

避免食用會產氣的食物。如：汽水、啤酒及調味太強烈太甜的食物。避免邊咀嚼邊說話而吞下空氣。減少食物中纖維的量，也有助於控制腹瀉，當腸子緊張時，普通量的纖維也許就嫌太多，如：生的蔬菜、水果、核果類、全穀類、爆米花等應暫時避免。

5.便秘：吃高纖維食物、多喝水分，以及輕鬆的運動均可減輕便秘。

6.抑鬱：抑鬱是癌症病人常見的情形，但好品質的營養飲食似乎可減輕這種情況。

目前有成千上萬的人日以繼夜正在研究癌症的治療，及癌症與營養的關係，要時時提醒自己，食物對於健康是多麼重要，勿因不能吃到自己所預期的那麼多時，就因此喪氣。

當癌症病人在醫院治療到一個程度，其腸胃功能及胃口已經到能自己吃下1500~2000卡路里熱量的食物時，就有出院回家療養的可能了。

注重營養的調配

回到家要繼續維持足夠的營養狀況。癌症病人每天的蛋白質需要量是每1公斤的理想體重1到1.5公克，所需熱量是每1公斤理想體重30~35卡。換句話說，每天需60~80公克的蛋白質，大約2200卡路里的熱量。

下面這份均衡的飲食可以達到上述的營養需要：

1. 喝2杯或2杯以上的牛奶或豆漿加蛋。
2. 每天吃2~4兩以上富含蛋白質的食物(蛋、瘦肉、魚肉)。
3. 每天吃2~3份以上的水果，其中1個是含維他命C較多的水果，如柑、橘、柳丁等。
4. 每天吃2~3份以上的蔬菜，其中至少1份必須是深綠色或深黃色蔬菜。
5. 每天吃2碗以上的主食類(糙米、全麥)。
6. 吃一些其它食物，如甜點、湯、飲料。
7. 吃一些較有營養的點心，如豆花、布丁、核果類。

我投身推廣防癌保險的一段心路歷程

文／潘雪玲



民國80年7月30日，一個陽光燦爛的日子，先生、女兒和我帶著有點興奮，又有點失落的心情驅車前往桃園中正機場，準備搭機赴美國，因先生要在紐約的洛克菲勒大學作一年的研究工作。在辦理登機手續時，我莫名由來的在機場哭鬧了一場，最後登機時我內心感覺到一股空洞，無法形容的茫然，失去了出國應有的喜悅與興奮。

或許是冥冥之中早已注定了即將來臨的紐約之旅，會是一段無法開心的時光。因為，到甘乃迪機場接我們的友人在開車送我們抵達下榻的洛克菲勒大學所屬的研究員公寓，幫我們提行李上樓，才說了一會兒話，下樓後就發現他的汽車已不翼而飛了。第二天我們知道了這個消息後，目瞪口呆，一直無法理解，為什麼會在瞬間發生了這種事情，這真是一個不好的兆頭。

兩天後，我打電話給定居在德州奧斯丁的二哥，獲得了一個不幸的消息，二哥說父親一直想跟我連絡，告訴我他在我離台赴美的那天上午，陪母親去台大醫院複診，想了解母親因久咳不好去台大作化驗的結果。醫生當天證實母親得了肺癌，而且是密佈在肺支氣管上的小細胞癌，已屬末期且無法開刀切除，同時癌細胞已轉移到骨頭(所以那時母親一直說她的小腿骨頭痛)，如果不做化療，大約只有半年的生命了。

這真是一個令人意想不到的惡耗，聽到了這個消息後，我走在紐約的街頭，這個世界之都，對我來講好似忽然失去了陽光一般。我十分自責，為什麼警覺性不夠？又缺乏常識，母親已咳了近半年，服用了一大堆的感冒止咳藥都不見效，一直還以為她只是感冒難癒。我打電話回家，父親告訴我說：醫生當時是當著母親的面告知病情的，母親頓時非常難過，一直問父親我現在會在那兒？她好想我哦。母女連心，也許這正說明了為什麼我在離台的當天會在機場莫名其妙地哭鬧一場的原因。

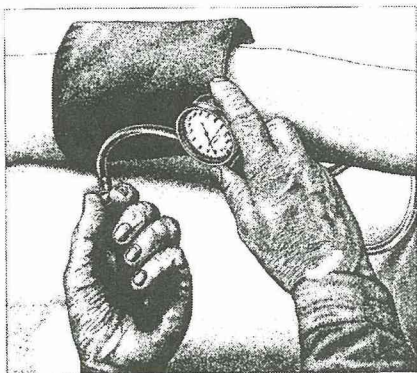
為了不讓母親再受痛苦，父親決定不讓她接受化療（據醫師說，既使作化療，生命也只能延續約1年左右）。父親退休前是國中教師，母親生前除了當時公保的眷保外沒有買任何的保險，因此，在她生命的末期父親只有在林口的長庚醫院才找到他所能負擔得起的病房。當時時值冬天，林口風很大，父親住在板橋，大哥及姊姊住在台北，每天辛苦地往返上山；那年農曆年前，母親在癌細胞已侵犯至腦部後終於熬不過年關，撒手人寰。

× × ×

5年後，民國85年8月下旬的某一天晚上，姊姊心事重重的來我家，她說幾天前洗澡時突然摸到左乳房部有一粒硬塊，第二天去醫院檢查，醫生要她立即住院開刀，因為據醫生的判斷，應是乳癌無疑。姊姊真是一個十分勇敢而堅強的人，她直到被推進手術房之前，仍然抱以希望，樂觀地認為她所摸到的硬塊應是良性的腫瘤。因為，除了那個硬塊，她整個人都一直正正常常，好端端的能吃能睡。

開刀那天，姊姊和我等在外科手術房外，約莫半個多小時後，助理醫師出來，手裡拿著一個托盤，托盤上是姊姊剛在手術室裡被切除下來的左側乳房組織及左腋下的淋巴組織，血淋淋的，令人觸目心驚！醫師翻動了幾處地方給我們看，說那些硬塊蠻大的，是惡性腫瘤，所以必須全部割除，切下來的組織要送去作病理化驗，等報告書出來，主治大夫會向姊姊詳細說明。

在恢復室前等待姊姊從麻醉醒來時，我發覺，原來我也是十分鎮定而堅強的人，不但能冷靜而勇敢地面對剛才的一幕，而且在恢復室前還不停地唸著「南



無阿彌陀佛」的佛號，恢復室門每一次被打開時，我就伸長著脖子往裡探望，希望姊姊醒來後，能面對一切事實和新的人生，我下定決心要陪著她共度難關。

× × ×

如今，一個半年頭過去了，姊姊在經過半年連續性的化療和定期回醫院門診，定時服用藥物後，生活及工作一切如常，外表上並沒有很大的改變。

有改變的卻是我，這些親人真實的經歷，讓我終於深刻體認了『保險要儘早買妥』的觀念。猶記姊姊在住院療養期間，她不僅要承受身體手術後的疼痛，還憂心每日住院醫療費用健保不給付的部份自己要貼多少？開刀後必須住院多久才能出院？將來是否能繼續工作？萬一有一段時期不能工作的話，所服務的私人公司的工作是不是能繼續保有？如果不能繼續工作，那向銀行貸款每個月都要繳交的款額要如何支付？……等，這情況給我上了活生生的一課！

我那時無限感傷地在想：一個人在聽到得了「癌症」這種重症後，打擊已經夠大了，接著又動了一個令一般女人都痛心的手術，此時，最需要的，應該是能夠得到良好的照顧以及安安心心、清清靜靜地養病才是。

當初，如果母親及姊姊都已購妥防癌保險，平時支付一點小額的保險費，一旦遇上癌症，由保險公司來負擔，在經費充裕下，相信她們一定都能獲得更好醫療品質的照顧，而且不必擔心會拖累家庭，只可惜她們都沒能較早有所領悟或者是遇到一位能夠不厭其煩規勸她們購妥保險的「活菩薩」！

胡適博士曾經說過：『保險的意義只是今日作明日的準備，生時作死時的準備，父母作兒女的準備，兒女小時作兒女長大的準備，如此而已。今天預備明天，這是真穩健，生時預備死時，這是真曠達，父母預備兒女，這是真慈愛，能做到這三步的人，才能算做是現代人。』癌症已連續16年高居國人十大死因的榜首，在台灣每年有3萬多名的癌症患者。投身於『推廣防癌保險』是與人為善的志業，任重道遠，我將無怨無悔。

編者附註：國內目前辦理防癌保險業務的有美商大都會、美商安泰、美商喬治亞、國泰、新光、南山、中國、國華、統一等人壽保險公司。 ㊦