀人魔窟”获 1983 年《旅行家》“读书奖”

“葡萄牙与葡萄酒”（入选《当代国外游记选》）

“哭济川”（获 1989 年体育文学奖）等。

目 录

序言	高文彬
----------	-----

得 病 前 后

雪地惊雷	(2)
中国男子汉的模样	(5)
我忽然悟出个道理来	(7)
面对着病——这个现实	(9)
又缓过来了	(11)
给后人留下点儿可靠的东西	(14)
为领导决策提供数字依据	(19)
给老先生们顺一顺气	(22)
写悼词的“专业户”	(25)
生命和事业的延伸	(28)

功理功法中的科学

闯入一个崭新领域	(36)
人为什么会得癌症?	(37)
敢到气功学习班去报个名就是“好样的”	(41)

圆、软、远的意境何以治病？	(44)
“松静站立”的生物力学原理	(47)
练功时为什么要“搭鹊桥”？	
——珍惜你的唾液吧！	(49)
气功锻炼时为什么要强调“虚实分清”？	
——气功锻炼对心肺功能的积极影响	(52)
什么叫“风呼吸”和“气呼吸”？	
——体育锻炼中的“有氧、无氧代谢”训练	(59)
“吐音”的长寿作用	(63)
呼吸的重大作用	
——“吸、吸、呼”是多吸进了氧气吗？	(67)
“气感”种种	
——气功对微循环的改善	(71)
到大自然中去进行“健康充电”	
——破除现代迷信兼谈练功环境对健康的影响 ...	(73)
只有气功能够防癌、治癌吗？	
——介绍几种体育防癌新说	(78)
气功不只是防癌、治癌	
——谈气功的综合调理作用	(83)
倒着走为什么治腰背疼痛？	
——介绍“反生活常规”体育活动	(90)
几千里发功治病可能吗？	(93)
“杯弓蛇影”与气功“出偏”	(99)
为何不可雾里练功？	(104)
你的面色为什么这样好？	

——古功今用“十六锭金”	(106)
--------------------	-------

情绪与生活

道德修养、情绪、疾病与健康	(110)
---------------------	-------

假如你被确诊为癌症

——兼谈意念在抗癌中的作用	(120)
---------------------	-------

悲哀与悲壮

——病情告诉本人好不好?	(126)
--------------------	-------

癌症病人的饮食	(128)
---------------	-------

介绍几种治疗、康复期的菜蔬	(134)
---------------------	-------

茶的长寿、防癌作用

——饮茶是个好习惯	(137)
-----------------	-------

肥肉不是坏东西

——脂肪——生命的能源	(139)
-------------------	-------

赶快把烟戒掉吧!	(143)
----------------	-------

鼻咽癌患者的鼻腔冲洗和口腔保健	(146)
-----------------------	-------

气功——一个待解之谜	(150)
------------------	-------

附:

中国气功、导引养生术的六大特点	(153)
-----------------------	-------

得 病 前 后

雪 地 惊 雪

雪，无声无息地飘落着……

颐和园的金顶红墙镶上了一层银色的边，勾画出朦胧而美丽的轮廓。

村犬在洁白的田野里追逐嬉戏，“噼一啪”，农舍上空不时绽开朵朵红花，接着传来了一声沉闷的爆竹响，吓得在仓廩中觅食的麻雀轰然而起……。

这是1985年的旧年除夕，多么美丽的一幅瑞雪丰年图啊。可我没有心思欣赏这岁末的雪景，座下的摩托车轧着雪地，发出了吱吱声，伴着我惴惴不安的心境，……我是赶往301医院去接受医生最后的“判决”！

上一年——1984年，我干得太狠了……

年初，我辞别了“八一”体操队女队总教练的工作，来到了科研所，繁琐的事务性工作被抛到九霄云外，充分的时间保证了我的写作计划，十年前起草的一本技术书《体操的保护技术和诱导练习》重新摆在了我的案头，出版社的同志表示有意把这本书拿到洛杉矶奥运会上去，这下更给我加了一把火。在科研处处长、我国五十年代著名足球运动员高筠时和同事们的帮助下，白天我正常工作，从晚8:00起，开始拍摄插图，每天干完了有时已是凌晨4点，小睡片刻，照常上班。这样一干就是40天。书稿如期交出，我却瘦了一圈。

4 月份，国家体委体操处委托我搞 2000 年发展规划，我从未接触过的大量统计数字中，发现了我国竞技体育人力投入的大问题。《体操队伍现状和改革意见》和《论我国竞技体育的战略布局》两篇论文同时开笔。

10 月，根据中国和当时的民主德国体育协定：民德派游泳、田径教练来我国，国家体委派我和跳水教练梁伯熙赴民德交换讲学。民德的体育科研是世界闻名的，德国人的认真和效率更是有口皆碑。他们为了多了解一些中国运动员登上世界冠军奖台的秘密，每天我的日程都被安排得满满的：上午教国家队，下午是希望队，中午一杯咖啡又加个小孩队，晚饭后还要开 3 个小时的座谈会。有些天，一个工作日要干 17 个小时。每次训练课，我都要换两次被汗湿透的衣裳。德方总教练点头赞许地对我说：“在你们登上世界冠军的道路上，也洒满了中国教练的汗水啊！”没想到短时期超负荷的工作，成了长期积劳的导火索。没几天，我每夜都要被自己的咳嗽呛醒，吐出来的都是带血的口沫……。

我自恃力壮，误认为国外水果蔬菜少引起的牙龈出血，也就没在意。

回国后第二天即赶赴江门，体操科学论文报告会我第一个发言。回京后次日，又去上海参加选材学习班，再回北京又是两个会议……虽然每夜还在咳着血。

北京两个会开完已经是 12 月 31 日了，部队规定这天再不休假，就“过期作废”了，休吧，在一个月的假期中，我又写了一本书，就没舍得拿出半天看看病。上班后又开

会，又传达，两个星期过去了，一天上午，还剩下一个小时了，看个病去吧。大夫反复观察之后，严肃地说：“别吃饭了，下午给你作活检。”“活检？”……一听这俩字儿我懵了。

我们队里已经倒下了个周济川，是奥运会后被确诊为直肠癌的，难道我也……不敢想下去了。

车轮在雪地上飞驰，我难控自己的心猿意马……

“你的家属呢？”大夫问。

“没……她也很忙。”

“你们领导来了吗？”

“今天是除夕，事很多。这也要请……”我意识到问题已经到了请领导，通知家属的地步了，我倒调侃上了：“告诉我吧，我不怕。练体操失手三次我没摔死，飞机、汽车、轮船、火车、摩托车失事我全没死，已经九死了，还怕这一回吗！”

“你到挺乐观。”大夫严峻的脸上，只有嘴角边掠过了一丝笑，“你出去转一转，我们商量一下。”

我走出了门诊大厅，到小卖部办了一网兜年货，当我提着花生、瓜子再回到大夫跟前时，大夫尽量委婉、充满同情地说：“本不应该和你当面说的，你是个老同志，看你也乐观，我们就破例了……”他托了托眼镜，用严肃的口气说：“你得的是鼻咽部低分化鳞癌。”

“癌？”“是的，癌……”接着，是串公式化了的安慰话，什么现在医学发达啦；对癌有了一些办法啦等等。

我的头上象炸响了个雷，我才 50 岁啊，还有多少事要

做。我这怎么向家里交待啊……

中国男子汉的模样

我有一个幸福的家。老伴叶佩琼是五十年代的乒乓球国手，1957 和 1958 年的全国女子单打冠军，曾代表我国参加第 24、25、26 届世界乒乓球锦标赛，是 24、25 两届女子团体第三名的主力。担任教练后曾培养过郑敏芝、李莉等乒坛名将。是我国派出的第一个女性援外教练，在执教尼日利亚国家队期间，带队出征第三届非洲运动会，囊括了女子团体、女子单打、女子双打和混合双打的冠军。并深入黑非洲腹地，办训练班培养骨干，开展乒乓运动，被尼乒协埃封卡亚主席尊称为：“伟大的中国女性”。她是我国第一批国家级乒乓教练。受北京人民的信任，被选为北京市第八届人大代表，后又当选为北京市人大常委会委员。这一年年终，又被评为先进工作者。

儿子李隼在西城区体校当教练，当运动员时是中国人民解放军第三届全军运动会乒乓球比赛男子团体冠军队的成员。二十几岁就评上了中级职称，那年也是先进工作者。

女儿李隼在国家乒乓球队服役，球艺日进。每两周才回一次家，往往是入没进门，歌儿就进门儿了——队内比赛又胜了一个世界冠军……。

这个年我让他们怎么过？

“我用用电话。”我向大夫请求。

“请吧。”

我叫通了科研处高筠时处长：“处长，确诊了，是癌。”

老高火了：“老李，大年底下的，别开玩笑啊！”

我说：“真的。我有个请求，初五以前请领导们别到我家来，让我过个安生年……。”

我稀里糊涂地回到了家，泡了一碗方便面，硬是没吃下去……。

门外又响起了欢快的歌，门开了，是一张笑脸。

“怎么样？”我一如继往。

“赢耿丽娟了。”调皮的一笑“她没好好打。”

我笑了。做菜，过年！

就这样，我瞒到了初五，我动员全家人等逛了趟地坛庙会——心想，这辈子可能就这么一回了！回到家，让他们都坐稳了，我才宣布：“我得的是鼻咽癌，不过……发现得早……。”

老伴两眼发直，呆住了；……女儿眼里噙着泪水……；儿子喉咙里咕噜了半天才说出句话来：“现在医学发达了，您别……。”

正这时候，门铃响了，体工大队长和科研处的领导都来了。我真感谢这些老领导们，配合得如此默契。

大队党委作出决议：每天派车送我去医院放疗，给我增加营养补助，吃什么药都可以报销……。

我感谢了组织上和同志们的关怀。但心里想：就是山珍海味，灵芝朱果，我又能吃多久……。

后来听说，我家的老朋友——孙梅英大姐听到我瞒着

病情和家人过年的事儿，掉了眼泪，说：“小李真好……”以后，和病友们接触多了才知道，每个顶门立户的男子汉走到这一步，想得都一样。刀山火海、两眼一闭，就算走了……可这个家怎么办？

不知道外国人怎么样，中国的男子汉，到了这时候，都这“模样”。就冲这一点，中国男人在世界须眉排名榜上，不得金牌也得排前三名！

我忽然悟出个道理来

“文化大革命”耽误了我最好的教练时光。年近五十，欣逢盛世，我就经常告诫自己，要象鲁迅先生晚年那样，“赶快做”。没想到还是这样的来不及。

病是现实，只能采取现实主义的态度。年初八开始放疗，离进医院还有三天，单位的工作，出版社的书稿，杂志的截稿日期……都在向我要这三天时间！不能“人走帐烂”啊，要交待、要叮嘱、要写作……总之，不能留“尾巴”，要抓紧，真恨不得把每分钟都劈成两半！

我开上小摩托，跑着，想着，不觉中，座下的轻骑灭了火！真是越忙越添乱，油跑光了，推着车到了卖油票的地方，本想买票，加油，马上就跑，谁知道“急惊风碰上个慢郎中”，营业小姐正在结帐。“我买油票。”

“……”，小姐拨拉着算盘……五分钟过去了……

“劳驾，卖给我点儿油票，”我又向前推了推油本儿。