

## 活着就是好--郭林氣功康復實例-香港名人查懋聲 ( 四期胰腺癌 )

### 摘錄 - 《癌症康復》

#### 积极康復

在患病期间，我也曾接触过各种宗教信仰，什么道理都听过。对此我的看法是：宗教信仰主要是寻求一种心理上的平衡，能面对死亡而不害怕，接受自己的命运，去向生命挑战，增加治病的信心，以及对疾病能处之泰然。这种心理对病人来说是很重要的。如果心理不平衡，做什么事也只会事倍功半。

从这个角度出发，我研究过佛教、基督教，主要是了解他们的人生观和死亡观，包括人死亡之后到底有没有延续，进入一种什么样的境界。如果有坚定的信仰，能接受命运、心理平衡，知道神会照顾自己，死后再有第二个生命。这样心中没有恐惧，睡也睡得好，吃也吃得下，快快乐乐地过日子，处之泰然，一切都成欢乐，对康復大有帮助。

我从网上、书本上找寻几乎所有有关胰癌的医学文章，自己阅读、研究，看不懂的就查字典及请教医生朋友。同时，我又开始接触中医中药和气功。请中西双学名医为我调理身体，他们为我专门开了一些药方，配合西医西药的治疗，主要是固本培元，提高我的免疫能力，减轻放疗化疗的副作用。同时我又开始学郭林气功。

气功抗癌，我认为其出发点就是用脑、用意志力、用呼吸、用动静功，一来减轻痛，能睡得好、吃得下；二来呼吸是惟一能关系两种不同的呼吸系统，即自动性呼吸(如睡了仍在呼吸)与意识性呼吸(如在水中不吸气或出水时快呼吸)。如果长久实

习,可用意识力、意念性甚至下意识,命令白血球或神经系统功能加强,去抵抗癌细胞的进攻。再有,练气功可减压,减低日常工作或生活受到的压力,使自己能快快乐乐地过活。“带癌生存”,长期与癌共存之下与癌对抗,而心理和生理上会有渐进式的进步。

动功要早、午、晚各做1次,每次1个半小时,做完之后会很累,可以好好睡觉休息,全副身心力量都用来抗癌。

练习气功对我来说好处很多,首先运动提高了睡眠的质量,很多患者一起练是一种支持力量,觉得自己不孤单,而且亲眼看见一些本来很严重的癌症患者逐渐康复,也会增强自己的希望和信心,大家在一起相互扶持、相互影响、相互进步。

那段期间,我从思想到生活都做出了很大的转变,只集中做一件事,就是全心全意去复原。当然,这样做在经济上以至家庭中都需要有一定的条件支持。我很幸运,有这个条件支持。

有些人不幸患上癌症后不能面对自己,也不能面对旁人,于是把自己“藏”了起来。我不赞成这样做。我不介意把自己患癌的事情让别人知道,因为这是事实,要学会怎样去面对它。而且我也不介意多和一些癌症病人接触,从他们身上,我可以多了解一点有关抗癌的经验和知识。人家已经行过的路,为什么不去借鉴呢?如果把自己收藏起来,不就和把头埋在沙堆里的鸵鸟一样了吗?

我曾经尝试联系所有我认识的人,问他们有没有直接、间接认识有胰腺癌的生存者,请他们介绍给我认识。结果,我找到了两三位胰腺癌生存者,我向他们请教生存

之道，其中一位住在美国圣地亚哥，今年72岁，患胰腺癌已十二三年了，还有一位教授，住在香港，病史也有十年八年。从他们身上，我得到了不少有用的经验，包括他们服用的药物、日常生活饮食和面对癌症的心情。这些对我都很有帮助，所以我们要积极面对。

## 饮食最关键

我每天都要服用胰岛素，我的办法是打开胶囊，把药粉倒在碗里和饭混在一起吃下去。这样功效会大很多，因为药物能到位。把药混在饭里吃味道当然不好，但付出的只是很少，作用却很大，那又何乐而不为呢？

有一次我去新加坡旅行，饭后突然全身发抖、发高烧。当初我也不知道原因，后来才明白，原来是我吃东西后没有足够的时间让食物消化便躺下休息，结果导致肠内细菌倒流入肝内。这种情况如经常发生，又处理不好，随时可以要我的命。还有肠梗阻，在我身上也很容易发生，而且危险性高，因为吃得太急或食物块太大，不消化后很容易滞留在肠内形成肠梗阻。我的应对办法是：一旦出现可能消化不良的迹象，我马上就做腹部按摩，用呼吸帮助收紧的胃放松，再用手按着小肠部位，让食物一点一点地慢慢通过，这样就不会出现堵塞。我用这个办法，最少避免了10次因肠梗阻而入医院。医生也说我这个办法是对的，有效的。

还有就是饭后不能立即睡觉或躺下休息，而是去散步。散步3个小时后，食物已完全通过小肠的“鬼门关”，不会再倒流。我采用这个办法，已经两年多没有再进医院了。其实，有部分胰腺癌病人最后并不是死于癌症，而是因为消化系统出了问题，不能消化食物，营养不良，或肝受小肠细菌倒流感染，或死于肠梗阻。

如果有胰腺癌病人来取经，我的基本答案是：1.饮食要清淡；2.睡眠要充足；3.运动要适量；4.意志要坚强。

在康复期的头两年中，每天吃什么食物、补品，我都记录下来，每感到有不适，就立即查看。比如高纤维食物一般是有益的，但胰腺癌患者不可以多吃，因为高纤维食物容易堵塞在肠内难消化。肠胃不适时一定要吃些流质食物，例如白粥、营养奶等。

胰腺癌病人的消化系统很弱。“清淡”是指所有的煎、炸、酸、辣食品不吃，鹅、鸭易发不吃，贝壳类海产如龙虾、虾、蟹、蚝、青口等不吃，含高防腐剂或杀虫剂的东西少吃或洗干净才吃，酱油也要买不含防腐剂的。现在我外出应酬吃饭，很多时都会自带食物。朋友知道我的病，都会体谅。

胰腺癌夺走了我一半的消化系统，我要加倍努力去吸收营养才能把失去的补回来。如何在小心饮食和争取营养两者之间取得平衡，空间是很狭窄的，需要很小心处理。首先，我要充分利用我能够吃和可以吃的食物来增加我的营养，其次是充分运用人造胰岛素帮助消化，还要充分利用一些有益的细菌如乳酸菌来帮助吸收。

我的早餐通常是一碗粥，有时是猪骨粥、鱼片粥或者白粥送罐头茄汁沙丁鱼，再加一个鸡蛋（煎蛋或炒蛋均可），然后吃酸奶、生果或一杯鲜果汁鲜红葡萄汁，半小时以后不能喝。早餐与午餐之间，我会饮一杯营养奶。午餐有时吃三明治，有时吃米饭，配合鸡肉、猪肉及一些瓜菜，菜要切碎，避免长纤维。晚餐通常会有汤，有红葡萄酒猪骨汤、鲮鱼赤小豆汤、霸王花煲猪腿。广东人的老火汤最好。吃米饭的配菜有时是蒸鱼（要吃海鱼，不要吃淡水鱼，以防河水里有杀虫剂），有时吃冬菇蒸鸡、马蹄蒸肉饼。菜多吃瓜类、苦瓜、青瓜、南瓜都很好。豆制品可以多吃，我每

日的食谱大致上就是如此，变化不多，而且都很普通。但要注意的是，三餐之间如果饿了，就要立即吃个菠萝包、梳打饼或饮杯营养奶，一定不能饿，因为胰腺癌康复者血糖低，一饿就会晕，整个人打冷战。

中药食疗方面，我首先认清“寒底”或“热底”的分别，“过寒”或“过热”于康复都不利。癌症基本上是属于“过寒”，有几样东西是吃不坏的，其中首推冬虫夏草。冬虫夏草的吃法通常有三：一是3克虫草加3粒红枣炖3个小时，嚼碎虫草连水并吃；二是用水煮虫草半小时后，两者并吃；三是炖鸡。第三种吃法其实并无必要。要注意，燕窝“养癌”，不能吃。

我一般晚餐后要散步45分钟至1小时，饭后3小时才可以躺下；晚上10时至12时睡觉，早上7时半至9时半起来，白天觉得累了就要马上小憩。每周打高尔夫球1至2次。

经过这些年的治疗和康复，我不敢说自己已成为专家，但可以说对胰腺癌这种病已经有了相当的认识。我为了自己的健康，花大量的时间上网、看书，专门搜寻有关胰腺癌的知识，加上我曾经在加拿大修读遗传因子学，再结合自己的病情和身体状况，不断观察和研究，如今我对胰腺癌已有一定的认识了。

### **心理医生妙方：对镜大哭**

一位胰腺癌专家对我说，你的生命可能只剩下3个月的时间，你是愿意好好地度过，还是想在哭哭啼啼中走完这些最后的日子？我对医生说，我当然想好好度过，但我做不到，我控制不了自己的情绪。

接着医生就教我一个办法。她说，你想哭？你想骂人？好吧，你就把自己关到厕所中，锁上门，对着镜子，尽情地哭，尽情地骂，骂个够。然后你问自己，还要哭多久骂多久才够？半小时、15分钟够不够？好，哭完骂完走出来就没事了。原来情绪是可以训练的。我用这个办法控制自己的情绪，现在，我关在厕所中两分钟就可以出来了。

当然，我还经常要想，自己不开心是一回事，但自己不开心就会令全家人都不开心，我不可以只顾自己不顾他们。那时我尽量不在父母面前诉苦、喊痛，他们也从不在我面前伤心流泪，两代人就是这样默默地相互支持，共同度过了最困难的日子。

当时另一个情绪上的困扰是来自生活上的重大转变。患病后，我停掉了所有的工作，辞去一切公事，因为我觉得自己已经不再重要，已经失去了社会地位。但也就是在那段日子里，我头一回发觉，原来我有这么好的家人，这么多的朋友。

### **亲情、亲情支撑我**

那段日子，我整个人活在亲情、友情的关怀和爱护之中。今天我仍活着，不是我一个人在活，是很多人在和我一起活着。我住在愉景湾，偶然回到公司，同事个个都走过来扶着我、问候我，这令我很感动。我的妻子和兄弟姐妹，不管我去哪里，身旁都一定有他们陪着。

以前的我，样样事都要第一，要胜过所有的人，永不会满足。我这样做也不是要给别人看，而是要做给自己看。我要把自己的潜力全部发挥出来，发挥到极限。我认为这才对得住自己。这种想法，直到患上胰腺癌之后，才有了转变。

今天,我深切体会到,金钱和物质并不是生命中最宝贵的东西。一个人,只要有了一定的生活,钱再多又怎样?3百万一辆的“法拉利”和30万一辆的“快意”又有什么分别?不都是一辆汽车么?这些,纯粹都只是一种占有欲和自我满足而已。金钱和物质都是“假”的,那么什么才是“真”的呢?——情!只有情,包括亲情、友情和爱情,才是最真实的。

我现在经常开心地去帮助一些癌症病人,那种愉快的感受就是真实的,病人的回应也是非常真实的,他们真心地感谢你。

在我的手术和康复初期,我的母亲每天早晚跪在观音菩萨像前念经,祈求菩萨保佑我康复,如是者整整念了3年。

还有一些中学同学,二三十年不见,有的已当了教授,现在也会经常打个电话来问候:“查仔,你现在怎样呀?”

正是因为大家的关爱,支撑我活到现在。患病很烦闷的时候,我会听一些歌来开解自己。过去,我对自己的要求很高,对家人、同事和朋友要求也很高,一点点小事做得不够好也会令我非常不开心。有首歌词中的“放过自己才能高飞”,给了我很大的启发:我要“放过别人”,首先要“放过自己”。

患病前,有时无意中说错了一些话或骂了人,事后也知道是自己的不对,但就是提不起勇气去向对方道歉,“对不起”3个字无论如何也说不出口。患病后,我打了不少电话。我对朋友说,5年前某次我错怪了你,讲了一些令你难堪的话,真是不好意思

·对不起，请你原谅.....那些朋友听了都大吃一惊，说怎么你还记得那些事？我说，我可能没有多久可以活了，这些话当时没有说，现在说了出来，内心才会好过一些。朋友听了都很感动。

## **努力活得好 世界更美好**

对我的患癌和得到康复，有些人可能会说“有几个人有你这样的医疗条件呀，美国开刀，随时住医院，不用工作，看最好的医生，吃最好的药.....”不否认，经济条件是我能够战胜癌症的一个重要因素，但它绝不是唯一的因素，更不是决定性的因素，难道有钱的癌症病人都不会死了？

对抗癌症，不光是靠身体，靠开刀，靠药物，还要用心和用脑。我用心去调整自己的人生观和生活，用脑去学习和吸取大量的有关癌症知识。这些都大大帮助了我的抗癌和康复。

食疗方面也不一定是钱花得越多越好,多饮一些红葡萄汁并不需要花太多的钱,苦瓜更有“穷人抗癌圣药”之称，还有各种菇类也有很好的作用。而最重要的是改变生活方式，不要过劳，减轻压力，多运动，休息好。

**据《癌症康复》本文略有删节**