

张玉安：用坚持和乐观打败癌症



张玉安向记者介绍“抗癌明星”光荣榜

□本报记者王亚楠文图

抗癌5年、经历两次癌转移、化疗近百次，张玉安终于战胜了癌症。如今，他成了病友的“心理辅导师”，指引大家走出黑暗。今年3月，他被平顶山市曙光抗癌俱乐部评为“抗癌明星”。

4月17日，在平煤神马集团总医院2号楼16楼的平顶山市曙光抗癌俱乐部，记者见到了张玉安。68岁的张玉安精神矍铄、走路带风、笑脸盈盈，关于如何抗癌，他有属于自己的“法宝”。

退休当月确诊患癌

张玉安曾是中国平煤神马一矿的职工。2010年初春，每天早上洗漱时，他总能在痰里看到血丝，这样的情况持续了1个月，之后他又开始吐血。5月初，张玉安正式退休，本来计划和家人一起去北京旅游，没想到在平煤神马集团总医院检查出自己患有鼻咽癌。

“当时家人都吓得瘫坐在地上。”张玉

安说，他随后开始住院，进行两个月的化疗和放疗，不幸的是，3个月后的复查时发现，他的癌症已转移到腿部，他又开始进行第二轮放疗。2011年，他的癌症又转移到肋骨第九节第十节与脊骨的交接处。

两次癌症转移让张玉安苦不堪言。“第二次转移时，每天早上起来，我就饱受疼痛的折磨。”张玉安说，如果动一下，全身就像被火烤一样，除了睡觉，他都坐在椅子上不敢动。

练习气功与癌抗争

2012年，张玉安听说练习气功对治疗癌症有帮助，就四处打听，终于找到了一位气功老师。

“老师说，练习气功要有决心、信心和恒心。”从那之后，无论刮风下雨，张玉安每天都坚持4点左右起床，并练习8个小时左右的气功。遇到雨天，他就披着雨衣跟着老师在雨里练习，“只要对病情有好处，我就努力尝试、坚持练习”。

张玉安介绍，想要练好气功，除了坚持，还要注意保持情绪平稳和心情愉悦，最好在空气清新的户外练习。

2013年，张玉安加入了平顶山市曙光抗癌俱乐部，结识了很多朋友，微信群名叫“重生”，群里有来自全国各地的300余名病友。

在张玉安的坚持锻炼下，奇迹终于出现了。2015年，他的骨转移病灶已消失，这也预示着他已痊愈。“当时医生很惊讶，说我好得很快。”张玉安笑着说。

大家经常在群里分享自己的抗癌心得，久而久之，张玉安出名了。

“我从来没想到自己的病好不了。”张玉安介绍，他得病后，妻子整日哭泣，自己曾多次安慰妻子，只要有信心就一定能战胜癌症。

“我的儿子患有肠梗阻，女儿患有癫痫病，如果不是心态乐观，估计我早就垮了。”

张玉安建议癌症患者一定坚持治疗，不轻言放弃，“只要有决心和信心，一定可以战胜病魔，迎来曙光”。

王明真：20多本笔记见证抗癌奇迹

“当听到自己不幸患癌之时，心里的感觉是天塌下来或世界末日到了，反正就是一种接受不了的绝望吧！每一个人都会生病，但是每个人都害怕生大病。癌症就是令人无法接受的大病……”翻开王明真的一本《抗癌杂感》，首先映入眼帘的是这样几句内心独白。

今年83岁的王明真已与病魔抗争10余年，她写下了20多本抗癌随笔、杂感。

爱的陪伴+科学治疗

自从11年前患上乳腺癌，王明真历经手术、化疗、放疗和靶向治疗，曾数次濒临死亡，而最近两年来的体检显示，她的各项身体指标正常，肿瘤标志物指标处于正常范围。

为什么她能抗癌成功？王明真说，是爱人的陪伴和科学的治疗。

王明真与老伴马培江是从校园恋爱到婚姻，一起上医科大学，一起分到部队医院工作，一起转业到地方医院，走过了60多年。

2012年，王明真被确诊为乳腺癌晚期，而且是恶性程度最高的一种。手术切除了一侧乳房，仍未能阻止病情恶化。

2015年，她的肝脏又出现了癌细胞，且广泛转移，导致多脏器衰竭，医生下了4次病危通知。

可老伴不愿放弃任何机会，带着她到北京、上海、广州、深圳四处求医，希望出现奇迹。最终在上海一位专家建议下，她开始尝试服用一种靶向药物——赫赛汀。

从最初积极尝试抗癌新药，到这种“救命药”纳入医保，王明真和老伴一直相信医疗在进步，只有科学的治疗才能战胜病魔。

对王明真来说，爱的陪伴也是治疗癌症最有效的良药。“在郑州住院4年，老伴陪护我1460天，70多岁的他长期在我的病床边打地铺，省下每一分钱给我治病，用名人的抗癌故事给我打气。”王明真深情回忆道，“他说，只要他在一天，就要保护我24小时。”

坚定信心+良好心态

“像她这种癌症，几乎没有扛过半年的，但她创造了奇迹。”马培江说，“要有战胜病魔的信心，这一点很重要。有很多癌症病人是被吓死的，要接受事实，积极配合治疗。”

“坎坷是人生的常态，谁也不知道明天和意外哪一个先来。”王明真感慨道，“得了癌症，不要老想自己还有多少时间可活，只想当下如何过得更充实，做更多想做的事情。”

抗癌期间，写随笔成了王明真的爱好。王明真还写了一篇抗癌“三字经”：患癌症，勿恐惧。有信心，有勇气。先扶正，是前提。再祛邪，生命续。讲饮食，讲起居。顺自然，有规律。少吃肉，多吃鱼。膳食里，菜必需。勤锻炼，要量力。心情好，少生气。癌友们，勿泄气。抗癌魔，当努力。不信邪，靠科技。齐奋进，必胜利。



与病魔抗争十余年，王明真记了20多本抗癌随笔。

□本报记者王春霞文图

熊东峰：坚持科学锻炼就有效果



熊东峰在锻炼中

□本报记者杨岸萌文图

4月18日，新华路东湛河堤岸上，54岁的熊东峰9年如一日地在锻炼。和他一起的是平顶山市曙光抗癌俱乐部的一些会员，锻炼间隙，他们一起谈笑，看起来与常人无异。

体检查出肺腺癌

2012年10月，参加单位体检后，熊东峰被告知肺部可能有些问题，他随即做了CT和增强CT检查。

“在检查前我已经干咳了两个多月，背部疼痛，酒量下降，吃了一些中药好了就没在意。”熊东峰说，检查后已经确定是低分化型肺腺癌，恶性程度较高。第一次微创手术切除了右肺下叶。

随后他还到郑州、北京等地咨询，医生都说切得早，不用放化疗。术后三个月感觉没问题，他就回到了工作岗位。不幸的是，几个月后，病情真的反复了。

“到了上海才有医生敢给我做手术，切除了右肺的中叶和部分上叶，术后诊断

为肺腺癌三期b。”回想第二次手术，熊东峰声音低沉，头年夏天穿着短袖去的上海，次年年初穿着棉袄回了平顶山。在最艰难的日子，他甚至写好了遗书。

坚持锻炼驱病魔

在上海治疗期间，熊东峰跟着病友一起练习郭林气功。9月的天气，走不到10分钟，他就满身大汗，剧烈咳嗽。在求生欲望的支持下，他喝口水，擦把汗继续练习。“都是被逼出来的，在走投无路的情况下，只要有一点希望就想着尝试一下。”他说。

2014年3月，熊东峰复查，发现肺部有结节，肿标（肿瘤标志物）两项超标，医生建议他观察；2015年1月，复查肿标正常；4月份发现胆囊息肉长大，他接受了胆囊切除手术，幸运的是病理为良性。

“我从上海回来后得知咱们曙光抗癌俱乐部的会员们也练习郭林气功就加入了俱乐部，师从辛全花老师学功。这一下有了组织，在每次信心动摇、绝望、想放弃之时，俱乐部的任广义、王振荣老师都会

给我做思想工作，用他们抗癌的经历来鼓励我。”熊东峰说，练死也不能等死，从初级到中级再到高级，9年来，他外出学习考取指导师资格证，像上班一样准时练习、无偿帮助其他会员。“随着练功，第二次手术后晚上剧咳、咳血丝，因为虚弱导致的腹部下坠、经常性拉肚子，多年的胆红素超标等症状逐渐消失，现在身体除了不能长时间说话，其他问题几乎没有。”

熊东峰说，心静能愈三千疾，心平可通万事理。稳定和和谐的社会家庭环境、积极向上的心态、饮食休息有规律、温暖的团队、可共情的病友、坚持不懈的锻炼都是他11年抗癌坚持下来且成功的关键。

采访最后，熊东峰分享了一段感悟：在相同的境遇下，不同的人会有不同的命运，一个人的命运不是由上天决定的，而是自己；所有的泪水和欢笑都属于昨天，明天又是抗癌的一个崭新开始，必须坚定地走好脚下的每一步；无论多少次遭遇对手，每次的战斗都是唯一！