

他们原是陌生人 共抗病魔成为了一对对“战友” 让患者在抗癌路上温暖同行

记者 毛雷君

当得知患上癌症，不少人身体还没垮掉，精神已经崩溃。但是，如果在抗癌路上，有同伴甚至是已经康复的病友一路支持和鼓励，这条路就变得不那么孤单，而且充满希望。

上周五，杭州艾克（种福堂）中医肿瘤门诊部举办了今年的第二场抗癌结对子活动。现场来了21位康复患者，康复时间最长的已有16年，他们向在场的20多位新发癌症患者分享了自己战胜癌症的故事和经验，用榜样的力量感动更多的病人鼓起勇气，战胜病痛。分享会后，共结成20对抗癌对子。



▲抗癌明星与所结对子合影



▲诸国祥与张小蕊



▲徐阿琴与徐叶琴



▲朱福六与詹小莲

1、结对子增加了抗癌信心——诸国祥vs张小蕊

57岁的张小蕊是杭州人，在杭州艾克（种福堂）中医肿瘤门诊部初见她时，根本看不出这是一位刚刚康复的肺腺癌患者。她说，自己现在恢复得不错，可以活动自如了，但在抗癌群里还算个“新人”。

2014年11月，张小蕊在体检时被查出肺占位，半年后恶化确诊为肺腺癌。手术后，她做了四次化疗。没想到出院没多久，又因为气胸发作再次住院开刀。

张小蕊说，术后自己跑楼梯没力气，打电话又喘又咳，只能靠微信发文字，“我那时候心情极差，对什么都提不起兴趣。”

2015年1月，歌手姚贝娜去世，她完全不敢看新闻，脑子里总想着父母亲还健在，自己却不能给他们养老。直到有一天，有小姐妹告诉张小蕊，与她同小区有个叫诸国祥的人。

诸国祥和张小蕊一样是肺癌康复患者。2011年，他被确诊为肺癌中晚期，3天后便被推进了手术室。开完刀，紧接着放、化疗，因为浑身不舒服，他整天整夜睡不着，只能在床上坐着。

在亲友的介绍下，同年9月27日，出院后的诸国祥抱着试试看的心态开始吃中药调理。所幸，身体对此十分受用，从最初的几个月复查一次，到现在一年一次就够了。

听说了张小蕊的事，诸国祥当即决定要为她鼓气，帮助她振作起来。他向张小蕊分享了很多，毫无保留，讲自己如何遭遇噩运，内心经历了怎样的波澜，又是怎么一步步走上康复之路的。

2015年4月，张小蕊开始吃中药积极治疗，而她的内心世界，也正悄悄发生着改变——东想西想的时候，她开始学会看《奔跑吧兄弟》和《爸爸去哪儿》让自己转移注意力，调节心理状态。

“所以说，放松心态也非常重要！”诸国祥普通话不太好，但杭州方言讲“顺其自然”却字字入耳。两年下来，在他的帮助下，张小蕊已慢慢走出阴霾。最近一次复查，各项指标均正常，为巩固治疗至今坚持服药。

2、抗癌路上救了亲姐姐——徐阿琴vs徐叶琴

今年65岁的徐阿琴是萧山人，2011年年初她因为“痔疮”一直不好，便血的情况越来越严重了，到医院检查被确诊为结肠癌。

手术切掉了20多公分的结肠后，她开始化疗。但后来承受不了化疗的副作用，后来又改为口服化疗药，身体越来越虚弱，人都站不起来了。徐阿琴说：“那时躺在床上浑身没力气，肚子胀，吃不下食物。村里的人

都在传言我快要死了！”

家人看着徐阿琴的病情越来越严重，到处打听有没有其他的治疗办法。2011年的5月份，女儿听说有同事的妈妈是胃癌，手术后在吃杭州艾克（种福堂）的中药，赶紧带着妈妈去试试看。

2011年6月徐阿琴开始吃中药，吃到现在已经六年了。“现在你们看，我大女儿办厂，我夜里做到12点也没有问题，我家里面的家务也都是我做。每天早晨我5点就起床了，精力很好，真的很好！”徐阿琴开心地与大家分享。

2015年，徐阿琴67岁的姐姐也被查出肠癌，手术开刀切了20公分，还有一个肿瘤开不干净。

有了妹妹的经验，姐姐心态好了很多。动完手术也学着姐姐开始吃中药。

上周五，在抗癌结对子活动现场，姐姐声音洪亮：“我的命是妹妹救回来的，所以我也愿意帮助其他病人，希望他们能和我们两姐妹一样早日康复。”

3、同村人共同走向康复——朱福六vs詹小莲

抗癌明星朱福六，今年43岁，肝癌康复7年。朱福六是台州临海人，2010年查出肝癌晚期无法手术，化疗后医院建议换肝，但换肝也不能保障存活多久，于是他选择中医保守治疗方法。

和朱福六结对子的詹小莲是同村人，今年52岁。詹小莲现在很乐观，她在台上笑盈盈地说：“我是2014年10月被确诊肝胆管细胞癌晚期，到北京、上海等地四处求医，开了刀做了化疗，我当时病很重，都走不动路了，医生说过不了年，只有6个月好活。后来我听说村里的朱福六病也很严重，吃中药都治好了，我就想自己也去试一试，没想到真运气！现在吃中药已经2年了，早晨5点起床，家务活全都我做，早晚接送孙女、然后打牌、跳舞、听音乐，我到处跑，感觉精力很旺盛！”

4、怎样的人才能成为抗癌明星？

“门诊中经常会有新患者跟我说，别人那么严重的都看好了，我肯定也可以的。”杭州艾克（种福堂）中医肿瘤门诊部孙彩珍主任坦言，正是这给了她启发，并成了抗癌结对子活动的由来。

抗癌结对子，意在帮助新患者在抗癌明星的带动下树立自信，积极治疗，养成良好的生活习惯，最终克服“病魔”。

当然，抗癌明星可不是人人能做的，除了康复时间长达5年以上，还要求乐观开朗、热心公益、乐于助

人，并且身体力行，能根据自己的成功经验在煎药、忌口、饮食、睡眠、家属护理等方面能为新患者提供合理建议和帮助。

“‘结对子’不论从身体上还是心理上，都对新患者有一定帮助。”杭州艾克（种福堂）中医肿瘤门诊部副主任杨德志承诺，一定会把活动延续下去，让更多癌症患者加入到抗癌“统一战线”，共克难关。

5、抗癌防癌 心理放松很重要

与肿瘤病人打交道20多年，孙彩珍见到了太多的悲欢离合，喜怒哀乐。“很多人问我，现在我们的生活是越来越好了，但肿瘤病人也越来越多了，几乎每家每户都与肿瘤有关系，不是直系亲属，就是远房亲戚。这里面的原因是很复杂的，环境问题、工作压力、饮食不科学、遗传因素，等等，都可能导致肿瘤。”

对于现代人来说，防范肿瘤于未然，很重要的一点是心理上要放松，精神上要快乐，不要长期处于高压之下。患了肿瘤，怎么办？不少人第一时间的反应是不相信，觉得不可能。接着会感觉受到了沉重打击，似乎天都要塌下来了，特别是性格内向的人，在亲人面前装平静，一个人的时候偷偷哭，悲伤，压抑。

与其哭泣，不如坦然面对现实，积极配合医生，中西医结合治疗。能做手术、化疗的，要遵医嘱尽快做。同时，要尽早让中医介入治疗。

当然，肿瘤治疗目前还是一个世界性的医学难题。孙彩珍说，药到病除、包治百病，这样的话没有哪个医生敢说的。20多年来，不少人经她之手重获新生，但也有一些是效果不太理想的。无论如何，她都会尽自己的最大努力，造福更多患者。

6、冬季防癌还有三条建议

孙彩珍还给大家归纳了3点实用小建议：

1、冬季雾霾天相对较多，尤其是肺腺癌患者对空气质量的要求高，尽量不要长时间待在室外，可以在太阳出来后出门走走，并佩戴好PM2.5防护口罩；

2、一定程度上，感冒可以被称为“万病之源”。一受凉，一感染，对于癌症康复患者来说可能后患无穷。当天上午，孙彩珍院长就接诊了一位肝门部胆管癌姑息术后患者，本来服中药，黄疸已退，病情好转，淋雨受凉感冒后出现腹痛、发烧，吻合口的引流管里流出的腹水变脓血性了，精神一下子又差下去了；

3、避免摄入凉性食物，可以多吃些平性食物，肉类像瘦猪肉、鸭肉、鱼肉等都可以放心吃，当然，按医嘱忌口仍是必须的。