

18年前患肝癌就觉得必死无疑 如今却过上自己种菜、烧饭的惬意生活 管住嘴 他创造了更多生命奇迹

一盘青菜、一碗白粥，沈妙凡津津有味吃下这份清淡的中饭。青菜是我自己种的，现在落霜了，吃起来还带着点甜味。他收拾好碗筷走进厨房，指着噗噗冒着热气的锅说：中午简单点，晚上我炖了大蹄髈。

是不是还要再喝点小酒呀？记者指着壁柜上摆放整齐的一排红酒下意识地问道。

我这辈子已经吃尽了喝酒的苦头，吃一堑长一智，现在把嘴巴管得牢牢的。66岁的沈妙凡患肝癌18年，他对自己的严格也成了许多病友的榜样。

天天潇洒喝酒 肝癌悄然来临

沈妙凡是萧山人，年轻时在羽绒厂当技术工人的他，最爱下班后跟朋友或同事小酌。

夏天的时候热，我喝的是啤酒，常常是下班回家先喝2瓶，等吃饭时再喝2瓶，那时我买一次就一三轮车，消耗很快的。沈妙凡说，更多的时间我们喝白酒，一边吹牛一边喝酒，喝一斤也没有问题。

然而，就在他潇洒人生的同时，病魔也在悄然逼近。

2005年，沈妙凡在工作时，不小心从将近13米高的地方重重摔下来，6根肋骨断成了13截，戳破了肺。可这还不是最糟的。做完手术后，医生拿着病历来病房，问他有没有肝炎，因为他已经肝硬化。他当即就蒙了，明明身体没有任何不适，怎么就得这么重的病呢。



沈妙凡参加癌症康复俱乐部组织的种植“生命林”活动

随后的沈妙凡，痛下决心戒酒，并定期到当地医院复查。就在2005年底，在做完B超后，医生让他第二天再去CT。

我一听就感觉不妙，第二天直奔杭州的大医院。沈妙凡说。果然，杭州的医生检查后把他单独叫到了办公室，一个劲地问：你的家属有没有来？

此时的沈妙凡内心不好的预感更强了，但还是强忍着紧张说：医生，你就跟我直接说，我心里有准备。

那我就直接跟你说吧！你得的是肝癌！医生也不再拐弯抹角。

从猜测到正式确诊，沈妙凡一时难以接受，他觉得自己已必死无疑，拎着袋子转身就走。

谁知，医生追出来把他叫住，还耐心劝导：你的肝癌还在早期，人家比你严重的都在治疗，你不能放弃。

医生的话让沈妙凡燃起了一点希望。



现在的沈妙凡精神状态不错

中药治疗3个月 各项指标惊喜好转

那一年，沈妙凡48岁，大女儿刚成家，小女儿还在上高中。家里的顶梁柱病倒，全家人都泣不成声。当晚，一家四口都没睡，他们一一回想周边认识的人里得肝癌的，竟没有一个健在，甚至有人确诊后半年就去世了。他们越想越悲观。

第二天，家人把沈妙凡送进杭州的大医院住院治疗，医生为他制定了介入微创治疗的方案。可几次治疗，效果都不明显。这让他再次陷入绝望。

说来也巧，沈妙凡在家胡乱换频

道看电视时，无意间看到金华艾克中医医院院长孙彩珍专门用中草药治疗肿瘤的报道，他便想“死马当活马医”，去试试。

第一次去找孙院长，已经是中午，她坚持帮我看完再去吃饭，说这样我就不用等到下午。沈妙凡说，看到这样有爱心的医生，他一下子对治疗有了信心。

当时，我问孙院长中药要喝多久见效，她告诉我说半年。然而，我3个月后来复查，竟发现各项指标都在好转，有的已接近正常值。这样的检查结果，让我不敢相信自己的耳

朵，反复问了医生好几次才敢确认。沈妙凡说着笑了，因为那是他患病以来听到的最好消息，也是他厄运转好的开始。

如今，沈妙凡更坚信了吃中药的选择。同时，他还按照孙彩珍的要求严格忌口。

有很长一段时间我是吃素的，后来虽然每天会吃点肉，但还是吃得比较素。沈妙凡说，因为饮食的差异，他一个人住两居室，家里别的人都住在附近另一套大房子里，节假日才会聚在一起吃饭。

患癌只是人生一次历练 迎难而上方能见阳光

沈妙凡的“独居”生活倒也过得惬意。上午，他到自留地料理一下自己种的蔬菜，弄个简单的中餐吃吃，每天还要睡1小时的午觉。

以前的那些老朋友偶尔会叫我去老年活动室打麻将，不过疫情期间，我都不去的，尽量在家待着，毕竟我是生过大病的人。说起那些老朋友，沈妙凡忍不住透露了一个消息，可以说是治疗肝癌的意外收获，我生病以后就戒酒了，他们还是继续在喝，再加上我又吃得比较素，现在他们都“三高”缠身，我一高都没有。

而家人聚会的时候，沈妙凡是不折不扣的“健康大使”，看两个女婿喝酒量有点多了，他会及时制止，看到两个孙子吃炸鸡，他也会耐心教导。因为他亲身体验了管住嘴对健康的重要。

沈妙凡比以前变得更加开朗，他加入了金华艾克中医医院康复俱乐部，与众多病友成为了亲密无间的“战友”。大家相互鼓励和帮助，迈过一道道坎，创造更多的生命奇迹。

之前有个萧山义桥的人得了肝癌，他老婆天天哭，他们家人通过医

院把我请去，我跟他们聊了半天，从我自己的经历到每个节点的真实想法。其实，生病了只能去面对，哭解决不了任何问题。沈妙凡语重心长地说。

得了癌症，并不代表生命就此画上句号，这只是人生的一次历练。闯过难关，改掉曾经的坏习惯，生活依然可以从头再来。如今的沈妙凡，对“新生”的每一天都非常珍惜。十多年了，我还断断续续在吃中药，定期去见见孙院长这位老朋友，我的心里才更踏实。

融媒记者 胡颖