

# 正向 多活每一天



文 / 高瑞和 花蓮慈濟醫學中心院長

在黃昏市場賣衣服的李真，作息向來不正常，常常凌晨兩點才睡，但她自恃底子好，連感冒都很少，長期下來也不覺得這樣有什麼不對。

一般上班族至少還有休假，自己當老闆全年無休，二十八年來，她連過年、颱風天也都一樣工作。

直到有一天，李真發現脖子淋巴處抽痛，加上乳房有些異常，拖了三個月，她終於來到慈濟醫院檢查。檢查結果：乳癌第三期。聽到報告的那一刻，她整個人慌了，一句話都說不出話來，只是哭。

事後她才說，原來她煩惱的不是自己，第一個想到的是「我公公怎麼

辦？」她的公公中風之後，連吞口水都不會，誰來照顧？李真的先生患有糖尿病，除了工作，還要照顧中風失智的老爸，罹癌的老婆。因此在治療過程中，李真非常堅強，每次來回醫院總是獨自坐計程車，不要先生陪伴，開刀時乾脆請看護。住院時，兒子還很輕鬆地說：「媽媽妳放心去，不用擔心我。」後來癌細胞轉移到肝臟，需要住院治療，先生和兒子卻沒有來看望。說到這裡，她一邊哈哈大笑，一邊說：「我是最可憐的癌症病人。」她表現得太過堅強，讓身邊的人都沒想到要擔心她，很希望被關懷，又不想影響家人。

隨著病情加重，癌症轉到第四期時，

李真硬撐的堅強終於崩潰了。認定醫師救不了她，於是到處去找偏方，只要誰有方法她都願意試。四處尋訪之下，遇到一位病友邊咳邊勸她，「不要亂吃！我就是誤信偏方，現在肺積水。給我偏方的那個人，已經進出加護病房三次了。」

原來朋友好心把偏方送到家裡來了，不好意思不吃，結果吃完沒多久，產生肺浸潤和肺積水。對方提醒李真：「有牌（執照）的先生都醫不好了，那些沒有牌的王祿仙，怎麼醫得好？」這一連串的打擊，使李真心情非常沮喪，看到我們每個人都好像見最後一面，甚至沮喪到不肯治療。幸好護士親切又正經八百地「威脅」她：「妳如果不來治療，我就去黃昏市場把妳抓來。」她甚至跑來問我，自己還可以活多久？我們安

慰她：「人可以活多久，要問佛祖。你現在只要把手上該處理的事都做好，然後開心地迎接每一天，多活一天就當作多賺一天。」

## 接收正面能量

後來，有人介紹她參加愛笑俱樂部，每天早上去大笑。她因此認識了很多人，交流好書，分享想法。李真的心情很快就重新變好，每天在家引吭高歌，接下來的治療效果也變好了。她現在逢人就說：「我發現只要走出去，很多正面的訊息都會出現，很多好的人就在身邊。躲在家裡，每天都只是哭而已。愈苦愈應該走出去，多接觸外面，生命才有機會。盡量讓自己正面，全家才會過得好。」

至此，李真發現了治癒身體最重要的關鍵，最佳偏方就是——迎向陽光。只要願意走出去，就能接受到正面的能量。所以她一等身體好轉，又回到市場工作。她也不怕別人知道自己得了乳癌，十分樂於分享。

李真的媽媽還會勸阻她說：「妳三八喔，到處說自己得癌症。」她倒是坦坦蕩蕩，「現在得乳癌很普遍啊，又沒什麼。說不定遇到好人，教我好的方法。」

李真說，以前有人約她去做乳房攝影或檢查，她都拒絕了，覺得自己沒那麼倒楣，孰料事與願違。現在的她是最好的抗癌大使，介紹了一百多人去做健康檢查，並且常常來鼓勵病友，協助增加





大眾對癌症的認識。現在凡事都放下的李真，每天晚上九點就睡覺，早上六點半起床運動。爽朗的她說，來到這世間沒有白走一趟，就很值得了，一個人在這世間都沒有作為，才是白來。

## 偏方與正道

另一位病友心蕎，開始時也迷信偏方，還找來相熟的中醫師幫她把脈。中醫師認為她是子宮淤血引起的氣血不順，只要花一個月把氣血調順，問題就會消失，一旦做了化學治療反而會破壞整個身體機制，到時候就後悔莫及了。心蕎一聽，彷彿是看到一線生機，原本要進行的化療匆忙喊停。醫護人員著急勸告，又分析了許多利弊，但心蕎鐵了心還是堅持要出院。「朋友斬釘截鐵地告訴我，只要連吃九帖用鴿子燉山韭菜當藥引，病就好了。」

幸好心蕎的爸媽猛然想起多年前罹

癌往生的親友，就是因為堅持偏方治療，耽誤了病情。在醫護人員鏗而不捨地分析及勸說下，他們終於決定繼續治療。

「在治療第一階段結束後，我回家上網查了相關資料，才知道急性骨髓白血病發作得很快，沒有馬上接受治療，根本活不過一個月。」徹悟之後的心蕎，不再受那些道聽塗說的資訊及偏方所擾，安心接受醫院安排的正規治療。我發現很多病友都有類似的經驗，甚至一開始都不能接受自己或家人生病的事實可能逃避治療，或者迷信各種偏方。一位罹患淋巴瘤的病人說，他早在一年多前就發現脖子上的淋巴腫，也是有人說這是氣血不順，於是他以中醫調理了一年，沒想到因此延誤了病情，最後緊急送進急診。很幸運的從鬼門關前一遭，九死一生之際遂發願在醫院做志工，分享自身經驗。



醫師當然希望病患能夠好起來，所有治療過程醫護人員都會竭盡心力，我行醫二十年所見所聞最好的偏方只有一個——迎向陽光。正面能量對疾病的治療絕對有加分作用，希望大家也能用正向意念走過生命的種種關卡。

## 醫師的話



### 了解自己就是最好的健檢

有一次和患者討論平時的生活狀況，我問他：「難道同事或家人，都沒發現你的臉色蒼白嗎？」

「我還以為自己是美白成功。」

「你不覺得食慾減退，體重也一直下降嗎？」

「我還以為是因為戒掉吃宵夜的習慣，減肥成功了。」

種種蛛絲馬跡，都被合理化了。

另一位患者，身體常有難以消退的瘀青，生理期時也常大量出血，還伴隨著感冒、頭暈、嗜睡，可是她卻不感覺有什麼不對，以為只是睡眠不足。甚至還調皮地說：「我從來不做健康檢查啦，那不是老人家才要做的嗎？我還這麼年輕。」這不只沒有概念，甚至還以為重大疾病就是高血壓、糖尿病之類的。直到聽見診斷結果是「白血病」，才知道什麼叫做重大疾病。

很多人總是有意無意地逃避思考壞的結果，好讓當下過得心安，而忽略了一些小症狀背後的重重大因素。例如體重明顯減少，家人都擔心了，自己還覺得一切都很好啊！雖然不需要時時刻刻過度擔憂來嚇自己，但是不注意身體狀況，很可能會錯失治療的良機。預防醫學已經愈來愈重要，以前的觀念是生病了才去治療，現在大家都明白要提早發現提早治療，正所謂「上醫醫未病」，自己能審慎觀察就能做自己的「上醫」。