

## ●曾曼婷現身說法：（50歲，大腸癌、肝癌、卵巢癌患者）

抗癌心得：定时进食，多吃有机蔬果、少吃肉，多做运动，保持心境开朗

**曾**曼婷的家族有癌症的病例，她于2007年中旬发现自己的排便变得幼细，而且每天次数增加至四五次，却不愿去看医生，一直往最坏的方面想；但又自我安慰过一阵子就会没事。那段时间她没有食欲，瘦了5公斤，拖了半年后，她才硬着头皮去看医生。

医生证实她的大肠长有6公分的肿瘤，而且肿瘤已转移至肝。那时她对癌症的认识很少，加上一些亲戚都因癌症而过世，以为癌症就是绝症，突然身体两个部分都有肿瘤，对她来说是双重打击。

她听从医生的意见开刀切除大肠的肿瘤，不过却拒绝接受化疗，当时医生说化疗三次后，再动手术切除肝的肿瘤。她对化疗有莫名的抗拒，这或许是她受电视剧的影响，觉得化疗很辛苦，又有很多副作用，她担心自己的体力无法负荷化疗。

为了有更充裕的时间休息，她放下会计的工作。以前她除了上班时间工作；下班也搬工作回家，连阅读报纸的时间也没有，现在她有更多时间上网或阅读有关癌症的书籍。

在她入院割除大肠的肿瘤时，机缘巧合下，她通过阅读报章认识了郭林气功，就这样和气功结下了缘，之后她每天早晨7时许，准时到公园报到学气功。

从书本中她获悉未必每个人需要接受化疗才能抗癌，于是她决定以自然疗法，定时进食、少吃肉类、多吃有机蔬果、平时多做运动，最重要的是保持开朗的心情。

### ■家人陪伴是最大的支持

学了气功半年后，她回到医院检查，肝的肿瘤明显缩小，她不需动手术切除这颗肿瘤，病情已完全受到控制，有了这样鼓舞的消息，她对气功更有信心。

去年12月15日，她已去医院复诊，一切如常，癌细胞受到控制，没想到短短半个月，癌症又盯中了她的卵巢，她感到腹部鼓胀、触感微硬，隐隐作痛。再次去检验，又生了一颗大肿瘤，她被迫切除卵巢和子宫。

“很多人对癌症有错误的观念，独自活在忧

虑中。其实如果没有向别人提起我是癌症病患，根本没有人从外貌可断定我们患上癌症。患上癌症的病人不要困着自己，应多出来公园呼吸新鲜空气。”

她自觉幸运认识一班志同道合的气功朋友，除了强身健体，通过互相分享与学习，她获取不少抗癌讯息，大家互相鼓励，一起坚强、乐观的面对癌症。

在气功班的圈子中，她看见许多比她更严重的病患，但是他们仍能积极的打败癌症，这宛如一支强心剂，使她更有信心度过重重的难关。

癌症的病人在患病初期，难免会胡思乱想，家人的陪伴与支持是她最大的鼓励，这股温柔的力量，给她巨大的勇气和毅力走出癌症的阴霾。患上癌症，认识癌症，对抗癌症，走过癌症，她才发现癌症并没有想像中恐怖。

