

# 近50名肿瘤病友结伴春游、采草药 共享四月美景

## 癌细胞在春天蠢蠢欲动 防复发要做到忌口、防感冒 最重要的一点，是有一颗积极乐观的

“这些康复病人，采起药来哪里看得出他们曾是患过肿瘤的人，兴奋起来我都来不及叫他们悠着点哩！”

4月20日，第23届全国肿瘤防治宣传周期间，杭州艾克（种福堂）的孙彩珍主任和杨德志副主任带着康复俱乐部的近50名病友，来到了金华市塔石乡，结伴登山、采药、识药，共享这人间四月的好光景。

来的这天，早上还下着细雨，等大部队到了塔石，竟出了太阳。

“孙医师，这是什么？”“杨医师，你看，我挖到的是什么？”……一路上，孙医师和杨医师边教大家认识草药，边给大家讲解药的药性和用途。

参与此次杭州艾克（种福堂）康复俱乐部联谊活动的病友，大多有肿瘤病史10年以上，时间最长的有16年。他们中的有些人现在已经停药了，有七、八个是吃中药一年多的新病友。

□记者 毛雷君

### 孙医师给癌症病友的春季小贴士

春天来临，万物复苏，癌细胞也在人体内蠢蠢欲动，因此春季是治疗和控制病情的重要时间。孙医师说，组织这次活动，一方面是为了增进病友间交流，采取我们特色用药金丝吊葫芦，认识认识中草药，另外就是为了给病友们提个醒，打一剂预防针，春季尤其要当心肿瘤复发。

#### 1.毛病容易“吃”出来，忌口很重要

不懂养生，大鱼大肉，抽烟喝酒，从不忌口，许多疾病其实是“吃”出来的。

孙医师提醒肿瘤病友们，在吃的问题上一定要非常慎重，以素食为主，清淡饮食，忌辛辣。

有病人问，自己康复了十年，还需要忌口吗？

孙医师的回答是，自己的爸爸癌症康复二十年，除了鸭肉和猪肉，其它什么肉都不吃，慢慢看到别的肉就没有想吃的欲望了。即使康复了，也不要把自己当成生病前的状态，要管住嘴。

像牛肉、羊肉、狗肉、猪头肉，碰都不能碰，鸭肉可以吃，本地好的鸡也可以吃一点。春天新鲜上市的豆芽、韭菜、香椿等“发”的食物，千万不能眼馋。肝肿瘤病人即使是康复了，酒也最好不要去沾。

“哪些可以吃，哪些不能吃，我们列在饮食清单上的注意事项，都是一个个病人身上留下来的血的经验教训啊！”

孙医师记得，10多年前她有个病人，结肠癌转肝腹水，通过治疗，两年后恢复得还可以，能干一些轻的体力活。没想到这条捡回来的命，有一次“偷吃”了家里的白切羊肉，当天就难受的不行，这嘴馋惹的祸很可能就耽误了病情的治疗，影响效果。

这次采草药活动，病友们还采挖了杭州艾克（种福堂）的特色用药——金丝吊葫芦，每个人都收获了满满一袋子。提起金丝吊葫芦，不少人将其比作“仙草”，因为它是血癌和肝癌的“克星”，在提高肝功能和抗病毒方面有很大作用，活血化瘀。金丝吊葫芦又名土儿，块根表面呈土黄色，中间有一根茎相连，犹如金丝，有时候两块连在一起，与葫芦颇为神似。

孙医师告诉大家，采到的金丝吊葫芦不用清洗晒干，包在袋子里放进冰箱，能保鲜1到2个月。这些日子每天拿出30克左右，和1两左右的瘦肉一起煮着吃，稍微放点盐，味道和山药相似，清热解毒，加上猪肉的益气养血功效，有利于防治疾病，家里人也可以一起吃。

#### 2.保持心情舒畅，像柳条一样舒展开来

春光明媚，孙医师鼓励病友们结伴多出去走走，感受春天的暖意。参与一些娱乐消遣活动，陶冶陶冶自己的情操。

“柳树的枝条舒展了，才能发芽、生长，人也是这样，只有眉头舒展开来，才能保持心情的愉快，更好地生活。整天闷在家里，就像受到束缚的柳条。”当然，在进行户外活动时，不要过度，否则效果适得其反。

孙医师说，春天要往阳光明媚、春暖花开的地方去，去吸取一切有利于病情的正能量，尽量不去接触一些负能量。她最近刚遇到两个病人，一个肺癌，一个肝

癌，因为出席了殡葬活动，心情受到了影响，病情有了反复。

#### 3.知冷知暖，预防感冒

“感冒是万病之源，一旦感冒，很容易诱发其他并发症。”孙医师嘱咐大家。

春天气温上升，人体毛孔张开，冷风一吹，很容易感冒。很多肿瘤病人体温调节中枢的功能下降，有时候自己感觉不到热，这个天气还会往自己身上套两三件衣服。

前几天有病人问孙医师，自己最近出汗很多，不知道什么原因。孙医师问他，是不是还盖着冬天的被子，垫着垫被？孙医师叫他回去换被子，拿掉垫被，果然过了几天再问，不出汗了。

孙医师记得以前有个病人，肺癌康复9年后，因为一次偶然的感冒，得了心衰，不幸去世了。她说，这次活动还有个老朋友没有来，这位病友也是肺癌，至今康复已经15年，就是因为前段时间天气热起来，去外面动了动出了一身汗后，衣服没有及时换，感冒了，去医院挂点滴，结果因为点滴里的抗生素引起了肝功能损伤，之后还对一些中成药也开始过敏，人已经不行了。

#### 病友们互诉衷肠

##### 积极乐观才是驱除病魔的最好“良药”

这天，晚饭过后，在塔石乡的礼堂里，伴着乡间夜晚的宁静，病友们聚到一起，彼此交流起自己的抗癌经历。你一言，我一语，相互鼓励，说到动情处，有人眼里泛起了泪光。

良好的心态，几乎是每个康复的病人都提到的一点。他们中的大多数人，在疾病降临时，都曾有过伤心和绝望，却最终都度过了那段最难熬的时光。面对病魔，唯有保持乐观开朗的心情，才能有信心去战胜病痛，看到希望。

交流会上，孙医师还给10名抗癌勇士和6名康复俱乐部积极分子颁发了奖。

#### “今天我们聚在这里

##### 十年、二十年后我们还能相聚”

第一个交流的是叶明水，一上台，他就“调皮”起来，让大家猜猜他的年纪。有说35的，有猜38的，谁知道，叶叔叔说：“哈哈，我53岁了！女儿都要嫁人了！”

现在站在台上生龙活虎的叶明水，2004年3月，确诊为肝癌。一开始他并不知情，直到3个月后，他偶然听到自己的外甥女和邻居说，舅舅得了癌症，时间不长了。那一刻，涌上叶叔叔心头的，满是自卑和低落。

他赶到上海的大医院，医生却给他判了只能活6个月的“刑”。倔强的他拒绝进行化疗、手术，他想，人活一辈子，到了最后，何必在身上划一刀？

一开始，来到杭州艾克（种福堂），他并不抱希望，心里想的就是放手一搏吧，能活就活。吃药的前三个月，情况没有好转。第6个月，肿瘤从3×6.8公分左右变大到6×12.3公分左右，他一度产生了放弃的念



▲许多病友都挖出了金丝吊葫芦

头。但也是从那时候起，原来躺在病床上不会动、全身浮肿的他，慢慢可以走路了，甚至有精神头打麻将了。

在家人的坚持和鼓励下，同时他自己也明显感知到了身体情况在好转，叶明水觉得“我应该是有了救了”。

从此，叶明水按时吃药、检查，每天快快乐乐的。他还把杭州艾克（种福堂）发给病友的饮食忌口手册当成圣经一样，严格遵守，绝不违反。

白天采药时，叶明水看到一个病友形容颓废，便主动上前安慰他，大可不必这么难受，生了病，命运仍在自己手中，不能被自卑约束，“如果我们因为患了癌症自卑，那我们离马克思就不远了，拥有一颗积极的心，马克思离我们还有十万八千里呢！”

说到最后，叶明水放大了声音动情地鼓舞大家道：“我相信，今年我们聚在这里，十年、二十年后，我们还能相聚！”

#### 身边三个同事6个月内全走了 “我一定不能和他们一样”

另一位陈先生是去年3月份刚检查出患有肺癌的，因为身体原因，医生不建议他动手术。开始接受化疗后的那段时间里，陈先生心里受到了很大的打击，完全把自己封闭起来，亲朋好友全不来往，“我觉得自己这辈子到此为止了”。

陈先生说道，当时他单位有三个同事，和他年纪相仿，都患了癌症，短短不到6个月时间里，他们竟全走了。这对陈先生来说，打击太大了，原本就脆弱的他几乎彻底陷入了绝望。他觉得，自己的病是治不好了。

幸好，在接下来的两个月里，反复琢磨自己的治疗出路，经过一番思想斗争，陈先生终于下定了决心，放弃了之前对他没有效果的治疗，坚持吃杭州艾克（种福堂）的中药。他不愿意轻易向命运屈服，他说，身边的同事都走了，“我一定不能和他们一样”，他要勇敢地活下去，和老天爷比一比。

是这一份不屈的信念，加上积极治疗，支撑着他走到了今天。

十个月的中药吃下来，他的精神状态越来越好，能吃好睡好。原先睡觉只能平躺着，现在翻来覆去都不是问题，折磨了很久的咳嗽也没了。

在这一年多同癌症斗争的时间里，陈先生最大的感受是一定要持之以恒，治疗一两个月是看不出效果的，不能三心二意。他相信，只要自己能保持现在的心态，很快就能重新走向工作岗位，并加入五年、十年康复者的队伍。