



# “吃再好的药，不如有个好心态”

## 坚持蜂疗、气功和吃素，他战胜食管癌整7年



本报记者 陈晓丽

### 7年前患上食管癌，自己一人赴京治疗

2009年7月，原来身体健壮的赵鸣忽然发现自己瘦了不少，没有减肥，体重却从208斤降到了180斤。“当时一心扑在工作上，为了事业整天到处奔波，经常喝酒，生活规律已经被完全打乱了，有时把自己搞得上吐下泻的”，想到嗓子一直有些不舒服，赵鸣抽空就到医院做了个检查。

检查结果就像一道晴天霹雳——食管癌。确诊后第三天，赵鸣在山东省肿瘤医院做了手术，切除了9厘米左右的食道，胃往上提后，重新缝合连接。虽然手术比较顺利，赵鸣的心情却没有丝毫好转，“当时我的两个孩子一个13岁，另一个只有3岁，创办的公司正在一天天壮大，手底下那么多人，这些我都放心不下。”

最让赵鸣担心的还有他的老父亲，已经被诊断为喉癌三年了，一直是他陪着父亲到北京、上海等各地就诊，虽然恢复得还不错，但是还没有彻底康复。查出食管癌的事情赵鸣不敢让父母知道，手术完成后没有回家，一个人住进了泰山疗养院，开胸手术给他的胸前留下了一条20厘米长的伤疤。

“原来天天在外面奔波忙碌，忽然一下子只能躺在床上，很难接受，我心结一直没打开，做什么都没心情。”赵鸣坦言。

一个月后，赵鸣到北京做放疗，因为不愿意和任何人说话，脾气倔强的赵鸣每次

正值事业蒸蒸日上，孩子嗷嗷待哺之时，7年前38岁的赵鸣不幸患上了食管癌，不得不手术切除了9厘米食道。凭借顽强的意志和良好的心态，赵鸣一个人撑过了手术、放化疗，又坚持做了6年蜂疗。如今，赵鸣各项身体检查指标都恢复正常，采访中，赵鸣反复强调多次，“好心态就是最好的药。”

都坚持一个人开车往返，所有的手续都自己办，几乎将自己封闭了起来。“治疗的间隙，我也跑去北京各个景点转悠，强迫自己放下，以好心态面对疾病。”赵鸣表示。

### 每周3次蜂疗，每次用百余只蜜蜂

无意中，赵鸣在网上看到了蜂疗法，“之前我也在小说中看到过用蜜蜂治疗癌症，就到北京、石家庄、郑州等好几个地方都考察学习过。”经过详细了解，从2010年开始，赵鸣在一位师父的帮助下，开始采用蜂疗法，一直坚持到现在，赵鸣已经完全认可了这种治疗办法。（此为赵鸣自行治疗方法，请谨慎对待）

顾名思义，蜂疗法就是利用蜜蜂治疗，用镊子夹住蜜蜂，放置于身体相应的穴位，让蜜蜂蜇刺穴位。“刚开始做



赵鸣每天都要练4个小时的气功。

蜂疗非常非常痛苦，这也是其最大的缺点，其他除了概率极小的过敏，没有副作用。”赵鸣告诉记者，虽然中国自古就有蜂疗法的医书记载，现在也有众多中医在坚持研究，但是“治疗时的痛苦”可能是至今蜂疗法都没有得到推广的重要原因之一。

据介绍，蜂疗法的原理在于消炎并疏通血液，“癌症是身体血液流通不畅形成结节，然后病变的结果，蜂疗可以让血液重新畅通，并提高免疫力。”赵鸣告诉记者，做蜂疗还要能

够坚持，“只有坚持下去才能控制住病情，如果癌细胞扩散了，再治疗起来就比较麻烦。”

尽管非常痛苦，赵鸣咬牙坚持了下来，“只要有效果，再痛苦也愿意坚持。”如今，虽然各项检查指标都已恢复正常，赵鸣仍然坚持每周做三次蜂疗，每次都使用100-200只蜜蜂，以保健身体，“其实坚持时间长了，就能逐渐习惯，没有刚开始那么痛苦了。”

除了自己，赵鸣也见证了癌友们的治疗成果，“有个淋巴瘤的患者，脖子肿得和头一样粗，坚持做了一个星期蜂疗法，就逐渐消肿了。”因此，现在赵鸣也积极参与很多关于蜂疗法的公益活动。

### 95%的时间完全吃素 最爱吃豆类

随着时间一天天过去，赵鸣的心态逐渐调整过来，不再胡思乱想。“得了这种病，很容易浮躁，经常有无名火，其实越是这样越不利于病情恢复”，赵鸣表示，无论是采用什么治疗办法，吃什么药，都要建立在调整好心态的基础上，“好心态就是最好的药。”

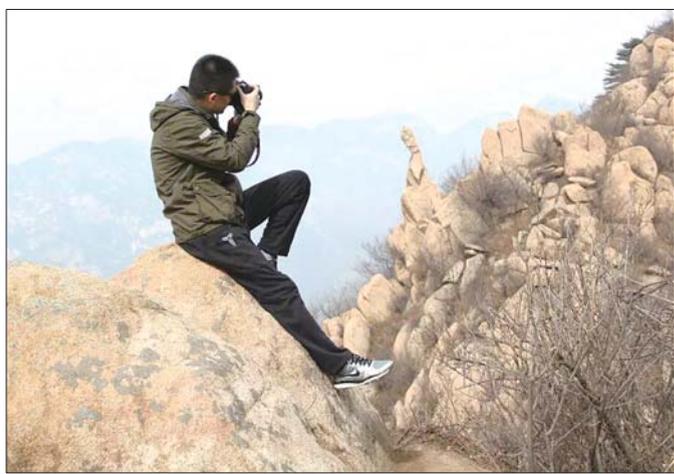
“我现在每天晚上9点就休

息，第二天早上5点起床。”赵鸣喜欢读书，买了很多书研究学习，现在已经成功考取高级针灸师证和蜂疗证。为了躲开不必要的应酬，赵鸣还更换了手机号码，把更多的时间留给人，经常陪在家人身边。

每天早上、中午和晚上，赵鸣都会练习气功，每天加一起要练4个小时左右，“从2013年开始，我体检发现白细胞很低，属于最低值的边缘水平，是免疫力低的表现。自从我坚持练气功到现在，每个月都会做血常规检查，现在白细胞已经翻了一倍，完全达到正常水平了。”

在饮食上，赵鸣几乎完全吃素，尤其喜欢吃豆类和花生，“把黑豆炒到六成熟，用老陈醋泡三天后，每顿饭吃一汤勺，胃里特别舒服。”赵鸣告诉记者，坚持这样吃还能有效缓解化疗引起的反胃、恶心等症状。“同样是为身体提供蛋白质，吃肉却会增加身体的代谢负担，豆类则不会。”

赵鸣认为，癌症患者没必要通过各种高档饮食保养身体，“甜的尽量要少吃，不要觉得都已经生病了，就想吃什么都得满足自己，清淡饮食对身体最好，多吃杂粮、纤维丰富的蔬菜等。”



心态调整好，赵鸣的生活方式越来越健康。

## 齐鲁“最美护士”评选迎来决赛

### 谁是齐鲁最美护士？就差你一票啦！

本报济南10月17日讯(记者 焦守广) 经过将近一个月的医院初选，10月17日，第二届聚安堂杯齐鲁“最美护士”系列评选活动决赛正式拉开帷幕。记者从主办方获悉，共有30人进入决赛名单，快来投票选出你心中的最美护士吧！

由齐鲁晚报主办的第二届聚安堂杯齐鲁“最美护士”系列评选活动先后走进济南脑科医院、山东省千佛山医院、济南市中心医院、山东省立医院、山东大学齐鲁医院、山东省眼科医院、山东省血液中心、山东大学

附属生殖医院和山东中医药大学第二附属医院，近百名“最美护士”的靓照通过齐鲁晚报健康微信公众号(qjkdj)推送给广大市民朋友。

10月17日0点，第二届聚安堂杯齐鲁“最美护士”系列评选活动初选正式截止，经过综合投票数以及市民评论，在9家参选医院中选出30人进入总决赛，决赛名单及投票信息市民朋友可微信关注齐鲁晚报健康微信公众号(qjkdj)查看。

据了解，活动主办方将综合决赛名单投票数、工作事迹

和网友评论选出“最具人气奖”、“最具气质奖”和“最具亲和力奖”予以奖励。其中“最具人气奖”1名，奖励iPhone7手机一部；“最具气质奖”2名，每人奖励价值3000元左右的雅诗兰黛小棕瓶精华套装；“最具亲和力奖”3名，每人奖励价值1000元左右的倩碧小黄油套装。

齐鲁“最美护士”决赛投票时间为10月17日-25日，投票消息将在齐鲁晚报健康微信公众号(qjkdj)进行推送，欢迎广大市民朋友关注并积极参与投票。

由于活动时间限制，还有

部分医院及个人没能参与评选，未参选的医院及个人在本次评选活动结束后，可拨打电话0531-85196381或85196052单独进行报名，齐鲁晚报同样会在官方公众号开辟专题进行推送报道。

别忘了，关注齐鲁晚报健康微信公众号“齐鲁健康大讲堂”（微信号：qjkdj），在微信投票消息最下端点击“写留言”，微信点评最美护士，将有机会赢取2017全年《齐鲁晚报》噢！我们将分别选取一名点评出众和一名获赞最多的点评者，送出这份大礼。



齐鲁健康大讲堂二维码

出品：健康工作室  
设计：壹纸工作室  
本版编辑：胡淑华  
编：郭传婧