



“癌症不意味着绝症，并不可怕”

抗癌明星的故事让大家重新认识了癌症



抗癌明星们讲起自己的抗癌经历，谈笑风生。 本报记者 徐延春 摄

本报1月20日讯(见习记者 尹明亮) 20日上午，本报社区大讲堂在十亩园社区开讲。来自济南市抗癌俱乐部的抗癌明星们，用自己成功的抗癌经历为大家献上了一期精彩的讲座。尽管听众中多数并不是癌症患者，但大家纷纷表示，听完后自己对癌症有了新的认识。

虽然20日上午有点冷，但不少市民还是一大早就赶

到了讲座现场。市民王大哥告诉记者，妻子患有癌症，一早先把妻子送来，自己还得赶着去上班。市民刘阿姨则是因为身患癌症的弟弟还在住院，就自己先过来听了。

讲座开始后，抗癌明星们先后讲述了各自抗癌的经历及经验。虽然他们抗癌的经历也是颇多坎坷，但乐观、积极、顽强的心态还是让人颇为动容。抗癌明星王

鞠怀讲起自己十几年的癌龄，谈笑风生，丝毫让人看不出他居然也是个癌症患者。侯春云则一直面带微笑，虽然查出身患癌症的时候已是晚期，但她讲起来却是十分坦然。最年轻的程钧颖谈起自己的抗癌经历也是轻松愉快。

虽然讲座原定一个半小时，但由于现场听众“过于”热情，9点半开始的讲座，直到快12点了才结束。即便如

此，讲座结束后还是有癌症患者团团围住抗癌明星们，索要他们的联系方式，请教他们如何抗击癌症。

同时，不少并没有患癌症的居民也表示此次社区大讲堂让自己收获颇丰。市民曹阿姨表示，“以前总是谈癌色变，但今天面对面听一听，收获不少，原来癌症不意味着绝症，并不可怕，自己以后生活中也知道怎么注意一些了。”

◎讲堂笔记◎

忘掉自己是病人 **培养一项兴趣爱好**
找人多交流

王鞠怀在介绍自己抗癌经验时，强调最多的就是要培养一个自己的兴趣爱好。他表示，在济南市抗癌俱乐部内，就有自行车队、艺术团、瑜伽队、葫芦丝班、合唱团等等。“就是为了让身患癌症的会员们能有个爱好，大家在一起也可以相互交流。”

没必要谈癌色变

很多人都觉得癌症就是绝症，得了癌症就离死亡不远了。但抗癌明星们告诉大家，其实癌症本身也有轻重，即使是到了晚期，也不一定必死无疑。目前在医学上，癌症也逐渐被视为一种慢性疾病，虽然不好完全治愈，但只要治疗及时，调理得当，注意锻炼，癌症并不一定是致命的。

抗癌明星们表示，很多癌症患者并不是被癌症击倒，而是被精神击倒。癌症不能轻视，该治就得治，但精神上一定要放松。

见习记者 尹明亮

找个适合自己的锻炼方式

抗癌明星程钧颖谈到自己保持良好心态的经验时讲道，找个适合自己的锻炼方式很重要。她说，自己一开始练习瑜伽，后来练习太极，锻炼的时候风雨无阻，在户外呼吸着新鲜空气，心情清爽不少。“而且在锻炼的过程中，本身也是教自己如何忘掉病痛，如何自我愉悦，注意力就会渐渐从病痛转移出来了。”

齐鲁楼市不动产

打造二手房交易“绿宝石”服务

扎根齐鲁大地 服务百姓置业

加盟热线：0531—81758660

齐鲁楼市不动产是由齐鲁晚报精心打造的专业大型不动产经纪品牌。业务涵盖二手房买卖、商铺买卖、房屋租赁、房产贷款、车位代理等。服务无止境，为进一步提升服务质量，齐鲁楼市不动产42家门店联手打造“专业、安全、高效、公平、诚信”的“绿宝石”服务，承载绿宝石高品质服务，为客户提供最完美的不动产交易服务。

齐鲁楼市不动产42家门店诚邀广大市民就近登记咨询、咨询、交易、体验“绿宝石”服务！

济南高新区

润泰国际	润泰国际2号	8212966
火炬文华府	火炬文华府1-6号	8225222
火炬国际	火炬国际1-3号	8262147
火炬国际	火炬国际小区芝泉捷1-10#	8212952
火炬国际	火炬国际1号	8260146
火炬国际	火炬国际1号-10#	8263397
火炬国际	火炬国际1号-10#	8212735
中海名仕领寓	中海名仕领寓1号	8083425
领寓店	领寓国际1号	8267576

济南市历下区

鲁能领秀城	鲁能领秀城1号-12号	8262298
华山店	华山店1-1号	8262122
绿地国际城	绿地国际城1号-10#	8262124
七彩国际花园内	七彩国际花园1号	8262127
尖庄店	尖庄社区综合市场	8240033
大明宫店	大明宫综合市场	8262051
水合福店	水合福综合市场	8262279

济南市市中区

中海国际	中海国际1号-10#	8262086
中海国际	中海国际1号-10#	8261600
中海国际	中海国际1号-10#	8262211
中海国际	中海国际1号-10#	8262751
中海国际	中海国际1号-10#	8262752

济南市槐荫区

济南南湖国际	济南南湖国际1号-10#	8262126
济南南湖国际	济南南湖国际1号-10#	8262127
济南南湖国际	济南南湖国际1号-10#	8262128
济南南湖国际	济南南湖国际1号-10#	8262129
济南南湖国际	济南南湖国际1号-10#	8262130

济南市天桥区

中海国际	中海国际1号-10#	8262126
中海国际	中海国际1号-10#	8262127
中海国际	中海国际1号-10#	8262128
中海国际	中海国际1号-10#	8262129
中海国际	中海国际1号-10#	8262130

济南市历城区

中海国际	中海国际1号-10#	8262126
中海国际	中海国际1号-10#	8262127
中海国际	中海国际1号-10#	8262128
中海国际	中海国际1号-10#	8262129
中海国际	中海国际1号-10#	8262130

济南市市中区

中海国际	中海国际1号-10#	8262126
中海国际	中海国际1号-10#	8262127
中海国际	中海国际1号-10#	8262128
中海国际	中海国际1号-10#	8262129
中海国际	中海国际1号-10#	8262130

济南市历下区

中海国际	中海国际1号-10#	8262126
中海国际	中海国际1号-10#	8262127
中海国际	中海国际1号-10#	8262128
中海国际	中海国际1号-10#	8262129
中海国际	中海国际1号-10#	8262130

济南市历城区

中海国际	中海国际1号-10#	8262126
中海国际	中海国际1号-10#	8262127
中海国际	中海国际1号-10#	8262128
中海国际	中海国际1号-10#	8262129
中海国际	中海国际1号-10#	8262130

济南市市中区

中海国际	中海国际1号-10#	8262126
中海国际	中海国际1号-10#	8262127
中海国际	中海国际1号-10#	8262128
中海国际	中海国际1号-10#	8262129
中海国际	中海国际1号-10#	8262130

济南市市中区

中海国际	中海国际1号-10#	8262126
中海国际	中海国际1号-10#	8262127
中海国际	中海国际1号-10#	8262128
中海国际	中海国际1号-10#	8262129
中海国际	中海国际1号-10#	8262130