

# 人生的轉機

## ——癌症身心治療法

文／許添盛·仁愛醫院家醫科總醫師

換個角度想，癌症是黃燈，不是紅燈。  
它正警告你：該提升生活品質了！  
你可以視它為朋友，但也要忘掉它。

**心**理、心靈上的安慰是一種奇妙的力量，有時會創造出奇蹟，令人不可思議；心理影響生理的案例日漸受醫界的肯定、重視。

《人生的轉機》一書中表達了心靈層面對身體疾病的影響力。書中有一案例值得我們玩味，如下——

有一名女士罹患乳癌，主治醫師宣布她的壽命僅剩2年多，並建議這名女士去實現一個有生以來的大願望，女士接受醫師的建議，決定變賣一切財產，為了一償宿願——環遊世界。結果，她真的照所計畫的實現願望。等旅遊結束，也超過了2年多的時間，她很不服氣地質問醫師：「你不是說我只剩下2年多的壽命？為什麼我到現在還沒死？」不過，女士的心裡其實是很高興的……。

這一則小故事給你什麼樣的啓示呢？

### 貼身的「終極保鏢」

各位要有一個觀念——醫學上的統計數字，例如：患癌百分比、治癒率、死亡率……等等，這些數字都只是提供參考，不要過度相信它、倚賴它，不要被它嚇住，影響正常的生活。連臨床驗證之結果也常以「大約」、「左右」等字眼表示該項數據，可見它的「不定性」，連醫師也說不準。因此，你只要「大略」、「稍微」有個「概念」就可以了，不要太緊張。

想一想，人為什麼會得癌症？一般常識告訴我們：「飲食的正常與否」對罹患癌症有舉足輕重的影響力。不錯，化學物質、人工添加料、菸、酒等的確是引致癌症的因素。然而，對於「得癌」與「治癌」，我以另一種方式比喻：「得癌」是因「多重油門」所致；「治癌」則因「多重煞車」使然。



「多重油門」是指飲食不當、壓力過大、心情鬱悶、情緒低落等等。「多重煞車」則指DNA、白血球、免疫力的抗病能力。

你知道嗎？我們每個人每天都會產生癌細胞，連研究癌症的醫師、護理人員也會的。但是，並非每個人都會發病，為什麼？這就要歸功於我們身上的「免疫力」，因為有它，才能抵抗、消滅那「晝出夜伏」的癌細胞！

可是，又為什麼有些人逃不掉癌症的羅網？當然，這也在於他的免疫功能，能力低弱，自然就抵擋不了癌細胞。

事實上，每個人自己都有完美的免疫力，它比一切藥物都強，就以平常感冒為例，吃藥只是為了降低咳嗽、流鼻涕的難受程度，而真正深入細胞、殺死濾過性病毒的治本大將，是自己體內的免疫力！它是每個人最貼身的「保鏢」。

但問題又來了，既然我們都有天生的、完美的免疫力，為什麼還會生病？是什麼因素造成免疫力減弱、降低？

對，這就問出了重點——免疫力減弱的原因。

## 免疫力跟著情緒走

有一個案例可供我們深思。

英國詩人愛默生與妻子曾遭喪女之痛，妻子的情緒跌落至谷底，傷痛之情久久不能撫平；結果一段時日之後，她竟得了乳癌。

這則小故事也告訴我們：情緒駕馭著一個人的健康狀況。

一個人生病，與他的心靈、精神層面有密切的關係，並非純粹由細菌、病毒侵害所致。人會健康，是因為有免疫力，藥物並非直接因素；目前所知的AIDS，就是「免疫力被破壞」的病症。而要加強免疫功能，必須先從「心」下手，因為免疫力量跟著情緒走的，情緒又是由「心」控制的。

## 你要轉變人生了！

其實，「生理」是一面鏡子，反映出心理狀況。心靈處於愉快、祥和、安定的情況，身體就呈現健康、正常的狀態；心理、精神處於緊張、壓力、不安的環境中，生理運作也會受影響，呈現不穩定、不正常的狀態。

由此觀念推至對癌症的態度，也能在你一念之間變成正面的徵兆哦！

癌症是一個訊息，它是「黃燈」，不是「紅燈」，警告你：「你該提升生活品質了！你目前的狀況不及格。你若再不愛惜自己、再不想開點、再愛鑽牛角尖，你就完蛋了！」可見癌症絕非危機，而是人生的轉機！

在心理學、精神醫學上，將癌症視為「絕望的化身」，也就是說：癌症是患者先前所受生活、工作、家庭的壓力的「總累積」。

許多癌症病患從檢視自己生活的研究中發現——在患病之前，都曾經歷一件重大事故，有人是喪偶、喪子之痛，有人是工作的重大壓力，有人則來自生活、經濟、感情等方面的功力。

所以，你若有癌症在身，可以當它是朋友，它提醒你：「你要轉變人生了！好好地安排生活、計畫生活。想做什麼事，現在就去做。想學些什麼新東西，

現在就去報名。不要老把自己封閉在象牙塔裡，多出去走走……」

你若老是告訴你自己：「我是病人，唉……」這種想法必會打擊你的情緒，所以不要存這種想法。

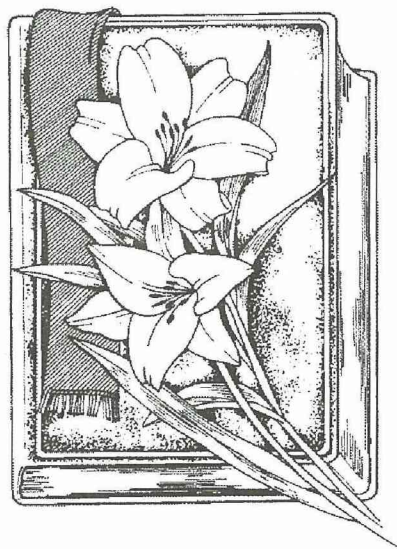
## 現在就去做！

抗癌藥物只是一種輔助工具，最主要的抗癌元帥是你自己！壽命的長短，不在於藥物，而在於你自己的免疫力。因此，藥物照醫師指示的按例服用，但不要老是將「癌病」的名字背在身上，請你忘了它！

你仍然可以計畫自己的生活，或運動，或旅遊，或參加一些社團活動，例如：抗癌人協會。你甚至可以當義工，幫助那些比你更軟弱的人。

有些人會想：「等我病好，我再去做……」若你這麼想，你就是還沒有忘掉「它」，仍然背著「它」。不！你想做什麼，現在就去做！你自己生命的責任就在自己手上。

轉變人生觀、改變對事情的看法，免疫力會增強。切勿將時間浪費在胡思亂想、鑽牛角尖的事情上，多去接觸外面的世界，多認識一些朋友，常常交換生活經驗，拓展自己的視野，無形中就會開展心胸、觀念，提升心靈的品質。



## 活得有品質

活得快樂、充實，就會活得久。單有「求生意志」是不夠的。「求生意志」只是表面的現象，真正影響深遠的是「活的品質」。品質差，影響免疫力；品質好，心靈得以成長，免疫力增強。

總而言之，你可以接受癌症所給的警示，但之後要忘記它。你會發現：現在的生活比以前更棒！甚至很久都沒見過「它」了！因為你的大將——免疫力——替你打了勝仗。

（轉載自抗癌人雜誌 87 年春季刊）