“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 找人多交流

如何保持一个健康、积极的心态,抗癌明星们给出了自己的经验:首先就是忘掉自己是个病人,不要怕别人笑话,多交流。侯春云说,自己刚出院时,别人一问起她就直接告诉别人自己患癌症了,虽然一开始有些不舒服,但出来和朋友邻居一聊天,心情一好,就忘了自己是病人了。

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,自己一开始练抗癌健身法,后来练瑜伽,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。”

培养一项兴趣爱好

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,而是被精神击倒的。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