

一位平凡抗癌者---經驗分享

by 江歌 on Thursday, October 18, 2012 at 5:38pm •

---平凡抗癌者---

《昆侖瑜伽神功讓生命重現——鼻咽惡性腫瘤末期的幸運兒》

…江歌細說生命如何從谷底爬上來的經驗，請大家分享之。…

江歌感觸甚深，唯有把自己當做一株小草，才能學會堅忍的去適應主客觀環境的變遷，也才能爭取更多、更寬廣的生命時空來。

初始，話說去年（95年）8月初有感到牙根酸痛，到診所就醫，也拔了牙，可是顳顎處仍然一直在痛，連三總、台大牙醫部的老教授也都無奈了，最後痛到一天有近12小時的難受狀態，止痛、消炎藥已失效了，真的痛到用頭去撞地板、用拳頭去敲打前額，連當場在旁的親友們都不知如何協助是好，反正只有一個痛字，但不再是放在字典上那個痛字了，而是處於真的痛境，痛到牙關也難開啟無法咬嚼，食物也只有囫圇吞下去了事，應驗了「牙痛要人命」這句話。到了10月中旬只有接受主治醫師的建議，不妨轉診耳鼻喉科檢查看看為何會痛那麼久，因為牙痛不可能痛那麼久的，那知這麼一接觸，整個人就掉進入了病魔的窟窿裡，因為初步被判讀罹患了屬於鼻咽癌末期的不幸兒，於是開始接受各類藥劑及儀器無情的洗滌陪侍，檢查結果出來了，係顛下一顆大腫瘤跟我過意不去，我只好就跟它沒完沒了。在醫院住了二個多月，接受做為國家衛生研究院「臺灣癌症臨床研究合作組織」T1394晚期鼻咽癌的治療案例，在最高劑量的化療及直線放射療法雙管齊下，我這自詡打不死的駿馬，這下也只好趴在那兒喘息的份了。真的呆了，怨也無用，嘆也無奈，只有勇敢地面對它、全然地接受一切就是了，一切就試著把它當做一場夢來看待吧？住院期間身體體能的承受度勉強還可以撐得過去，每天三到五次的狂瀉肚子，拉出黑溜溜的像柏油般的排泄物，體重直降了8公斤，因有嗎啡在鎮壓著所以不覺得太疼痛，可是安眠藥一天都要嗑個二顆才能補上2小時的眠；最討厭的就是三天要換一次靜脈針頭做為抽血及點滴用，血管已因為化療而萎縮的結果很難扎好針，每次都要折騰一、二位實習醫生及護士，這邊拍拍那邊敲敲打打，最後都以傷痕累累做收，所以也學聰明了（有經驗的病友傳授）都會先去找值班的一位資深護士，商量能否先預約一下，否則雙臂一定不成形了。但，真正的折磨並不是在住院期間，而是96年1月初出院回家調養的那天起，才真正體驗到生活已不是人過的那種滋味了，所有因化療及放射療引起的副作用輪番上陣起來演個不完，不是這兒有狀況就是那兒也不甘寂寞的湊上一腳，沒有嗎啡可止痛了，其他止痛、消炎藥劑已不管用，且睡神已遠去喚也喚不回，口腔喉嚨潰爛還要插著鼻胃管進食，鼻腔內好像在鑿隧道一樣，轟隆隆的吸吮聲似黏著不放，耳腔內整日演奏著天地大交響樂曲，腳力沒了，就像踩在沙洲上一步步都難跨過去，背部已臥躺到好像與木板床一樣硬梆梆，四肢漸漸有麻木的現象出現。

剛開始每週回診三次（應腫瘤科、放射科、耳鼻喉科主治醫師的需要），家居處上、下4樓的階梯每趟都需要30分鐘才完成，真想用滾筒滾下來較乾脆，一下就了事。等到鼻胃管取下來了，但咬嚼、吞嚥時喉嚨如刀割般的在受罪著，嗅覺、味覺沒恢復過來，嚐試過口含一匙冰糖沒甜味、一匙鹽巴入口沒鹹味，食物入口就如同嚼蠟般，真的難嚥下去，空氣的味道也都不對勁，一點聲音

都難入耳，脖頸部潰爛任何衣物碰不得，圍繞一條白色絲巾圍到都發黃了，身體抗體很低，每天穿著4件厚厚的外衣，頭戴帽子、口戴口罩、全身裹得像一顆大粽子，還是覺得冷得很。耳塞、口罩、圍巾終日不離身，六根與六塵共演著人生大戲，真不知活著下來要幹什麼？為了恢復體力只好以自己調理的十穀精力漿為主食，蔬果為輔，慢慢的發覺體力有再逐漸的改善了。但生活品質不知何在？就如此在家度過了第一個月。接下來的已不是「心有餘而力不足」的問題，而是「心無餘力又不足」的折磨，在長期睡眠不足的情形下，精神已進入恍惚狀態，對周遭的一切人事物連一點心力都提不起來去注意關心，更遑論其他了，生命力度猶如沈入馬里亞納海溝般消失了，生命能量指數已微乎其微，這世界的一切似已停擺了，但還好在天的眷顧之下，再次還可以呼吸一個月了，現在想起來那種感受還是說不出來。那時，試問自己難道就讓它如此演示下去嗎？以往，曾五花八門似的涉獵學了一些健身、養生功法，但都沒認真用心去做只擺在那兒納涼觀賞用，如今，只有按步就班從頭拾起『昆侖瑜伽功法』（是一門如何對抗衰老、快速增加生命能量、恢復青春、活化脊髓作用、找回自己的中脈功法）練起。給自己訂了一個百日目標的計劃，從3月1日起抱著不急不徐、漸進式的從頭，一步步的練起，這期間也由於筋脈及氣血運行起了活化作用，但也衝擊到因為放療產生肌肉纖維化負作用的狀況，身體倍受不適與難受，但也都慢慢的去適應它而克服了不平的心境。藉以入眠的安眠藥醫師也不再給了，還勸說再吃下去上了隱，這輩子就難擺脫了，只好當機立斷把它切斷，現在每晚還可以睡個五、六個小時，足夠補足精神與體力；對於六塵的色、聲、香、味、觸等覺受學習到不再去太在意它了，反正臨身就一把給它吞了，也學會了對一些現象抱著無所謂可有可無的心境以對。到了4月時回去醫院再做一次核子共振檢查，看看那位腫瘤老哥還在不在身上寄居著，幸運之神降臨了，它終於不見了；五月初就來個驚世之旅，試著從台北開車走國道3號回屏東老家（路線約410公里路程）探視久違的年邁雙親，一路通暢，回程時因心境較佳、精神洋溢，還被拍了一張要罰3000元的超速相片，這證明了生命能量已回復正常了。5月初就開始調整自己每日的生活作息，去適應職場的作息時間，6月初終於回到了職場，開始工作了，覺得一切都還很順利的進行。現在每天早上5點起床，先練個一小時的『昆侖瑜伽功』，沖個澡後約7點再開車出門去上班，中午靠在椅背上閉目養神約一刻鐘，下班後6點左右再練一次功，睡前再練一次，如此，一個月下來身體不適的困擾已排除了很多，一些社交活動也慢慢可以參與，因為一切都在握了。這一切的經歷，內人她都陪侍在側一起奮鬥，世俗人說：家有一位癌症者，全家人都難過日。辛苦她了，謝謝她，但直到現在，她有時仍會再懷疑這一切，質問到底我是不是一個罹患癌症末期的重大疾病患者？我只能回應她：錯不了的，這一切妳不也都看得清楚嗎！但說真的若沒有天的眷顧及自己堅定信心的毅力下，這是不可能這麼快渡過的。結尾，人生活在凡塵，不可能事事樣樣皆順心，唯一之道就是善待自己。有緣者，不妨去探索一下『昆侖瑜伽功法』的領域，畢竟這是讓生命重現的一道曙光。

江歌 2007/06/28 Relax Awareness Unjudge

5年後的今天……

補注：住院期間一方面除接受化療及放射線療法外，同時自己也偷偷（因為這是醫院不容許的）喝著「小草湯藥」49天，可說是三管齊下了，是死是活就交由天定數了，至今我的個案醫師也無法判定是何病毒造成的，因為事後多次週期性的複診也都驗不出病毒來，我相信是仙方草藥的療效。也順此補注一下，在接受化療及放射療法後，會隨身體機能的新陳代謝作用而產生各種不同的副作用來；個人最為深刻的是在渡過了三年後，將近有半年期間每天不間斷的從右側鼻孔流出味道像屍水那般的液汁來，一天都掉了一大包的衛生紙來塞入鼻孔內，每天行拜功時流得更暢快，週遭的家人、同事、同修們都不敢近身來，離的遠遠的，那股臭氣就是戴口罩也遮蔽不來，可能因為是頸椎的肌肉纖維化開始了，一些死去的細胞由經由鼻竇而排泄出來所致。我想要與大家分享的是，不管身體處於什麼狀況，我學會了不把情緒混進去，也學會了靜觀其變，側身一邊，一切干卿何事！讓自己完全處於當下的背景，那才是生命的存在點。生活中當一切人、事、物事件臨身時，用一點心力去觀察它的來到，抱持著無怨無悔的心態去面對，如此發現少了很多煩憂，現今的我一切如同正常人一樣生活著。

萬般皆是緣，至今還能輕鬆的呼吸著新鮮空氣，下班後能扛著鋤頭愉悅的去躬耕那 18 坪左右大的小菜園，赤腳踏在泥土上那種實實在在的感受，確非騰雲駕霧似的自我滿足可比。也祈願身受病魔折磨的人都有一條自己能走出來的路，慢慢的藉此去體悟生命的真正價值是什麼？相信都可以找到最終屬於自己的那一條路，一條心甘情願去面對的人生大道。

走過 5 年多了，我切身體悟到，面對重症時最重要的是：

- 1、保持心境平和---少想才有明天。
- 2、學習隨時注意自身情緒體的轉變---放下它，海闊天空。
- 3、病毒要排盡---嚐試服用「小草湯藥」。（如附）
- 4、營養要補足---服食自製十穀精力漿。（如附）
- 5、要會強化生命能量，維持氣血平衡---行昆侖瑜伽功可以---枯木逢春。

釋佛所說，人身難得。在家人立足於人道，好好生活，業餘練功。練練身體，祛病延年，通過練功對抗衰老，通過修心，獲得平靜。

歡迎交流 0921-194868

江歌敬上 2012/01/07

《十穀精力湯》

病理營養師提供：如何增強抵抗力的飲食

材料：

A※南瓜子 250 克 葵花子 200 克 核桃 130 克 松子 120 克 杏仁果 150 克 無花果 190 克 枸杞 240 克 腰果 210 克 葡萄乾 450 克 懷山 150 克 茯苓 150 克

B※海帶芽 100 克

C※啤酒酵母 120 克 小麥胚芽 120 克 黑芝麻 120 克 白芝麻 120 克 卵磷脂 120 克

D※十穀米 1430 克

以上材料係 30 天的份量，懷山、茯苓可到中藥店購買，其餘有機商店有賣。

準備：

將上述材料先裝好 30 日份，冷藏存放。

1、將啤酒酵母、小麥胚芽、黑芝麻、白芝麻、卵磷脂混合裝在一容器內（30 日份），海帶芽裝一袋（30 日份），南瓜子等材料分裝成 30 小袋。

2、將十穀米（大約三杯米量）煮成一週份量的飯，分裝成 7 包冷凍起來，每日取用一包。

做法：

1、取十穀飯一包倒在碗內，用電鍋蒸熱。

2、取一日份量海帶芽放在碗內，用開水泡軟備用。

3、鍋內放入大約 500cc~800 cc 的水，取出小包袋內的懷山、茯苓放入鍋中一起煮開。

4、把備好的材料一起放入強力果菜機內，倒入開水打成漿，就是一天的份量，濃稠度可自調。

功效：

化療時白血球降至 1500 以下（正常值 5000~10000）服用後提升至 7000 正常值以上，且可補足營養又增加抗體。

註：江歌（罹癌症末期經化療及放射療法）每日的主食就是早上吃十穀精力漿，中午吃十穀粥，晚上吃一小碗蔬菜麵，身體目前一切維持正常。平常人也可食用，我的家人也一起分享當早餐，煮法既簡單方便又營養好吃。

※專治無名腫毒草藥

（**小草//春天來了吧？喝點小湯藥也行：半邊蓮 9 克，半枝蓮 9 克，獨角蓮 9 克，路路通 9 克/每付每日。水煎服，七日一療程。不一定能抓全，缺任何兩味也沒關係。男女均可服用，專治無名腫毒）

*可酌加黨參及當歸補氣血。