

2003年4月底，西醫証實我已是一個胰臟癌病的"存活"患者。

癌症專科大夫第一次見我們時，就說清楚了我最多只能期望再活六個月，要繼續活一年很難、想再活兩年幾近不可能。我們當然問了一大堆問題，但不管用什麼方式來問與答，都改變不了上面這答案。醫師約見時段快到了、我們才給大夫機會說明他醫治我癌症的策略，大夫並告訴我們他已安排好了醫療的第一步、就是化療與放療雙管齊下，他也解說了許多可能發生的副作用，當然我們也只好全盤照收。

因父母之緣故，我亦相信中國醫藥，雖則對各個中醫師卻無信心，到底難斷醫師功力高下，故從來不曾主動走進過中醫診所。癌症茲事體大，當然得找一位有功力的中醫看看。我們主動去打聽好的中醫，運氣不錯，朋友介紹了一位對癌症有特長的中醫，聽說在灣區還蠻有名的。我馬上去找這位在舊金山的名醫，聽完我們告訴她我因胰臟癌而來，她先問了些問題，然後她第一個交待是：「不可吃甜的、咖啡、巧克力、喝酒，基本上盡量吃素，吃新鮮的，能吃魚，喝些雞湯」。我常跟朋友說：真是一句話把我愛吃的全不准了。相對之下跟西醫討論時，他則告訴我"百無禁忌"。中醫師她給我貼了膏藥、還開了湯藥回家煮了喝，同時她要求我只吃該吃的，要休息夠，及要有輕度的活動。這位醫生並未評論醫不醫得好。我跟了這位中醫一年，過這種有助於治療胰臟癌的生活方式。

知道可能是胰臟癌時，我們就去找資料，作研究。除了"正統"醫療外，我們相信了改良體質、調整生活習慣這個抗癌理論。總體來說，癌喜歡酸性體質，所以要把癌趕走就得把它生長的环境給改掉。還了解到抗癌的健康與一般的健康有重點不同之所在。抗癌的健康有特別的要求，就是要增強自身的免疫力。好在答案全在生活方式與自我可以控制的因素上。先說吃的：我們在日常食物與補劑上就特別注意、特意攝取對抗癌有利者。當然偏方也得嚐試，不過要多研讀資料，用用常識，來決定取捨。抗癌健康另一則重點是精神和感情的健康。顯然心情良好對免疫力是很重要的。最近一年多我跟另一位在聖荷西的老中醫，他幫助我調理身體，中藥主要在調理加強我自身的免疫力，這位大夫還特別注重以食物與維他命等來增強我抗癌的體質。他也強調心理健康，還建議我去信個教。

我對癌症瞭解不夠，只知絕大多數胰臟癌病人活不久。我得的是胰頭癌，腫瘤緊貼著兩根大血管，所以無法用手術割除，因此存活率特低。但我還是"不夠怕癌"。算算把所有中西醫、食療、心理建設和生活方式調整之下，總覺得是醫得好的。所以從知道可能是癌症起我就一路以"平常心"待之。倒也沒用上"必勝"這種心理戰術，該做能做的都去做，其餘的就看運氣了。

我個性基本上溫和，對命途上發生的大事小事，嘴上非要叫叫不可，但整體來說不會太怨尤，不敢說逆來順受，但卻能兵來將擋、水來土掩。當然有的時候也只好"假裝沒這回事"。患病與醫治期間，吃了些苦頭。日常生活最受不了的是不能吃甜食。"健康餐"到底不太好吃。總體上造成最大的負擔是對我們經濟基礎的衝擊，一病下來、夫妻兩份薪水全泡了湯。我年近六十、積的退休金也還不夠。兩年半的化

療，似乎沒有把我身體、內臟搞壞，這功我得歸之於中醫。但化療總是把我的體能大大的減低。一般人都說化療使人"疲倦"，但這不像是忙完或運動後的累，而是力與氣的不夠、沒有精力。化療確有其它副作用，如脫髮等。有一種藥使我手腳表皮撥落，一碰就痛，故手不能轉門把手，指頭不能扣扭扣，腳踩在地上都相當痛。每個月都得驗 CA19-9 指數、每三個月照一次 CT Scan。CT Scan 到目前為止、每次都是"沒變化"。醫生說腫瘤不長大是好的，我們當病人與家屬的當然希望它變小。CA19-9 則時好時壞、所以我們的心情難免也會高高低低。

在夫人悉心照顧，女兒們常有參與，親友們的打氣與祈禱，我自己盡力"不犯規"的情形下、做了上列幾件事，竟然真的已活了兩年半。當然還得謝謝許多位給我們特別協助的"貴人"，相信他們都知道我們感恩的心。

癌症不必快死!!! 固然癌症醫生都告訴我這是『奇蹟』級的。相信較多病人若能在多管道治療、配合下，應也可以有較好較長的生命。不過我建議不要太相信存活率。