

我戰勝了癌症

● 陳嘉猷

多次體檢無法確定

過去談癌色變，現在醫學技術進步，醫葯發達，心智開朗，癌病已非絕症啦！

我于一九九二年底，不知不覺中患上淋巴腺癌，經半年多的搏鬥，由消沉的恐懼、疑慮、低盪，而積極的克制、堅強、自信，終於戰勝病魔，步入了健康常態；也充實了預防體驗，領悟到治癌戰勝癌症的奧秘。

我平時喜歡運動，注意保健，每二年輪赴榮總與長庚醫院體檢一次。

一九九二年十二月十七日上午，接受三總醫院老人體檢，當超音波掃描腹部，先是說影片不清楚，留坐稍待，接着經外科主任換一機組重複攝照，卻發現胰臟長瘤，認為非常嚴重。

我說一切很好，是否有些可疑？他說根據照片，已相當肯定，惟良性與否尚難斷定，處理上越快越好，囑即向一般外科掛號，明天就可開刀。

晴天霹靂，不無驚愕，在疑信鎮靜中，下午照常到東吳大學授課，還順程訪候最高法院院長

褚劍鴻學長，相談甚歡，一如往日。晚間，為之沉思者再，家人共識，宜乎慎重多方考慮。

經博採眾議，龔祖遂兄勸說；開刀會傷元氣，年近八十，以不開刀為上策，他有二次例証：一是三十年前，腦部x光照相有黑塊，數度醫院判定開刀，旋由高明醫師複查，認為既然靜態已久，多年無變化，則不必開刀，迄今安然無恙，次為十多年前前腎臟積水，年輕醫師力持開刀，但經泌尿科專家江萬煊（一九九三年八月方自台大醫院退休）的複查，認為不妨從緩，及最近三個月前發覺肚脹，由他抽出三千五百西西積水，今竟病體霍然告痊，醫技醫德，均堪敬佩。也深值參考。

聽說疾病種類，二千之多，未能判明真正病因者，在所難免；對癌症的看法，想來也不例外。日本癌症中心岡宏博士，認為老人即使是健康者，攝護腺裏都會有癌細胞，那就見怪不怪了。

隔了一天，到榮總醫院急診掛號，氣氛緊張，心中泰然，先是一般外科，經抽血、照x光，不得要領，返家再說，十九日照常參加二屈立委選舉投下神聖一票。二十一日再往榮總，進行超

音波檢查，無法確定，又是返家休息。

綜合確定淋巴腺癌

十二月二十三日，住進榮總十九樓，係中央研究院與榮總合作的病房，環境雅潔，設備新穎。主治大醫師劉敏女史，熱心負責，術德超儕，研究護士吳智珠、朱訓潔等，細心體貼，照顧周到，頓消恐懼心，陡增安全感。

下午，照x光，並由親家李普衡的疏通，當晚完成電腦層掃描。次日，抽血，又照x光，下午抽背部骨髓，左右腰各注射麻藥，熬苦中歷練，二十八日，驗血、照心電圖；三十一日，先注射點滴，全身麻醉，推進手術室，腹部開三個小孔，抽取細胞培養，一切聽由醫師處斷。歲序年尾，輕鬆休閒中度過。

一元復始，萬象更新，一九九三年一月五日，繼續實施核子醫學造形等一連串的檢查試驗。綜合各種資料，科學化的研判定案，八日由劉醫師正式宣布確定為「淋巴腺癌」。

幸好發現尚早，腹部不在重要器官，徵求同意，決定用化學葯物治療，配合病人體質，預定



①



②

① 作者陳嘉猷（左三）參加學術研討會時留影。
② 作者（左）訪問韓國時留影。

六針即可告痊。經護士告知，打針後就可返家療養，當心異常反應，保持口腔衛生，防出血口潰，少到公共場所，免細菌感染；一面要補充營養，多喝開水，多吃果疏等。

元月九日起，注射第一次化學針，反應尚稱正常。嗣後，每週驗血一次，每隔三週打化學針一次，每次住院一晚，至四月二十三日，六針注射全部順利完成，感謝蒼天，由病人漸復為健康人了。

親友關懷盛情難忘

個人害病，恥于不慎，雅不願驚動親友，在住院之初，正值陰曆年關，本有同學會等歡宴，事前放言，出國旅遊。課務請人代理，重要會議，一般酬應，均不參加。事有不巧者，先後住院二十四天，返家次日，內子突患卵巢瘤開刀住院，不得已下，我住民生東路女兒家養病（五個多月又住新店兒處月餘），家中鐵將軍把門，經常聯絡無人。

這一期間，台大教授周廣周、輔大副教授許崇禹來訪落空，引為歉疚。陶懷仲教授通話無音息，會議場中又不見身影，蒙歲暮賦詩懷舊：

「春秋史筆寫文章，教授資深譽早揚。歲暮天寒人不見，臨風仰望念陳郎。」

深為感謝。

雖多保密，依然拖累了不少親友。住院時，在美亮兒全家返台，不久言弟亦歸。除由家人輪值照顧外，並承明星、明財夫婦、親家夫婦、碧娥姐、惠美小姐、明亮等造訪。療養間，有成大

沈慶雲教授、東吳大學政治系黃昭弘主任、沈莒達副教授、同學代表王志成、林宏大、周昇、伍國銘、黃桂龍、陳彥吏；新埔工專舊雨寬之、錦武、惠群、煥章，以及士英、士鍾、士琴、耀六夫婦、徐靜、耀昌、潘太、茂章、爾沖、則祺、振寰率女等遠道趕來。

又，在美之望六兄，師大教授曹世昌、中興教授麗華、龍天、紹文、空軍老友殿均、友霞、咸歡，乃至五十年前學棧羅賢模等，函電交加，鼓舞備至，盛情難忘。

抱病曝獻聊盡言責

幾位醫生朋友都告訴我，精神修養很重要，常常保持心情愉快、樂觀、意志堅強，日常生活，不必太忙，也不宜太閒。然而回家休養，每天看報，看電視，見到社會上的亂象，不免令人生氣，要長時保持精神愉快，頗不容易。最後採納友好意見，認為老教授不該鄉愿，多向當局建言，即是對社會國家的貢獻，說出了心中的意見，會比較好過些。忝為知識分子，義不容辭。

何謂「知識分子」？杜維明博士把「Intellectual」意譯為以智慧與見識來定義，彷彿不夠完整。民國六十九年八月十五日，在台北召開的國際漢學會議中討論了「知識分子」的定義，其結論謂：

「知識分子，除必須博學外，還必須有高尚的操守，對文化、社會、國家，甚至人類有責任感，對政治及當時的制度，採取批評的態度。亦即近代的知識分子，不僅

有思想、明真理，對時政作善意的批評，積極的建議，以天下國家為己任才對。」

在民生東路陋室中，自二月二十二日至四月十二日止，心有所感，一吐為快，明知手抖乏力，不計工拙，輿致所至，野叟曝言，先後向王永慶董事長、連戰院長、郭為藩部長、許水德秘書長、宋楚瑜主席、吳大猷院長等建言六件。

(一)致王永慶函——拜讀「珍惜致富經驗，紓解無謂猜忌家和萬事興」的萬言書後，具見愛國赤忱，箴砭議論，對森林濫伐、逃漏稅、金權與財閥等剖析底蘊，不但為新政重大除弊革新的良方，亦堪供百年大計施政理念上遠大決策的參考；無異大政治家、大經濟學家的風範。敬佩之餘，作此理性反應；並祈多多發表類此文獻。（二月二十二日）。

(二)致連戰院長函——賀新任，提建言。對當前資本主義有缺失，共產主義已崩潰，惟有中道之三民主義為舉世未來走向。（二月二十四日）

(三)致郭部長為藩函——教育為立國千秋萬世之根本……希望今後加強人文社會科學教育，務本培元，永固國基。（三月一日）。

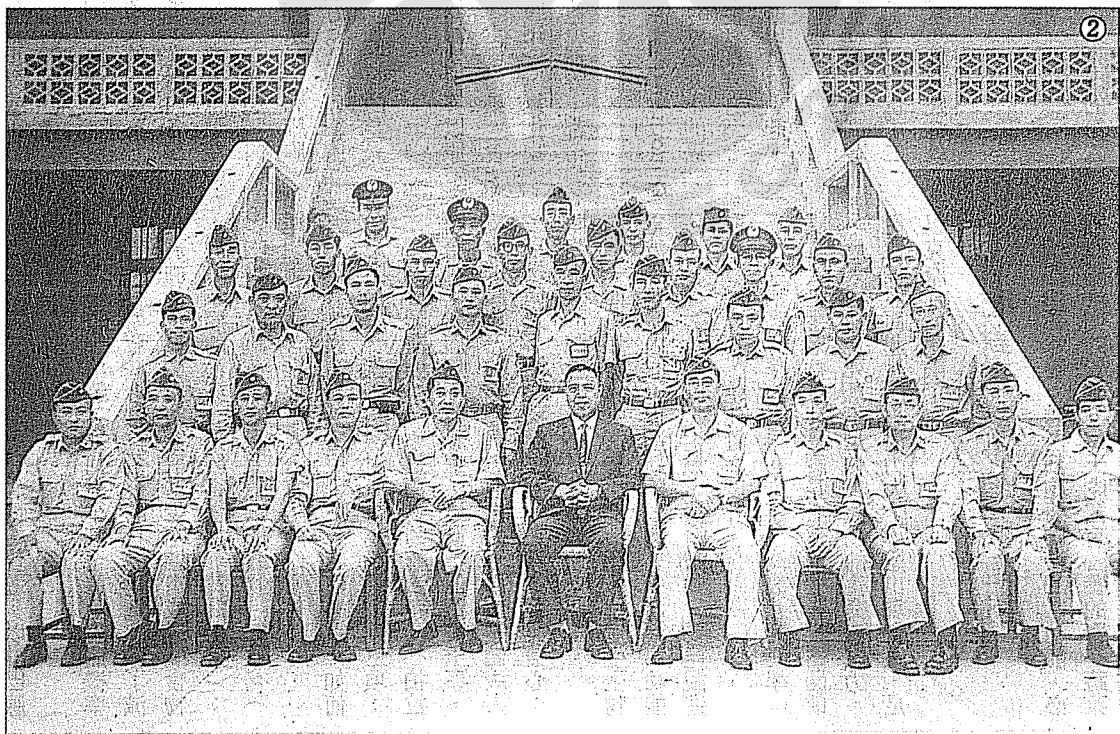
(四)致許秘書長水德函——中國國民黨為開國之黨，立國大本之三民主義……不容動搖；但願發揮「水車哲學之理論與實際」，堅持立場，挽救厄運。（三月二十五日）。

(五)致宋主席楚瑜函——建言三項：1.弘揚國父孫中山先生獨創之五權憲法精神，2.重視人文社會科學母使與自然科學失衡，3.貫徹民生主義要義強化經濟之除弊革新。並樹立大是大非，扭轉



① 一九六四年作者向空總官兵講話時留影。

② 一九六七年作者（中坐者）自軍中退休時與同事們合影。



歪風，維護正義。（四月五日）。

（六）致中研院吳院長大猷函——古來國運，重學術領導則昌，偏權威領導則危；前者培固道統，照耀千秋，後者瞬息而變，是非莫辨。但願振臂高呼，使三研所與史研所，能弘揚並強化孫文學說與史地教育之正軌發展，藉以崇本息末。（四月十二日）。

建言反應，風格各異。有的謙遜有禮，鄭重回示；有的高高在上，間接覆信；也有我行我素，存查了事。所好類多積極建議，不是牢騷，不求名利。更無出鋒頭的俗念；乃仗義建言，做些傻事，聊盡言責，但求心之所安而已，幾封信發出之後，感到快樂，健康大有進步。

癌症是啥細說端詳

何謂癌（Cancer）？這是近代的文明病，迄今尚無明確的定義。專業者說，它是自主不受控制的，也不會自行逆轉消退的組織新生物；是一種慢性、全身性、退化性、血液性、多元缺乏性的中毒症。吳稚暉簡潔地認為：「癌症是細胞的造反。」

談起「細胞」，是核中的小體，構成生物體的要質，它由「*cell*」譯來；孫中山先生高明地把它譯為「生元」，是生命的開始，有「知覺靈明、動作思為者也」，含蓋了音譯、意譯最恰當的妙品。

人類從生下來，就有一百四十億個細胞，不過並非全部活動，成人約僅四分之一的細胞，起正反力量交互作用的工作。所謂「思考」，以至

判斷、推理力等的強化，便靠腦髓裏正反或正負作用的衝擊激盪。人的智力高低，不在腦體的重量大小，而賴四分之三潛伏的細胞，多多醒來活動，發揮最大的功能，便可造成超人的頭腦。

癌症，是指細胞無限制的分裂，在體內各部建立基地，重新生長。據專家研究，常人每天在體內可能產生一、二百個癌細胞。所幸我們體內都有自行解毒的機能（肝臟分解毒素）、和細胞的免疫機構（白血球內的淋巴球有效破壞癌細胞）。又因人們的遺傳、營養及體質強弱等的差異，很多人不致罹患癌症。

癌症由何而起？我曾一再請教醫生，答以原因很多。如大環境的空氣、水源、土壤污染、食物過分精製加工、硝化物（如防腐劑）、氯化物，以及日用化妝品，家庭電器或醫療器等，都帶有或多或少致癌性，都可說是致癌之因。

據美國一九八二年出版的「*Diet Nutrition and Cancer*」書中指出，美國約百分之九十的癌症，可能由環境因素引起。男性中有百分之三十三至四十；女性中百分之六十，可能由食物引起。也即大部分與食物有關。

由於它由慢性病變而起，通常潛伏期到後期，至顯示症狀、發覺腫瘤前，平均已潛伏了二、三年。而關節炎、糖尿病等，都可能是癌症的前奏。

心理堅強控制病情

據統計，癌症已是歷年高踞十大死因的第二位，看了榮總中正樓地下室的治癌中心，十四個

診室經常客滿，不難想見病情的普遍。以淋巴腺癌來說，大概百分之三。

預防重於治療，如何減少甚至避免得癌機率？美國科學會綜合各方研究的具體建議：除了減少菸酒外，減少脂肪攝取，少吃燻肉或塩醃食物，減低致癌的污染（如發霉食品、黃麴毒素）；多吃糙米、蔬菜、水果及帶殼的穀物。紅蘿蔔（即胡蘿蔔）含維他命A，有防癌作用。

沒有健康，縱然富甲天下，有何樂趣？如何防患與治療？就體驗檢討所得，提供下列三項：

（一）心理堅強：「心是萬物的統治者」（柏拉圖語）。對癌症不能恐懼，恐懼不但無濟于事，反會抑壓自己的信心鬥志與抗力。自信是健康人，不是病人；始終積極樂觀，充滿希望與信心；堅強地決心戰勝它，必可控制病情。

一面可用意念，影響腦部活動，使產生生物電波，刺激內心，促進新陳代謝，而達治病功能。切忌抑鬱、消沉、生氣、情緒激動，要達觀進取，看透一切，生死置之度外。

美國高等學府，早在十年前開設「死亡學」課程，把生老病苦死，視為必然演變，袒露開朗，聽天由命。死既不足怕，強韌的生命意志，便會油然而起。鬥志潛力大，不難出現奇蹟，足以克服任何艱險了。

吃對了減少得癌危險

（二）均衡營養：體內細胞要維持正常功能，必須攝取均衡的營養。每天吃富有營養的青（蔬菜）、黃（水果）、白（鈣）；吸收A、C、E維

生素的防衛武器，對防癌大有幫助。

理論上所謂均衡營養，是指鉀與鈉的對比配合，通常是二與一之比。二者均能控制細胞生長，鉀對癌細胞有防範作用，鈉能降血壓，過多會血壓高；二者失衡，便是所有慢性病的起點。如細胞內鉀的含量少或損失了鉀，鈉就帶着水進入細胞，造成水腫和多官能的障礙。同時細胞繁殖分裂，患癌的機率，因而為之增加了。

鉀，是氧化物很強的白色元素，多含于十質



作者陳嘉猷與夫人合影。

及植物體內；新鮮蔬菜水果及豆類中含量豐富。提高人體內的含鉀量，足以使癌細胞消失變為正常細胞。鈉，多存于海水或海邊植物中。

淋巴球的壽命，比紅血球多三倍，約一年換新一次，要靠蛋白質、維生素等來供養的。一般營養，以麩酸為主（如大豆、麥麩、蛋、奶等）；植物荷爾蒙，在幼嫩蔬菜中最豐富。多吃蔬果，免除體內酸性，即可卻病。

蔬菜，一天一公斤；水果最好在餐前半小時，或一餐之間吃，有助消化；否則胃發酸，易生脹氣。可見均衡營養，吃對了食物，便能減少得癌的危險。

運動是卻病的保鏢

(三) 適量運動：運動，足以維持體重，增強心肺功能，消除緊張、疲勞、減低病因。美國運動醫學會提出的保健四要件，以「心臟呼吸系統健康」，列為首要。

體能運動，重在吸氧。氧，無色無嗅，在大氣容量中占五分之一；它是人們重要的營養素。體內熱能來源，像糖和脂肪，要靠氧來燃燒才能產生熱能，供給細胞利用。體內缺氧，便會引起細胞病變，亦為致癌之因。吸氧來說，據調查資料，台北市以早晨六時前，中午一時前，空氣品質較佳。

我們人的精力，是指知能、體力、性能力而言；除了物質營養外，攝取充分氧氣，亦非常重要。多多與大自然接合，促進體內新陳代謝，始可保持旺盛的精神與體力。運動可以強化各器官

功能，尤能消耗卡路里。每天熱能約二千二到三千卡（女一八五〇卡），慢跑十分鐘能消一百卡，相當于走路三十分鐘或散步一小時。白飯一碗約二百五十卡，慢跑二十五分鐘即可消掉。

其他任何運動，祇要持之以恆，都是健康卻病的保鏢，都有助於潛能的培養。我于療養期間，仍保持適度運動。八月初，內子也漸康復，遷回住所後，每日早晚在河堤公園做深呼吸、八段錦、高雲氣功，並慢跑十分鐘。賴銅鉛小姐贈的萬步錶，正好以日行萬步為基數，體力恢復也很快。九月二、三日，試遊大雪山、看神木，享受高山森林浴，堪以自慰。

提早預防重於治療

總之，癌症並不可怕，它由多種因素形成，大概不外體質與健康、環境、飲食等，但可以預防，早期發現，大部分可以治愈。

食補重于葯補，預防重于治療。常保樂觀愉快的生活態度，清心寡慾，接近自然，堅強鬥志，均衡營養，適量運動，百分之九十可由環境因素的有效控制，不難預防癌症，防範惡化。

我於化學針二週後，頭髮漸脫，憶于五十年前，在黔筑患過傷寒症，一若禿士，這回是第二次的禿頭，二月十八日，學期開課，責任心所趨，戴着帽子進教室，乃為在東吳大學授課二十餘年破題兒的醜態。目前黑髮又長，每隔一個月到醫院追蹤一次，頗為戰勝病魔而欣慰。對劉敏大醫師暨親友的關愛鼓勵，很快康復，深致謝忱！（八十二年九月二十一日）。