

我的抗癌史：

癌症并不可怕，可怕的是不了解它

●姓名：吴丽萍
●职业：平煤神马集团职工
●患病经历：

2006年9月，我被查出患有乳腺癌，经过手术和六个疗程的化疗后恢复工作。

2011年10月在例行复查时，我发现左肺有一结节，被诊断为肺转移，再次经历六个疗程化疗、十次伽马刀精准放疗。

2012年5月结束治疗后，我的身体状况很差，体重只有44公斤，长期腹泻，全身乏力，精神状态也很差，感觉活着就是在受罪。

2012年10月，我迎来了治疗转机。治疗之余，在好朋友的建议下，我接触到了平顶山市曙光抗癌俱乐部，并跟随病友一起练习抗癌健身气功。练习一个月后，身体情况改善明显；在俱乐部老师和病友的鼓励下，精神状态也有了180度转弯，变得不再消极颓废，而是每天清晨早早地就起床练功、饭后再练功。就这样走过了7年时间，在俱乐部病友大家庭里，我们抱团取暖，互相借鉴科学治疗经验，形成了健康的生活方式。下面就我个人的康复经验，为正在与病魔抗争的病友提供一些经验。

手术，而是接受了放化疗，长期“带瘤生存”。我身边的病友患病几年、十几年的很多，大家都活得很好。

癌症的治疗之路并不是一帆风顺的，治疗后出现复发、转移的病友很多，甚至有的人在放化疗时，因为副作用太大身体受不了，只能暂时停止治疗。但是很多人凭借意志力度过了艰苦的治疗阶段，又度过了5年生存期。这些病友都是内心非常强大的，心态对于抗癌来说非常重要。

我从前觉得死亡随时会到来，非常害怕。但其实想清楚后就明白，人早晚要面对死亡。患病期间，我的最大精神支柱就是父母。在这么年轻时就患癌，对家人打击很大，所以我很坚强，我不希望自己再有什么问题，让父母承受更大压力，所以我希望自己好起来，让父母开开心心的。

找到适合自己的健身方式

在我患病期间，我接触到了抗癌俱乐部，这是一个集体，大家互相交流经验。我从抗癌明星的身上看到希望与光明，榜样的力量是无穷

的，别人能行，我也可以的；在这里，大家都是病人，经历相似、感受相同，相同病种的病人还可以互相交流，吸取别人的经验，少走或不走弯路。

在与病友交流过程中，我发现患乳腺疾病病友中，十个人中有九个都是爱生气的性格。因此我们总是交流如何调整心态，把心态放平缓；同时结合抗癌健身气功的要求，尽量做到“松”和“静”，让心态变得平缓下来，性格也随之得到改变。

可以说，俱乐部和练习气功改变了我的心态和生活。生病以前，我经常在外边吃饭、熬夜，生活不规律；练健身气功之后，我逐渐形成规律生活，尽力地调整自己，保证有个平和、感恩的好心态，少生气，少管事儿。

心态对预防疾病来说很重要，我也从一开始不愿意和别人说自己的病情，到现在愿意和别人交流，更不害怕别人异样的目光了。

帮助别人 让自己更有价值

记得我刚治疗时，体重只剩下

40多公斤，上吐下泻，根本没有精力出门锻炼。患病初期，家庭和亲情给了我很大鼓舞，随着综合治疗后身体好转，我可以照顾家里了。身体再好转一些时，我参与了俱乐部的日常值班，在这里帮助其他人，心里真的很舒服。虽然在俱乐部里我是义务工作的志愿者，但当讲出自己的经历时，哪怕对病友有一点帮助，我觉得自己也没有白做。

希望用自己的经历给别人带去鼓舞和帮助。当我们可以找到生病的原因时，就意味着可以去改变它。没生病之前，很多人不会想任何和健康有关的事情，但生病就会让人关注健康。这也说明生病不一定是一件坏事。★（李莹整理）

生病不可怕 可怕的是不了解

我30多岁就得这病了，当时对我的打击很大，我觉得自己怎么也不可能和这个病沾上边！“癌症”这个名词让人闻之丧胆，但从2006年

患病至今，13年的抗癌之路告诉我，可怕的不是疾病本身，而是对这个病不了解，才会带来巨大的恐惧感。

得了癌症并不一定会死。一些人觉得患了癌症就是没有救了，但其实很多人在“带瘤生存”。例如我，当治疗后出现肺转移时，并没有



“快乐六一 童心飞扬” 平煤神马医疗集团举办职工子女现场书画赛

6月1日，在市区矿工路中段幸福花园小区，一幅长达140米的洁白画布铺开在小区东侧的道路上，平煤神马医疗集团各医院的职工子女共计300多人在这里创作书画作品。简笔画、国画、卡通画……孩子们画得最多的还是医生和护士形象。他们身着白大褂在医院工作，是孩子们心中敬佩的榜样。★ 戴梁伟 摄

市中医院儿童节 为孩子们送福利

本报讯 6月1日上午，市中医院门诊一楼大厅活跃着孩子们的身影。健康检查、有奖问答、自制中药香包，孩子们开心的笑声和认真制作手工的表情让家长们也纷纷参与进来。当天，由市中医院精心策划的六一儿童节活动，为小朋友送上了一份饱含祝福的丰厚大礼。

当日上午9时许，记者来到现场时，市中医院儿科主任胡香玉面前排着数名等待健康检查的儿童。其中3名孩子都被查出患有矮小症，胡香玉逐一认真地把矮小的原因及治疗方案告知家长，家长们纷纷表示会积极治疗。

记者了解到，六一当天来参加健康检查的小朋友，均享受免费测身高、体重，绘制生长曲线图，视力和口腔检查并建

立健康档案的福利。医生对家长比较关注的有关儿童身材矮小、性早熟、多动症和抽动症等方面的健康问题也进行了答疑。

“想让孩子长高，家长在日常生活中应注意什么？”“什么是注意力缺陷多动障碍？”……在有奖儿童健康知识问答环节，不少家长还学习了解了关于孩子的健康知识。医院在现场还为孩子们准备了DIY香包的所有材料，中药香料是由医院中药房资深药师将多味药材烘干、研末而成，香包选用的中草药具有散风驱寒、健脾和胃、理气止痛、通九窍之功效，而且驱蚊效果非常好。孩子们在家长的陪伴下纷纷动手，为自己制作端午香包。★（牛瑛瑛）



三色鸽牛奶，用新鲜点亮城市的梦想

本企业通过ISO9001、ISO22000、HACCP(食品安全管理体系)、GMP(良好生产规范)认证

源头新鲜，自建标准化牧场

产品新鲜，只为城市中的每一个梦想

实力新鲜，只为追求一份健康事业

技术新鲜，只为您能安心享用

河南三色鸽乳业有限公司 企业地址：河南省南阳市经一路1号 全国服务热线：400 188 9336

您只需一个电话，新鲜牛奶马上送到家

订奶服务热线：中心站 2579798 3586970 卫东站 2220366 3260868 湛南站 7052439 3730307 新城区站 2667653 3739212