



张桂秀（中）和舒月莉（右）与病友谈心。

第21届全国肿瘤防治宣传周活动将于4月15日~21日开展。本次宣传周主题为“科学抗癌，关爱生命”。

谈到科学抗癌，宁波有这样一个集体，提倡群体抗癌，坚持医患结合、科学康复，组织会员在自身康复的基础上，为全市癌症患者服务。它就是成立于1996年的宁波市癌症康复协会。

市癌症康复协会的志愿者义工队伍则活跃在宁波市的5家三甲医院。新病友入院，有患者想不通，只要医生一个电话，志愿者们就会及时赶到医院帮忙做疏导工作，节假日也不例外。在患者家属眼里，这群有着相同抗癌经历的志愿者的话，挺管用。

近日，记者采访了五位市癌症康复协会的优秀志愿者，一起来听听她们的重生故事。

记者 鲍云洁 / 文 徐文杰 / 摄

# “我们阳光灿烂地活着，是对病友最好的鼓励”

## 五位市癌症康复协会志愿者的重生故事

### 舒月莉：

#### 良好心态是创造奇迹的第一要素

和卵巢癌抗争的22年里，舒月莉明白了保持良好心态、珍惜现在是多么重要。

作为妇科肿瘤中发病率居第三位、致死率居第一位的癌症，卵巢癌的隐匿性很强，早期鲜有征兆。和大多数卵巢癌患者一样，在确诊之前，舒月莉没有丝毫不适感。因为身体消瘦得厉害，丈夫让她去妇科门诊检查，结果发现肿瘤已至晚期。“当时医疗条件落后，就觉得自己必死无疑了！”

在经历了一年的化疗后，《高文彬的抗癌事迹》和柯岩的报告文学《癌症≠死亡》这两本书增强了她的

抗癌信心。1996年成为宁波市癌症康复协会首任理事，则让她找到了新的人生目标。

“几乎每一个新会员，不同程度地存在焦虑感、忧愁感、恐惧感、抑郁感，甚至绝望感，他们非常需要有人帮他们拨开头顶的乌云，找到一条康复之路……”舒月莉说，十几年来，她把这项工作当作自己最重要的人生目标，一次次帮会员从阴影中走出来，把他们从死亡线上拉回来。

曾有一位年轻的卵巢癌患者，没有医保，家里负债累累，感到绝望的她半夜起床，打算跳楼，被病友发现后救下。得知消息后，舒月莉和另一

位老会员一起，为她做了4个多小时的心理疏导。舒月莉还跟她讲述自己的经历，以鼓励她：大病初愈时，舒月莉常去公园锻炼，碰到一位和她年龄相仿、病情相似的姐妹，两人渐渐熟悉。这位姐妹虽然很注重病后休养，但心情不好，总觉得丈夫有外遇，他人怎么劝都没用。不到两年，这位姐妹病情恶化去世了；而曾被医生判了“死刑”的舒月莉，每天过得开心而充实，一直好好地活着。

“我告诉她，活着，就要开开心心地活，不管得了多凶险的癌症，都有可能创造奇迹，良好的心态就是创造奇迹的第一要素！”舒月莉说。

### 张桂秀：

#### 战略上藐视敌人 战术上重视敌人

来看一组数据：宁波市癌症康复协会注册成立后的19年里，共吸纳会员3000多人，至今80%的人健在，其中癌龄最长的52年，会员中5年生生存率为63%，高于社会平均值两倍。

“我想主要是因为来参加协会的人，一般而言是比较开朗的，加入协会后，融入集体，大家变得更开朗，活得更充实，抗癌最管用的‘良药’就是好心情！”张桂秀说，“在战略上要藐视敌人，战术上要重视敌人，我就是用这样的战略战术，打赢了这场与癌细胞旷日持久的‘心理战’！”

12年前，张桂秀查出肺部有一杨梅大小的肿瘤，需手术确诊。手术前一周，她整天胡思乱想，晚上还做噩梦。手术前一天，她听完病友的一番话后豁然开朗，“何必自己吓自己呢？不如随遇而安！”手术那天，她是微笑着进手术室的。

患癌两年后，张桂秀参加了市癌症康复协会。每年会员们的“五岁生日宴”，是她最喜欢参加的聚会。在协会，她过了自己的“五岁生日”和“十岁生日”。而会长庄松良在她“五岁生日”那天说的话，成为她在协会工作的最大动力。“他对我说，‘五岁’之前别人为你服务，‘五岁’之后你要为别人（会员）服务！”张桂秀对记者说道。

在为大家服务的日子里，她常常把自己抗癌中的“战略战术”传授给癌友和会员们。“有一位癌友，第一年母亲去世，第二年丈夫去世，第三年自己查出患癌，想不开，得了抑郁症，自杀过。儿子不放心，每隔两小时给她打电话。经过我的反复开导，她终于露出笑容。前段时间再见她，整个人的精神状态都不一样了，非常好，儿媳妇已经怀孕，等着抱孙子呢！”

### 冯桂珠：

#### 社会关怀对癌症患者很重要

“我们这些老会员并不是单枪匹马在作战，我们的背后有全社会的支持！”多年来孜孜不倦地为癌友们输送温暖的冯桂珠，这样总结自己的工作心得。

2003年，冯桂珠查出中晚期胃癌，手术后胃瘫45天，做了8次化疗，闯过“鬼门关”。“我是在很多同学的支持和鼓励下走到今天的，社会上对我们这些癌症患者的关怀很重要！”

听说冯桂珠患癌，一位乐善好施的同学梁女士专程去看望她，还塞给她1万元钱。家境比较困难的冯桂珠坚决不要。看到她那么坚强乐观，身患癌症还不忘帮助他人，梁女士很感动，每年都会邀请她和另外几位同学一起出去游玩，大好河山留下她们快乐的足迹。

去年，协会会长工作太过劳累，第二次罹患癌症，化疗后掉光了头发，但依然戴着帽子坚守工作岗位。会长的同学赞助了1万元，但会长一分钱也没有留为己用，而是拿到协会作为会员们的活动经费。为此会员们深受感动。一次偶然的的机会，冯桂珠和梁女士聊起这件事，梁女士也很感动，第二天到协会，再次把1万元钱捧到她面前，说这钱随她使用。这一次，冯桂珠没有拒绝，她像会长一样，把钱交给了协会，用于帮助更加困难的会员。

“这些年，会员们收获了来自四面八方的浓浓爱心，包括物质上的，精神上的，宁波不愧为一座爱心城市，谢谢你们，这对我们非常重要！”冯桂珠说。

### 林华能：

#### 希望更多病友携手共唱“生命之歌”

古人有言：“听曲消愁，尤胜于服药”。在当代，很多医生也相信音乐具有调节情绪，提高免疫，帮助治病的效果。

在市癌症康复协会，有一支特殊的合唱团，对于团员，歌唱不仅带来欢乐、排遣寂寞，更是一种无形的治病良药。“我们这些团员，是用生命在唱歌，所唱的正是一首首生命之歌！”合唱团团长林华能告诉记者。

在没得癌症之前，林华能并不清楚自己还有唱歌这项特长；在成为合唱团领队后，很多团员以为她曾接受过专门的声乐训练。“其实我是自学

的，大家觉得我唱得好，是因为我的歌声里饱含情感——对音乐的热爱，对‘重生’的感恩，对团员的鼓励……”林华能轻声细语地对记者说着，她的声音有一种亲和力。

1997年，因为结肠癌手术住院后，她的精神处于崩溃的边缘，直至2003年加入市癌症康复协会，会员们对她的无私帮助让她重拾起生活的信心。

一次偶然的机会，协会领导发现她唱歌很有天赋，于是推荐她担任合唱团的团长。“一开始觉得自己不够格，但领导一再邀请，加上一直想找机会回报关心帮助过我的会员们，便

应承担下来了！”

从此，林华能全身心地投入合唱团的组织排练中。她的热情和努力感染了大家，合唱团从最初的30人发展到近百人，在宁波电视台举办的达人秀和全国癌症康复红丝带声乐比赛中都获过奖。

“我们的团员，真的是用‘生命’在唱歌。有一位癌症晚期患者沈师傅，他积极参加排练，他说一见到我们就忘记自己是个病人；还有几位晚期癌症患者，通过参加排练重新找到生活的乐趣，病情也稳定了下来。今后，我希望有更多病友来到协会，和我们携手共唱‘生命之歌’！”林华能深情地说道。

### 汤国英：

#### 总结“抗癌良方”，和病友们分享

和市癌症康复协会的许多爱心使者一样，曾患乳腺癌和子宫颈癌的汤国英常拿出“抗癌良方”和癌友分享。家里煮冬虫夏草老鸭汤，她就一分为二，一半送到癌友的病床前。

患癌后的保养和治病同样重要。冬虫夏草是名贵药材，很多癌友光治病就花掉了家中积蓄，怎么办？汤国英总结了很多“抗癌良方”，和癌友们分享。

例如，菜市场鱼鳞不要钱，但营养价值很高，她就教家庭经济困难的癌友从菜场摊贩那里要点鱼鳞用来熬汤，照她的方法，同样能熬得鲜美。

清新的空气、充足的氧气有利于

养生，尤其对癌症病人，她有空就组织大家一起乘公交车，去山脚下、水库边坐坐，吸吸氧，聊聊天。

还有抗癌健身功，也是她推崇的养生方式，和大家一起练功时，她就帮着纠正动作，讲解要点。

除了“食疗”，还有“话疗”。做爱心志愿者这么多年，汤国英就像心理咨询专家，常常“药到病除”。

“给对方做思想工作，我一般先观察，让对方说，我听着，根据对方的情绪、年纪和病情，说‘对症’的话。”她说，“有人不怕死，但总是吃不好睡不好，我就介绍对抗身体不适的方法；有人怕连累家人，我就教廉价的保养方法；有人恐惧，我就讲

述亲身经历，乐观是最有效的‘抗癌良方’！”

在会员们看来，汤国英劝解新病人非常有说服力。她认为，对于走在人生边上的癌症患者来说，劝解是否能奏效，最重要的不是靠口才，而是靠感同身受和一颗充满爱的真诚之心。

每次劝解完病友，汤国英会泡上一杯西洋参茶，在家里休养。作为一名癌症患者，她注意养生，“养好身体才能更好地为病友服务。我们阳光灿烂地活着，是对他们最好的鼓励！”

与此同时，汤国英还和其他爱心使者一起，连续多年帮助因病致贫和失去亲人需要照顾的病友，平时送菜饭，节日送钱送物，可谓比亲人还亲！