

●余其偉：(第二期前列腺癌患者)

●曾憲園現身說法：(乳癌患者)

(编按：余其伟和曾宪园为夫妇关系)

→余其伟：我对抗癌有信心

72岁的余其伟说，如果男生可以选择癌症的话，最好选择前列腺癌，它会比一般的癌症减少一半的痛苦。当然，他希望每个人健康度过每一天。

1998年，他被验证患上第二期前列腺癌，当初听到这个坏消息，他很紧张，后来也慢慢接受事实了，“我曾接受身体检查，侦测出血液前列腺特定抗原(PSA)水平异常，心里有数随时会患上前列腺癌。”后来，医生通过直肠指症(DRE)诊断他患上了前列腺癌。

只有男性会罹患前列腺癌，最常发生于50岁以上的人。在西方国家，前列腺癌是男性第二常见的癌症，因而丧生的人数仅次于肺癌。然而许多前列腺癌的患者终其一生没有症状。许多因素，包括基因和饮食，据信和前列腺癌有关，但截至2006年为止，尚无法预防这种疾病。

他没有逃避自己的病症，他愿意接受手术治疗。手术后，开始的两个星期容易尿失禁，必须随身携带尿袋，方便大小解。两个月后，失禁问题受到控制，这是一般患上这种癌症的病者常见的情况。

■中医西医，双管齐下

他不仅接受西医治疗，也接受中医治疗；两个月内，他接受推拿按摩治疗调节神经功能，改善体质，也尝试针灸疗法，针灸的部分在腹部和背部主要穴道。

一年半后，他的PSA值升高，这意味着癌症细胞有活跃迹象，因此，他接受放射治疗35次，2年后，可能放射治疗影响膀胱，大小便失禁问题重现。

他尝试了放射治疗后，才了解它对癌症治疗起不了任何作用，他决定放弃放射治疗，改用口服药物治疗自己的病症。

“我服用康士得(Casodex)药物，每天定时服用3粒(150mg)，确保摄取足够雌性荷尔蒙。”每个月单单买药必须花费1千300令吉，昂贵的费用令他负荷不来，而且容易忘记自己服用多少粒药物。

一年后，他改用注射Lucrin药物，功能主要抑制雄激素，阻滞细胞对雄激素的摄取，避免刺激癌细胞活跃增长。每3个月注射一次，花费大约1千令吉，“相比服食康士得划算很多。”

除此之外，他每3个月定时前往医院身体检查，“当然，一定要配合饮食，主要少吃红肉，多吃番茄，睡眠要充足。”

余其伟抗癌心得：
定期做身体检查、
少吃红肉、多吃番茄、
睡眠要充足

单靠个人力量抗癌是不够的，他与太太曾宪园相互勉励，定时在公园上练郭林气功，这是讲求群体抗癌的一种功法，配合呼吸法和他人的经验，增强自己抗癌的信心。

同时，他也会出席每两个月举行的“前列腺癌症援助小组”聚会，不吝于与癌友们分享抗癌经验，同时从他人的经验里聆听对方的心声，有助于改善自己的病症。

→曾宪园：我更懂得珍惜生命

走过18年的平静岁月，曾宪园以为抗癌之路可以告一个段落，没有想到乳癌再次盯上她。

66岁的曾宪园，从小体弱多病，饱受病痛煎熬，包括子宫外生肌瘤、胆生石、糖尿病，这几种病症已让她的身心饱受折磨。1990年，左乳房长有肿2.4公分肿瘤，被证实患上第一期乳癌，马上进行手术割除整个乳房。

“以前医学不昌明，医生必须在我的胸口处开刀，取出癌细胞检验，证实是癌细胞后，再动另一次手术，切除乳房。”

手术后，她需要接受35次放射治疗，体力虚脱，放进口中的食物难以咽下，辗转难眠。走在康复的道路上，她选择多种运动强健身体，如勤练外丹功、杨家太极套路、太极剑、气功十八式、智能气功等，这些功法的确对她手术后体力康复有所帮助。不过后来，经朋友介绍，她认识了郭林气功，她勤练气功让自己生存下来。

“十多年来，癌症没有复发的迹象，我以为病症痊愈，于是开始懒散了，开始不做任何身体检查、没有戒口、练功次数也削减了，因为自己太过‘轻敌’，没有想到乳癌再次找上门。”

由于过去她抗癌成功实例，许多郭林气功的癌友都会以她为榜样，点燃他们可以战胜癌症的信心。

她再度深陷厄运，一时

间无法接受自己再次患癌的坏消息，她给了自己很大的压力，甚至没有勇气公开自己的遭遇，她担心自己的病症会使刚刚患上癌症的战友丧失信心，让自己过意不去。

■中医西医，双管齐下

她利用一个月时间调整心理，愿意向患上乳癌的姐妹们透露自己患癌的心声，并鼓舞大家，不管多少年后，乳癌复发抑或转移，并不足为奇，最重要就是不要大意和轻敌。

当她觉察自己再度患上乳癌时，她丝毫不敢怠慢，找来癌症专家帮她检验，证实右乳房有一块1.5公分的肿瘤，不只如此，右腋下的淋巴腺也藏了两颗瘤，于是接受另一次的切除手术，25次放射治疗，但没有接受化疗。

“我本身患有高血压、高胆固醇、糖尿病，而且心脏不好，加上须打胰岛素，容易产生饥饿感和冒冷汗现象，如果再做化疗，我会失去食欲，最后可能会导致死亡。”而且化疗会破坏她的肾脏功能，可能需要长期洗肾。基于种种因素，决定不替她化疗。

每天，她必须口服一粒Arimidex荷尔蒙，这是一种能够抑制体内雌激素增长，降低癌细胞的活跃度的药物，不过这种药物会引发骨骼疏松症，因此她必须服食福善美保骨锭(Fosamax Plus)增强自己的骨质。

再次患癌，她认真改变了生活起居，在饮食方面，她劝勉癌友们少吃肉类，多吃高纤维、少糖少油的食物，配合郭林气功增强免疫能力，“这次改变了我对生命的态度，让我更懂得珍惜生命，生命不在于有多长，而是在于是否活得有意义。”

曾宪园抗癌心得：
改变生活起居、少吃
肉类、多吃高纤维食
物、少糖少油、多做
运动

