

## 谭丁珠现身说法：（66岁，曾患乳癌）

抗癌心得：要深切了解自己的病情、与医生配合；手术、电疗过后勤学气功

过去甚少生病的谭丁珠，身体状况良好，从来没有看过医生，脸色一直保持红润。身体强健、说话中气十足的她，没有想到乳癌也会找上她。

1999年的某一天，正当开启冷气机时，突然发现胸部有一块小肿块，这个小肿块促使她寻医的念头，于是马上告诉儿子，前往政府医院检验。医生抽出一部分的细胞检验，诊断她患上乳癌。值得安慰的事，她是患上第一期乳癌。

一般人胸部有硬块，往往羞于告人，又害怕切除乳房，而耽误治愈机会。其实大部分的硬块多是良性，而治疗乳癌也不一定失去整个乳房。近年的临床治疗发现：乳癌的10年存活率平均达60%，第一期乳癌治疗后的存活率达80%，零期乳癌治疗后的存活率更接近100%，因此早期发现及治疗非常重要。

与其他癌症病患者比较，66岁的她是幸运的一位，因为她早发现早治疗，治愈率达80%，没有折腾的心情和浪费时间到处寻医，不过，她还得要面对肿瘤切除手术，“我的癌症只属初期，割除肿瘤就行了。”

她刚好遇上的一位不错的男医生，向她耐心讲解一番乳腺癌的来龙去脉，他解释说如果肿块超过3公分，必须切割整个乳房，不需要电疗和化疗；如果只是1公分大小的肿块，切除肿块就可以了。

手术后，她必须接受20次电疗疗程。后来，换了一位洋人女医生前来诊断她的病症，她二话不说，要求进行6次化疗。整个疗程，没有带给她任何副作用，胃口还不错，也睡得安稳。

### 每天身体检验不可少

后来，她接触了郭林气功，她希望找寻到一个让她早日恢复元气的方法，“患癌前，我经常在沙亚南公园散步，看到一群练郭林气功的病患者，当时觉得练功的人干巴巴的，不想步他们的后尘，没有想到自己成了团体的成员。”

每天凌晨4点，她会定时在公园里练功最少3个小时，疏通经络、增强免疫能力，“郭林气功是根据不同癌症的部位，面向不同方向，练不同功法。”

患上乳癌的她，就需要面向北方，配合几种功法、时间和留心呼吸的拿捏：

- 自然行功（40分钟）
- 特快功（20分钟）
- 中快功（20分钟）
- 点步功（1个小时）

“每一种癌症功法相当类似，只是开功和收功的功法不一样而已。”除了自己练习，也懂得教导其他癌友一起练功。

虽然她勤以练习，不过每天身体检验的步骤是不可少。

