

報道：本報 吳嘉雯、王保淋  
攝影：本報 王鳳琴、劉志明

## ●劉先生現身說法：（56歲，腎、胰臟曾長腫瘤）

**抗癌心得：注意飲食，不吃油膩、煎炸的食物，吃有機食品，口味以清淡為主；學氣功調理身體**

每天清晨6時，劉先生依時到吉隆坡國大醫院附近的公園，呼吸新鮮空氣，學習郭林氣功，這兩年來風雨無改，有時他的妻子也會陪伴他一起學氣功。

患癌之前他總是習慣性熬夜，不到半夜12時也不入睡。自從學了郭林氣功後，令他有更好品質的睡眠，他每天晚上9時就寢，凌晨6時前來學氣功。因為癌症，他不得不調整自己的生活作息，放緩忙碌的步伐。

5年前的一天，他輕微發燒，根本沒想過那是癌症的徵兆，以為只是小病。一天一天過去，發燒未退，四肢無力，也提不起精神。他看了多次醫生，却“看不症、下錯藥”，病情毫無起色。

後來，他在醫生的建議下做超音波掃描，檢驗發現他的腎長有一顆約10公分的腫瘤。這宛如晴天霹靂的檢驗報告令他大吃一驚，不過他還是很冷靜的當機立斷，聽從醫生的指示開刀割除腫瘤。

向來篤信西醫昌明的他沒有嘗試其他任何中藥，也沒有購買任何保健品。他擔心亂服藥會影響病情反覆無常，雖然腫瘤已切除，但是癌症隨時會復發或轉移。

手術後，他開始注意飲食，不吃油膩、煎炸的食物，吃有機食品，口味偏向清淡。首兩年期間，他的癌症仍受到控制，也就放下心頭大石，慶幸自己已跨過健康的難關。

好景不常在，沒料到2008年，頑固的癌症侵入轉移至他的胰臟。他雖感無奈，但是有了上次的經驗，他對癌

症有了一定的認識，因此還是咬緊牙根，再次接受手術割除腫瘤。

### ■家人陪伴齊抗癌

雖然病患是他，但是他的家人都十分關心他的病情，一家人除了給予精神上的支持，也收集癌症的訊息，了解如何協助及陪他對抗癌症。

第二次開刀切除胰臟的腫瘤，他的女兒聽聞友人介紹學習郭林氣功對抗癌有一定的幫助，他在了解氣功的成效後，決定參與氣功班，調理自己的身體。

他在郭林氣功班裡，仿佛找到了人生第二個樂趣，他與一班癌症朋友一起練習、砌磋氣功。雖然很多人都是病患，但是大家都不会怨天尤人，反而互相鼓勵、關懷，為他的抗癌日子增添不少樂趣，自己也變得越來越豁達。

對於癌症病患來說，除了醫學上的治療，他更需要心靈的寄托。他欣慰家人一直默默給他支持與鼓勵，成為他精神上最大的支柱；另一方面，他對氣功帶給他的友誼、健康心懷感激。他在这里不但重拾健康，心靈上也得到抚慰。

去年他復診時，又發現癌症轉移至肺部，這次他不需要動手術切除，而是接受多层次放射治療法。

3次面對癌症的他外貌看來健壯如昔，儘管癌症一次又一次不放过他，每次他也抱着战战兢兢的心情去复诊，但是他已坦然面对癌症。对他来说，没有什么东西比健康来得重要，因为知道生命的珍贵，所以更珍惜每一天的日子充实自己。

