

癌症患者的药物以外治疗(三)

——一位“抗癌明星”32年的斗病札记



万众一心
众志成城

抗击癌症，扼制癌症的悲哀……

战胜恐惧
实验心理学家劳伦斯·莱香在20多年的时间里一直在探索导致癌症发生的精神方面的原因。1986年,他对455位癌症患者的个性分别进行了研究,并对71位“晚期”病人进行了精心的治疗。在给病人进行治疗的过程中,他发现71位癌症患者中68人的心理很早就处于“绝望”的

状态;而在未患癌症的其他88位病人中仅有3人属于这种情况。他说:“恐惧在某种程度上说是向死亡投降,而癌症好像是在细胞水平上所感到的绝望。”

时过境迁,随着诊断治疗技术水平的提高,癌症患者的生存环境和我30多年前患病时相比发生了很大的变化。随着科学知识普及和抗癌防癌宣传力度

浅说“发物”

※ 上海龙华医院

周端 主任医师

即通常所说的“过敏”的食物,如能引起某些人皮疹的海鲜等。一般情况下,可能广义的“发物”为更多人所接受。

“发物”与疾病

“发物”是如何诱发或加重某些性疾病的呢?

首先,很多食物如海鱼、虾、蟹等是异源性蛋白,进食过后,由于一些人群体内相关的代谢酶缺乏或功能较为低下,不能将某正常分解代谢,从而形成了过敏原,引起炎症细胞的聚集,导致剧烈的炎症反应,诱发或加重某些“超敏反应性疾病”。如一些支气管哮喘、荨麻疹、湿疹患者在进食特定食物后,症状加重或诱发,便是这个道理。

其次,在中医学中,根据食物对人体的影响,归纳为一些性味和特性,如“寒热温凉”四气,“酸苦甘辛咸”五味,还有升降浮

※ 上海市癌症康复俱乐部

袁正平

的加大,人们对癌症的恐惧已经减弱,但并未消失。

新生癌症患者要过的第一关,就是要战胜恐惧。

当年我有个习惯,经常摸自己的锁骨淋巴,腋下淋巴,总是担心要复发转移。略有咳嗽便怀疑是否肺部转移,腰酸怀疑肾转移,腹泻怀疑肠转移……。整大草木皆兵,忧心忡忡。很多病友告诉我们他们都这样,我们把这些称为负信息,骨子里就是对癌症的恐惧。

一个真实的故事:有位英国老太太在一次吃饭时从嘴里吐出一条蛔虫。她很紧张,怀疑自己的肚子里有很多虫,于是肚子痛得吃不下饭。她去一家又一家医院做了各种检查,医生均告知她肚子里没有虫。但她坚持认为自己肚子里面一定有虫,因此痛的厉害。她的病情逐渐加

重,不能吃不能睡,到了奄奄一息的地步。家人将她送到一医院,医生见状果断地立即替她动了手术。并告诉她,你肚子里的虫已经清除干净,老太太很快就康复出院了。

三年后,老太太在路上遇见当年为她手术的医生,紧紧握住医生的手,感谢医生的救命之恩。医生见老太太脸色红润,健康状况很好,便实话实说:“当年你肚子里根本没虫,我们为了安慰你,打开腹腔后马上就缝上了”。原来是个善良的谎言。岂料老太太刚一听完马上捂着肚子喊痛,蹲在地上起不来了,以后,她的肚子又痛得越来越厉害,最后就这么“走”了。

老太太是死于她肚子里的虫还是死于对疾病的恐惧?显然是后者。

(未完待续)

个发病率很高的病种。由于医疗手段的进步,恶性肿瘤在医学界已不再认为是“死亡杀手”,而是“慢性可控性疾病”。因此,广大患者不必太过忧虑。

很多癌症患者很关心像鸡肉、海鲜等“发物”能不能吃,会不会引起疾病加重。虽然目前没有明确的现代医学证据证明这些“发物”会有危害,但还是建议大家尽量不要去吃。因为,传承千年的中医临床经验是经过无数先人摸索研究得出的宝贵结论,很多在临床上至今依然行之有效,我们不应该随便加以否定,另外也没用证据可以否定。因此,建议大家,像鸡肉、鲤鱼、海鲜等这类动风活血之物还是少吃为佳。

总之,中医强调饮食以平淡为佳,饮食偏嗜日久必然体内平衡失调,产生疾病。“发物”对于各种体质的人,也略有差异,引起身体不适的食物尽量不吃或少吃,也可去医院进行过敏原测定以及时预防。

受传统观念影响,不少人认为试药就是拿人做实验。欧阳学农主任介绍说:“有些晚期恶性肿瘤没有更好的治疗方法,新药临床试验不仅给患者提供了一个免费治疗的机会,也增加了患者可能治愈或提高疗效的机会,新疗法可能比标准疗法更安全或更有效。”因此,他建议这类患者积极参与临床试验,从新疗法中得到目前国际上最好的治疗,或者是可能比常规治疗更先进的治疗,首先得到治愈的机会。

※ 福建莆田

吴志

来控制的慢性疾病。专家提倡肿瘤患者前往拥有较好肿瘤诊疗设备、拥有经过肿瘤专业培训医生的肿瘤专科医院或综合性医院肿瘤专科,以便根据肿瘤患者的病情,分期制定一个规范、综合、低价的治疗方案。

此外,参加新药临床研究也是合理“理财”的重要方法。因

恶性肿瘤和良性肿瘤的外形区别

※ 上海浦东新区

宋志清

恶性肿瘤严重影响了当今人们的生活质量,而且在心理上给患者带来了很大的负担,早期发现对于患者的治疗来说很重要,除了各种化验看是否存在恶性肿瘤的代谢产物外,看肿瘤的外形也能确定是良性的还是恶性的。恶性肿瘤的表面都是凹凸不平的类似于菜花状,癌肿块和周围组织分界不明显而且它的生长速度也较快;而良性肿瘤的表面基本上是光滑平整的,它的大小变化也不明显。

为什么恶性肿瘤的外形是凹凸不平的?

“肿瘤”顾名思义就是人体内的某个部位先有肿的现象,然后才会在这个地方长出一个良性或者恶性的瘤子,引起肿的原因有局部循环发生障碍、发炎、脓血等。恶性肿瘤基本上是由体内的实邪(痰、瘀、湿等)和癌细胞共同积聚而成,因为人体内的气是在不断运行的,所以癌细胞在体内的停留它必须要找到一个着力点,并且要避免免疫细胞的攻击,而体内的各种实邪正好给癌细胞的安营扎寨提供了一个很好的生长基地;心脏之所以很少得癌症,那是因为心脏是阳中之阳,实邪很难在心脏聚集,充足的阳气是可以化解万物的,而且气血的流动速度也比较快,所以癌细胞很难在心脏停留,还有就是心脏的自身结构也有关系,这也是说癌肿块的生长它的前提条件是体内有实邪的存在或者脏腑的部分组织已经病变从而影响了气血的升降出入。变异的癌细胞已经脱离了心神的控制,它们也就不会遵守正常细胞的生长规律,癌细胞的生长繁殖毫无章法可言,反映到外形上就是凹凸不平、奇形怪状的,并且质地偏硬。这就好比一个国家被叛军到处打砸抢烧,国家的法律精神对他们来说已经起不到任何的约束作用,他们想咋样就咋样了,那最有效的办法就是调集军队把他们消灭,但军队的调集要靠最高领导者的运筹帷幄,所以说调养心神和增加自身的抵抗力对抗癌很重要,还有就是尽量消除体内的各种实邪、炎症等致病因素。

良性肿瘤的表面为什么是光滑平整的?

良性肿瘤其实是由正常细胞受到体内异常激素、炎症等不良因素的刺激,而引起细胞长期不正常增生所形成的新生物,恶性肿瘤是细胞癌变之后的一种恶性增生,良性肿瘤增生出来的细胞和正常细胞基本上是相似的,也就不会像恶性肿瘤那样不受制约地疯长,所以它的外形是光滑平整的,肿瘤和周围组织分界明显而且它的生长速度也比较缓慢,但良性肿瘤在一定的条件下也能转变成恶性肿瘤,所以对于良性肿瘤也不要忽视了。

西塘是一座有着千年历史的古镇,位于浙江省嘉兴市嘉善县。早在春秋战国时期,西塘就是吴越两国的相交之地,故有“吴根越角”之称。

在这个春季,我们去西塘旅游,就是想寻找江南水乡的味道,奢望梦幻中的江南能给尘封的心灵带来一缕阳光。导游告诉我们,西塘与其他水乡古镇最大的不同在于:古镇中临河的街道都有廊棚,总长近千米,就像颐和园

生活没有如果

※ 山东新泰

王举芳

周末,同事小罗来我家串门,她是刚到到我们公司的大学生,老家是四川的。在沙发上坐定,小罗一脸的不高兴,我问她怎么了,她说新岗位的竞聘结果公布了,她没有竞聘到理想的职位。又说如果早知道连自己喜欢的职位都争取不到,当初就不应该来这里,离家那么远,人生地不熟的。接着又说道她的同学有一些没有考上大学的,可现在人家都有了自己的一番天地。她深深地长叹了一口气:如果当初我没有考上大学就好了,那样早参加工作,现在也积累了很多经验,手中肯定也有一把金了。

在生活不如意的时候,我们常常会想:如果当初没有怎么样,现在也许会是另外一种样子;如果那件事我用了别的处理方法,事情就会解决了;各种“如果……就……”。

人人都在幻想“如果”,世界却没有因为太多的“如果”发生时光倒流,也没有产生后悔药,只徒留了万千遗憾。

想起了那天我们一家三口散步的情景。我们不知怎么想起了我的初恋男友,他已是一家公司的老板,日子过得滋润风光,而我的老公,是不贴金不白领一个。我对老公说:如果我当初选择的是我的初恋,现在过的就是贵妇人的生活了,不像你,连送我一束花都嫌贵。老公说:如果你当初选择了他,说不定比现在还潦倒呢,他继承的是丈母娘家的事业。如果……如果……我和老公一句接一句争辩着。女儿说:打住,不能再说如果了,如果再说下去,就没有我了。哈哈,这丫头……

想想也是啊,时光不会倒流,现实是改变不了的!还是认真地活好当下吧。活好每一天,认真对待生活中的每一件事,一旦做出选择,就不要再去想“如果……”,因为生活只有现实,没有如果。

古镇乌篷船

※ 上海金山

严巍

的长廊一样。这里的街道临河而建,商铺的生意就在河边做成。古镇9条河道纵横交织,27座古桥将市镇连通。水乡农家出行以河为道,以乌篷船代步,对于我们这些从来没坐过乌篷船的人来说,能坐上一次乌篷船确实是一次特别的体验。

我们十几个人在太浦河渡口登上一条乌篷船,夕阳西下,岸边乌檐青瓦,河中流水潺潺,大家兴致都很高。乌篷船船篷分高低两层,船长头顶的乌篷要矮一些,又宽又长,位于船尾的船篷比较高,是专为艄公设置。艄公是一个中年汉子,蓝衫灰裤,他一声“开船啦”,小船就幽幽移动起来。

艄公一边摇橹,一边向游客介绍西塘的特产,荷叶粉蒸肉、白水鱼、八珍糕、鲜肉烧卖等如数家珍,很快我们就和他熟悉起来。他允许我们坐到船头照相,只是反复提醒我们要注意安全。艄公摇橹如同舞蹈一样好看,他的橹左右摆动,在河面击起层层涟漪,不时灵巧地让开对面驶过来的船只,好像驾驭千军万马的将军。小河岸边有淘米的老人轻轻走下石阶,有晒衣的大嫂从廊棚取下竹竿,也有坐在台阶上读书的少年,恬静怡然的景致感染着来自繁华大都市的我们,人在船上,心境也变得细腻起来。

在乌篷船拐向狭窄的河面

时,一座石拱桥出现在我们的视野里,依稀可见行人在桥上移动,大家都挤到船头以石桥为背景拍照,小船晃动起来,艄公让我们别一哄而起,小心落水。大家嬉笑着排起了队。小船逐渐与拱桥接近了,河岸参差不齐的民居也逐渐稠密起来,青瓦灰墙的人家,家家临水而居,两岸桃红柳绿,紫燕呢喃。抱小孩的阿婆,晒菜的大妈,下棋的男人……,真是一幅宁静的江南水乡画。

乌篷船朝半圆形的桥洞钻进时,艄公谈起桥墩上镌刻的古老对联:“往来人渡水中天,上下影摇波底月。”多么迷人的月光夜景,我们一个个仿佛都醉了。

左手生活 右手梦想

※ 河南平顶山

林敏

我讲起了从前。曾经有一段时间,她也如我这般,没逃脱中年带来的烦恼,身体肥胖、血脂升高,不再要求身材苗条。某一日站在镜前,看到镜中水桶般的腰身、花白的头发、眼角如鱼尾似的皱纹,不由自问:镜中人是我吗?翻开年轻时的靓照,不禁长叹一声。

女友来访,只见她容光焕发、身材苗条,青春靓丽不减当年,活波得如同二八的少女,忙问她不老的秘密。没想到女友哈哈大笑:哪有有什么不老的女人,若是有,也轮不到咱老百姓的头上啊。我只不过是左手生活、右手梦想罢了!见我解,女友便向

如今,女友踏遍了祖国的大江南北,摄影所得的稿费当作旅游的费用绰绰有余,旅游不但没使她的生活窘迫,反而有了富余。她说小时候的梦想,就是有一天踏遍祖国的千山万水。如今,她正朝着这个目标挺进。她还说世界上的长寿之人,大多是一边享受生活,一边忙碌地工作。

看到女友热情洋溢的脸,再看看自己终日为困散的时光发愁的境况,不禁一阵脸红。我决心也像她那样,左手生活、右手梦想地去生活,那样,平淡的日子定会增添不少亮色,也定能感知更多人生中的精彩。

跟我们一起游览上海中医药博物馆(下)

岁的小伙子,它却是血气方刚的表现。模拟的手触感酷似真人,你是不是迫不及待地想自己尝试一下呢?

三楼的中药标本陈列馆和校史陈列馆

走进中药标本陈列馆,通过位于你左手边的两台液晶显示器,你可以观看海洋药用资源多媒体展示,也可以参与答题,检验一下自己参观得是否仔细!这儿共有十三个展区,陈列着各式各样的动植物和矿物中药标本。

走出标本馆,步入与之相邻

的校史陈列馆 这里有详尽的文字和照片,展示上海中医药大学1956年建校以来的发展历程。

这所大学是新中国成立后首批创建的四所高等中医院校之一,在海内外享有声誉,培育了“人民健康好卫士”陈海新等一大批中医药人才。

走出博物馆,沿着左边的合欢路行走就是百草园了。它占地约8600平方米,由暖房、灌木园、芳草园等等组成,种植300多种常用植物。想要了解更多,就实地来探访吧。(完)

上海中医药博物馆“文化之旅”读者活动

为回报读者的厚爱,我社日前甄选20名忠实读者,于6月6日,共同游览上海中医药大学博物馆,近距离感受中医氛围,学习中医药知识。报社将邀请上海中医药大学专家在现场为读者作科普讲座,健康咨询。在现场,读者还可亲手制作中医药“防感避秽”香囊,并带回赏玩。本次活动为报社读者互动活动,旨在提高读者中医药文化素养,通过活动结识志同道合的朋友,促进交流,丰富生活,仅收取车费、午餐及门票共计100元。

咨询电话:
021-81873145
13262684776
接车地址:徐汇区肇家浜路807号五洲国际大厦楼下(地铁9号线肇家浜路站下)
接车时间:7:30、8:00正式出发
报名读者每人可免费申领一本由上海市名中医夏翔、凌昌金教授主编的《中国养生大全》,价值88元。

巧计促使母亲早出院

※ 江西新余

梅承鼎

人吃五谷,难免三灾六难。身体一向挺好的老母亲,竟然因病住进了医院。

经过一周的治疗,病情基本稳定。可是,却一直难得彻底康复。我和妻子在医院轮流守护老人家,心中不免有点焦虑。

与我母亲相邻的患者也是位老太太,她福气好,儿子是单位领导,前来看望她的人穿梭一般。看着老母忧郁的眼神,我知道,母亲并不是嫉妒邻床的那些吃食,而是羡慕邻床老太太有那么多人来看望。

这天,主治医生的宋大夫把我叫到病房外,悄悄对我说:“从各项检查来看,老太太已经没什么大碍,但她的精神状态不太好。你如果能多让一些亲友来看望她,估计会好得快些。这种精神治疗,往往比药物更有效。”

宋大夫的话,我懂。可是,老母住院,我不便四处张扬,让人破费,我过意不去。现在,为了老人家能早日康复,我只好改弦易辙了。

于是,我邀请了八九位好友晚上来我家喝咖啡。朋友到齐,乱侃了一阵,我便直奔主题:“我妈住院,想请大家去看看她,好让她早日出院。但看病人,花你们的时间,用我的钱。”朋友听罢,纷纷反对,都说买点东西看望伯母也是应该的。

既然大家这么热心,我也无法可说,好在我和他们也不是一两天的友情,以后有的是回报的机会。

当晚,就有两位好友拎着礼品去看望老母。母亲见有人来探望她,眼睛立即有了神采,精神也好多了。第二天,有的朋友带着妻子,有的朋友牵着孩子,分批去看望老人家。母亲很感动,感谢的话说了一遍又一遍,笑容满面。特别是当她的眼角“挂”到邻床老太太那双惊讶、嫉妒的目光时,自然流露出几许得意来。我知道,这就是“良药”,而且是有钱也难买到的特效良药。一连三天,探望者络绎不绝,老母的脸色一天一个样,原先苍白的脸色,如今已红晕起来。第四天,宋大夫查房时,不由大吃一惊。他当着母亲的笑着对我说:“老人家一切正常,可以出院了。”下午,我便乐呵呵地为母亲办理了出院手续。

后来,母亲很长一段时间都沉浸在那甜美的回忆中。至今,我依然没有让老母知道,那是我一手策划的探病喜剧。有些事情,不道破更妙。