康复患者欢乐再聚首 抗击肿瘤携手向前行

金华艾克医院开展中草药鉴识实践活动

杨德志教大家识别草药

陈坚波教大家辨识草药

“这样的活动很有乐趣，我们下次一定还要来！”“今天赚到了，挖了好几样宝贝，准备带回去种！”“走了半天山路一点都不觉得累，中午要多吃点农家菜！”近日，金华艾克医院组织开展第二届中草药鉴识实践活动，30余名肿瘤康复俱乐部的康复患者参加。大家在学习中医药知识、了解中医药文化的同时，也收获了满满的快乐。

这里遍地是宝

前期，主办方举办了一场《常见草药科普知识》讲座，让大家多了解一些常用的中草药知识。此次讲座由金华职业技术大学医学院中药学教授陈坚波主讲。

“华东阴地蕨，别名小春花、独脚金鸡，可用于治疗小儿高热……”陈坚波一边播放着图文并茂的PPT，一边解说。大家纷纷拿出手机拍照，还有人拿着笔记本记录。随后，金华艾克医院院长杨德志为大家讲解了《肿瘤患者的饮食禁忌》。

第二天一早，一行人来到磐安县大盘山山脚。陈坚波和杨德志带着大家一边采集草药，一边讲解相关知识。这里不愧有‘江南药谷’的美誉，车前草、苎麻、蒲公英、龙葵、金银花、香薷、茜草根等各种草药随处可见。大家兴致勃勃地听着讲解，仔细观察草药的外形，时不时闻一下气味。碰到药食两用价值较高的中草药，大家就会马上两眼放光地四处寻找，开心地挖出根茎带回家种植。

活动期间，记者看到了好多“老面孔”。龚炳富今年86岁，是年龄最大的参与者。只见他腰杆笔直，精神抖擞，一路冲在最前面。吴桂花是中草药的忠实粉丝，她拎着塑料袋收集各种草药。她说：“当年，我的甲状腺肿瘤反复发作，肿瘤割掉就长。后来，艾克医院的中草药帮助我战胜了病魔。所以，我每年都参加艾克医院的康复俱乐部活动，非常感谢他们。”卵巢肿瘤康复患者陈连琴家里有一个大园子，种了很多花草。这次，她和丈夫一起挖了很多中草药准备带回家种植。她说，如果其他病友有需要中草药，随时愿意分享。

还有李祥兴、徐军武、盛根宝、叶明水……他们在阳光下绽放出灿烂的笑容，很难想象他们曾是一群身处绝境的肿瘤患者。

大家一起采集草药

抗击肿瘤抱团互助 他们不是“孤勇者”

在抗击肿瘤的漫漫征途上，他们不是‘孤勇者’，而是通过金华艾克医院肿瘤康复俱乐部相聚一起，抱团取暖，互帮互助。

“我2004年3月17日被确诊为肝肿瘤晚期，当时医生预判只剩6个月的时间。抱着‘死马当活马医’的心态，我到金华艾克医院吃中药。吃了三四个月后，身体好转。患上肿瘤别害怕，一定要对自己有信心！保持积极乐观的心态，要相信中医药的力量！”性格开朗的叶明水乐呵呵地鼓励病友们。

今年60岁的殷桂如是江苏泰州人。2019年，他被确诊为食道肿瘤伴淋巴结转移。他在上海住院半年，因为不能手术，一直进行放疗化疗。回家后，他吃不下饭，也不能说话。朋友看望他时，说起金华艾克医院在中医药治疗肿瘤方面有着独到之处，建议他试试。

随后，殷桂如立即找到杨德志，开始接受中医院治疗。一段时间后，他的身体慢慢恢复，胃口变好了，说话也逐渐恢复正常。此后，经常有人向他打听患病后与病魔抗争的经历。热心的他还帮助30多名肿瘤患者一起走上中西医结合的康复之路。

殷桂如说，自从生病以后，自己不抽烟也不喝酒，生活更加规律。现在，他还找杨德志调理身体，定期到上海复查。每次艾克医院有活动，他就会从老家开车来金华。500多公里的路程，虽然辛苦，但他乐此不疲。

今年68岁的张财水曾经身患肝硬化、肝肿瘤等疾病。通过金华艾克医院中医药调理，他的身体好了很多，体重也恢复正常。这次，他跟着大家一起上山采药，走了两个多小时，也不觉得累。

1999年，张财水因为乙肝引起肝腹水，肚子大得像怀孕五六个月的妇女。在报纸上看到金华艾克医院的相关报道后，他从浦江来到金华。不巧的是，第一次他找错了医院。医生建议他花三四十万元换肝，他回家难过了好久。第二次，他终于找到金华艾克医院，连续吃了22个月中药，腹水消了以后，肚子也恢复正常。

2019年，张财水因操劳过度、身体受损，被确诊为肝肿瘤。他再次找到金华艾克医院，吃中药调理身体。现在，他每半年复查一次，身体各项指标都比较稳定。

“三分治七分养”肿瘤患者饮食需讲究

“中医是千年实践经验的总结，临床上很多病人因为不忌口造成的教训有很多……”杨德志苦口婆心地提醒大家一定要注意饮食禁忌。

首先，不能盲目进补。有的病人认为生病后要多补充营养，吃一大堆人参、燕窝等不适合自身体质的补品。还有的病人大量摄入高蛋白食物，甚至有病人一天吃一只鸭子，结果适得其反。

其次，肿瘤病人讲究‘三分治七分养’，千万要管住嘴。相关调查发现，35%的肿瘤与饮食有关，80%的肿瘤跟生活习惯有关。肿瘤患者要避免吃加工食品、精制碳水化合物、油炸和烧烤等食物，避免过量饮酒。比如，精制碳水化合物比较容易升血糖，同时让身体某些炎症指数升高。再如，糖和肥胖、胰岛素阻抗性、糖尿病、脂肪肝、肿瘤、慢性肾病变等都有一定关系，要注意控制摄入量。平时可多食用菠菜、胡萝卜、番茄和一些十字花科蔬菜等，水果可食用黑莓、樱桃、葡萄等，还可适当食用坚果、咖啡等。有条件的可以自己种植一些有机植物。

杨德志说，“忌口”是在‘药食同源’基础上发展而来的。依据《黄帝内经》“热者寒之，寒者热之”，“阳病治阴，阴病治阳，虚则补之，实则泻之”的中医理论，参照病机属性与饮食的寒热补泻功能进行对证施用。如寒病忌生冷、热病忌辛辣、阴病忌阴柔滋腻、阳病忌温热辛燥、虚症忌克消攻伐、实症忌补益固涩等。

最后，忌口需因时制宜、因地制宜、因人制宜。以因时制宜为例 春季多湿，脾胃消化功能相对较弱，饮食上减酸宜甘，培养脾气，多吃蔬菜和豆类，不宜油腻辛辣，以免内生火热。夏季热邪挟湿，脾胃受困，消化功能减退，以甘寒、清淡为主，避免油腻，不要贪食生冷瓜果。秋季燥气当令，易发咳嗽，当滋阴润肺，多食梨、芝麻、蜂蜜、甘蔗及乳制品等柔润食物，少食辛辣，不宜过食辛温大补之品。冬季万物封藏，寒邪正盛，可多吃温热性食物，勿食冷食，体虚、年老之人是进补好时机。

杨德志说，孙氏中医在临床30余年治疗肿瘤经验的基础上，总结出‘解郁、通络、软坚、排毒’的八字治疗原则和数十个治疗肿瘤的验方。这些药方不是秘方，而是宝贵的治疗经验总结。针对肝肿瘤、肺肿瘤等不同肿瘤患者，在主方基础上根据病人的不同病情进行调整，效果不错。作为孙氏中医大弟子，杨德志在中医治疗肿瘤过程中也越来越得到病人认可。

活动中，大家在采草药之余，还摘了柿子，并走访磐安县榉溪村杏林书院，感受儒家文化传承。

两天的活动很快就结束了，大家依依不舍地相互告别，期待下次相见。

据了解，金华艾克医院肿瘤康复俱乐部每年都会组织各种活动。大家通过活动交流经验，分享心得，相互之间建立了深厚的情谊。通过老病友的康复经历还可鼓舞更多新病友，让他们更有信心战胜病魔。同时，中医中药治疗可贯穿肿瘤治疗的全过程，通过活动让大家正确认识中医药的作用，让更多的家庭了解中医、认识中医、认可中医，为中医药的振兴发展贡献一份力量。

融媒记者 胡颖