第一图书网, tushu007.com

# <<我的抗癌三十年>>

## 图书基本信息

书名：<<我的抗癌三十年>>

13位ISBN编号：9787511700278

10位ISBN编号：7511700276

出版时间：2009-10

出版时间：中央编译出版社

作者：杨四箴

页数：223

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

# <<我的抗癌三十年>>

## 前言

《我的抗癌三十年》付梓在即，作者让我说几句，代为作序。
我认为，作为一名肿瘤防治工作者，也确实该说几句。
曾几何时，人们谈癌色变。
尽管广大医务工作者为了求证“癌症≠死亡”这个不等式，费尽了苦心，使癌症的预防、诊断、治疗都取得了突破性的进展。
但时至今日，仍有很大一部分人对癌症心有余悸。
他们一旦怀疑或证实自己与癌有丝毫的牵连，或是消极沉沦、或是悲观厌世、或是怨天怨地……这些态度不但是不可取的，而且还是癌症患者的大忌。
《我的抗癌三十年》是杨四箴同志结合其身、其症和30年的抗癌经验，广引博览国内有关抗癌的知识和事例编著而成的。
全著凝结着作者与癌症作斗争的心血。

## 内容概要

癌症是一种全身性的疾病，防治癌症也应从整体出发，采取综合措施，形成防治癌症的“系统工程”。
我总结出康复的四大基石和四大乐趣。
四大基石：调养情志、心态平稳；调理饮食、膳食平衡；体能锻炼、持之以恒；和睦家庭、“后勤保障”。
四大乐趣：爱好广泛、精神充实；舞文弄墨、健脑益寿；广交朋友、建立友谊；康复旅游、陶情健身。
·要有高度的防癌意识 ·“三早”是提高癌症治愈率的关键 ·增强抗癌的心理承受能力 ·强烈求生欲望激发出抗癌的顽强斗志 ·医疗与体疗要紧密配合 ·抗癌康复“一二三四五” ·“话疗”——抗癌康复的“特效良药”

## 作者简介

杨四箴，山西省五台县人，1931年生。
长期从事新闻宣传和组织工作。
曾任《阳泉报》记者、编辑、副总编辑，市委组织部副部长等职。
现任阳泉市抗癌协会副理事长，阳泉市抗癌协会南山抗癌俱乐部主任。
主编《南山晨曲》、《斗癌记》、《生命之歌》等8本书。
撰写《试论老年体育的社会效益和经济效益》、《试谈实行弹性年龄退休制度》等40多篇有关老年人学习、生活、工作、健康等方面的学术论文，有20多篇在全省、全国获奖。

# <<我的抗癌三十年>>

## 书籍目录

五次手术　第一次手术　第二次手术　第三次手术　第四次手术　第五次手术感悟认识　树立正确的生死观　要有高度的防癌意识　尽快把思想情绪稳定下来　“三早”是提高癌症治愈率的关键　增强抗癌的心理承受能力　提高免疫功能的极端重要性　对医生要有信任感　医术外医术的重要作用　变被动治疗为主动参与治疗　中西医结合治疗　医疗与体疗要紧密配合　身患七种疾病不同的对付办法　强烈求生欲望激发出抗癌的顽强斗志　意志是战胜癌症的支柱　借用“抗癌英雄”的精神力量　失去健康才觉察健康的价值　充分认识和利用体弱多病的优势　单纯的生活视觉　学习和掌握肿瘤防治知识　在病房床头写下的学习心得　认知癌症　浅析癌症五次“光顾”之因抗癌康复　调养情志，心态平稳　调理饮食，膳食平衡　体能锻炼，持之以恒　和睦家庭，后勤保障　爱好广泛，精神充实　舞文弄墨，健脑益寿　广交朋友，建立友谊　康复旅游，陶情健身群体抗癌　创办“南山抗癌俱乐部”　“抗癌明星”　“5岁生日”　抗癌康复“一二三四五”　医患结合　“话疗”似春风　“话疗”——抗癌康复的“特效良药”　“话疗”——讲究艺术　开展活动是灵魂　走向全国交流学习　《追春色》　社会关注　十年庆贺　人生“重新设计”　转换视角，看到新起点　继续奉献调查回顾　阳泉市县处级以上领导干部和中级　以上科技人员中患癌症的调查研究　附：癌龄20年以上四位同志的事例　为老年人身心健康服务——“南山老年人体育保健研究会”成立20周年回顾　开展老年体育健身科研工作的回顾　待人处世技巧

## 章节摘录

五次手术第一次手术1979年3月12日，在石家庄和平医院做了第一次肠癌手术。
病灶部位：乙状结肠。
1978年11月，我频繁地往医院跑，当时的症状是：小腹阵痛，大便失常。
以慢性肠炎治疗了一阵子，老是不见效果。
晚上睡觉小腹阵痛得更厉害了，白天好一点。
大便由过去的每天一次，变成两三次。
早晨起床后就得赶快去大便，不成型，早饭后马上又便一次。
之后，又是化验，又是透视、造影、乙状结肠镜检查等，闹腾了好一阵子，最后被告知，在乙状结肠上长了个“息肉”，需要手术拿掉。
无奈，于1979年3月6日，住进了石家庄和平医院。
又是一连串的常规检查后，定下3月12日做手术。
手术的前一天上午，连做了三次乙状结肠镜检查，第一次主管医生检查，第二次是主刀医生检查，第三次是科主任检查。
我虽然眼角里噙满了泪水，但感到医生对术前的准备还是认真的，对病人还是负责的。
由于痛苦难忍，我又冒出个想法，假如主管医生、主刀医生、科主任一块来做一次检查，大大减少病人的痛苦不是更好吗？
第一次上手术台，医生护士围了一大圈，白大褂、白帽、白手套，唯一区别的是戴眼镜和不戴眼镜的。
跨进手术室门槛，上了手术台，一颗咚咚直跳的心，越跳越厉害，跳得连身躯也随着摇晃。
手术开始稍稍清醒，还隐隐约约听见刀刀剪剪的声音，由于麻醉的功效，我很快就安安稳稳地睡起大觉来了。
一觉醒来已经睡在病床上了。
我醒了，有气无力地眼皮一睁，首先看到了床边守护我的亲人；抬头又看到头顶上挂着一个大吊瓶；身不由己，一种姿势，一天十几个小时，六七瓶液体，通过细细透明皮管一滴一滴流进身躯的血管里；咳嗽不断，震动得刀口撕心裂肺地疼痛。
什么叫受罪？
什么叫痛苦？
手术后的几天，最能准确地体会到受罪、痛苦的滋味。
是不是“息肉”？
每到医生查房时，我就竖起耳朵。
捕捉他们的只言片语，探究病情的真相，不知是医院的规定，还是医生的职业习惯，在病床前或是守口如瓶，或是嘟囔。
几句，根本听不清他们说的什么。
但从对待我这个病号的神色看，我心里总是疑疑惑惑，“预感”不妙。
但又希望“息肉”这个结论是真的。
一天中午，我慢慢溜到护士办公室，趁无人空隙，偷偷地翻开我的病历。
病历上赫然写着“乙状结肠癌”！
我好像脚底踩着了连环地雷，脑子里“轰隆轰隆”直响，全身像触电一样，一下子麻木了。
我强打精神，用尽全身气力，睁大眼睛再看，“乙状结肠癌”五个字像一只猛虎，瞪着一双大眼，张着血淋淋的大口，向我扑来，我一闭眼睛，心里一切都明白了。
正巧，护士吃了饭回来，见我坐在凳子上发呆，就训斥“你来这里做啥？
”我像游魂似的被她搀回病房……身体本来已逐步恢复，能到院子里转悠、做操、和相识的病友漫谈说笑，这一下子软瘫在床上。
本来饭量逐步增加，越吃越有滋味，突然间，吃什么也没有味道了。
医生平时查房常带微笑，第二天查房时，脸变得阴沉沉的：“你到护办室翻病历了？

”“ 嗯！
”我像做错事的孩子，头也没有敢往起抬。
“ 医院规定，不允许病人翻阅病历。
”他环扫了一下其他几个病人，声音又提高了几度说：“ 这是为了使病人和医生配合治疗，尽快恢复健康…… ”“ 嗯！
”我又点了点头。
这个军队医院的普外二科是一个大病房，住有不少二十来岁的小战士，大都是发烧、感冒、阑尾炎之类的小病，他们每天接受完治疗之后，就甩起扑克，我自然成了他们的候补队员。
“ 老大爷，快来，三缺一哩！
”以前我总是毫不推辞，围坐在一起，一边打，一边说笑，有时无论谁做了手脚，不仅要扣分，还要戴高帽，争吵声、欢笑声溢满了病室。
自那天看了病历以后，白天无精打采，懒散至极。
小战士们再呼唤我，不是摇摇头，便是摆摆手。
晚上，头脑昏昏沉沉，默念：“ 快点睡着吧…… ”着急——失眠——越着急——越失眠。
左侧睡一阵，右侧睡一阵，仰面睡一阵，轮番倒换，一直翻腾的身体极度疲劳，迷迷糊糊一两个小时，脑际中又盘旋起可怕的梦……或是在山洪呼啸倾盆大雨中赶路……或是怒吼的老虎迎面扑来……或是在高崖上失了足，身子颤悠颤悠，掉下了万丈深渊，往往恶梦中一声呓语，惊醒后便是一身冷汗！
日有所思，夜有所梦。
我所做的恶梦，实际上与当时思想情绪、处境以及孩童时期在脑库里藏存的某些影子有密切关系。
日以继夜，夜以继日，头晕目眩。
不想吃饭，不能睡觉，周而复始，恶性循环，身体再度虚弱下来。
日日夜夜难熬啊！
第二次手术　仅仅相隔一年。
1980年4月28日，在石家庄和平医院做了第二次肠癌手术。
病灶部位：升结肠。
“ 血色素8克，太低、太低！
”第一次手术后，我像侦察敌情一样，每半个月，最长一个月，就到医院做一次常规检查，也很简单，即粪、尿、血常规化验，为了排除误差，我用同一个时间（一个上午），坐车到市里三家医院，做同样项目的常规检查。
“ 血色素8克 ”。
这是在1979年11月三家医院同时化验的结果，为什么这样低？
这是一个严重的“ 敌情 ”！
市第一人民医院化验室副主任申秀兰同志拿着化验单，迟疑了一下：“ 快把你的粪便拣回来，给你化验个‘ 潜血 ”’。
她指了指垃圾桶。
我把刚丢在垃圾桶里的粪便又拣回来递过去。
不一会儿，她拿着化验单说：“ 快拿去让医生看看吧！
”又发现了第二个“ 敌情 ”——大便中有“ 潜血 ”。
以往化验大便无数次，医生从来没开过化验“ 潜血 ”这个项目，我也不知道化验这个项目。
什么叫经验？
什么叫责任心？
“ 快把你的粪便拣回来，给你化验个‘ 潜血 ’！
”申秀兰同志这句话就体现出来了，没有经验她不会想到化验“ 潜血 ”，有经验没有高度责任心也不会主动提出化验这个项目。
跟踪复查，下消化道造影，发现升结肠部位有异常现象，是肿瘤？
还是残留的粪便物？
不敢定论。

过了十来天，又做了第二次下消化道造影，结果一样，排除了粪便物。
这是发现的第三个“敌情”——升结肠部位有异常现象。
情况危急，阳泉确诊不了，领导决定，派人送我到北京。
这是1980年4月初。
未出发前，困难估计得很大，因为到北京人生地不熟呀。
但是，到了北京一切很顺利。
经日坛医院、广安门医院（中医研究所）、301医院，进一步复查，一致确诊是癌。
第一次在乙状结肠部位，这次在升结肠部位。
是原发性？
还是转移？
认识不一，认为是转移的医生摇摇头说：“30什么不早检查？
”301医院的周医生说：“打算在这里住院，还是回去？
”他一边说一边把住院证摆在桌子上，笔已拿在手里。
因为我当初就没有在北京住院的思想准备，周医生的这一问，感动得我不知该怎么回答，但又必须马上回答，说：“还是回石家庄和平医院吧，离家近点。
”他接着又说：“我们是一个系统的，那里的技术设备条件都不错……”人到了这种地步，心里反而不紧张了。
人常说，跌到河里不怕湿。
怕，有什么用？
反正豁出去了。
被确诊的当天下午，我去参观了历史博物馆。
有的人带上干粮一天在里边参观，还嫌时间不够用，我用了两个多小时，全部看了，只是在周恩来总理和朱德委员长的展厅里驻足看了一会儿，他们的事迹感动得我流下了两行热泪。
其他展厅是“走马观花”，不！
把“走”字换成“跑”字更确切点。
把同我一起参观的杨鸿德同志甩在后面，他到处找我，我早已坐在博物馆门口了。
“过去没机会，趁此再住七八天，把北京的名胜古迹都看看，也就……”我这样想。
我这个“计划”被阳泉市煤管局医院杨风寅院长给否决了。
我和杨院长过去并不相识，这次他到北京也是送本单位的一位同志住院，正好住在一个旅馆里。
他完成了自己的任务后，又主动承担起陪我到医院检查的“分外”任务，到301医院检查就是他引荐的。
在人生地不熟的北京，他就成了我最亲近最信赖的人了。
我的那个“计划”还想打打折扣完成——住七八天不行，住两三天天总可以吧。
他深知这种病争取时间的重性，硬是“逼”着我当晚同他一起上了火车。
……

## 编辑推荐

《我的抗癌三十年》：一个癌症患者的生命体验，一个抗癌勇士的康复历程。

第一图书网, tushu007.com



## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com