

我是32年的 乳癌康复者

1986年，我发病了，当时我才38岁。发病前，常感疲累，后来发现右乳乳头旁边深处长了一粒如花生米般的硬块。经朋友劝说，我找了一位经验丰富的手术医生，把硬块取下。

陈兰芳老师·湖滨园站长



手术第二天，医生随意问了一句：“你家族有谁得过“癌”吗？”我不为意的说，没有。出院当天，医生交代两天后到医务所取报告。

取化验报告时医生沉重的说：对不起，陈小姐，你的化验报告证实是得了恶性肿瘤。我呆楞了，眼前一片茫然。“死亡”二字在脑海浮现，我完全失控的在医生和护士面前嚎哭，久久不能平复。心情平静后医生才让我走，临走前医生问：你家有什么人？我说，有80高龄的母亲和姐姐。医生说：“回家不要告诉你妈妈”。

回家途中，我脑海一片空白……该怎么办？我不能这么早就丢下母亲，我要陪她终老。思潮起伏，在外徘徊一阵子，才回家。母亲见我不对劲儿便穷追不舍，最后母女相拥而哭。

家人难以接受我患癌的事实。医生劝我不要拖延，朋友们前来安慰我，叫我不要害怕；他们分享亲人患癌后，仍活得好好的例子，听后心情平静许多。医生建议我把整个右乳房切除。但我还年轻，医生有些犹豫。我却洒脱的说：只要不威胁到我的生命，你就照着办吧。医生听后，惊讶的望着我，仿佛表达：“患癌前后的我，判若两人！”手术做得很彻底，也因其他部位不受影响，我只需做20次放射。

患“癌”不是一朝一夕的事，人是有劣根性的，常年累月不爱惜自己的身体才形成癌。休养后，初患癌的恐惧渐渐淡忘，我又开始忙碌起来。不到一年半，另一边乳房出现硬块，又再“癌”多一次。我毫不犹豫将另外一边女人宝贵的东西送走，成为一个“最平凡、最平凡”的女人。因早发现，又做了20次放射，另加服用一种抗雌性激素“Tamoxifen”。

上天眷爱着我，两次都没有带来生命的威胁。我痛定思痛，决定要好好的改变自己的生活作息、习惯和态度等。平时很少运动的我，去学陈氏太极拳。康复7年后，偶然的机下，绘画老师告诉我同善医院中医部有一班热心人士每星期六傍晚教授对癌症患者有极大帮助的“郭林新气功”。我报名参与时，正好开办第二届。参与者大多数是癌症患者。创办者何平老师是大肠癌中晚期，其他老师如：陈振坤老师、萧德胜老师、钟凤英老师，曾宪园老师等都是癌症患者。

何平老师每星期六不辞劳顿从怡保驱车来到同善医院和其他老师们一起免费教授郭林气功，第二天清早，带着学员们到甲洞森林局操练，他们的爱心感动了我。当时他们正计划在吉隆坡多个地区开设练功场地，由于人手不足，极内向的我，经老师们的鼓励，开始在我家附近的湖滨公园教功。当时我刚学不久，对功理功法只略懂皮毛，老师们叫我边学边教。接下任务后，我用心的学习，向老师们讨教，雨天我也撑着伞锻炼。

第二年，我与何平老师、陈振坤老师以及其他老师到“郭林气功”发源地——北京，提升学习，并参与郭林老师10周年的冥寿。我们有幸得到郭林老师的亲弟子于大元老师传授功理功法提升班。听他讲述郭林老师当年教功的情况，了解郭林气功教学知识以在马来西亚发展。之后我们又多次拜访北京八一湖“抗癌乐园”向那儿的老师们学习与交流。

自从参与这个团体后，我的个性开朗许多，身体康复状况也一直维持到现在。在湖滨公园不知不觉也待了25个年头。风雨无阻，我每天都会到这里教功练功，熟识、亲切的一草一木、湖水已然成为我的第二个家园。

这有着许多人的故事，悲喜交集。从他们的故事里，我学习了很多。其中一位单亲妈妈婚姻突变，患上了乳腺癌转骨，带着两个儿子，坚强的面对生活，排除万难，勤劳地练功，曾经有段时间病情稳定下来。五年后，小儿子交上了损友，时常逃学。因担忧操劳过度，癌转移到肝，情况每况愈下，就离开了。

另一位女中学生患上棘手的肉瘤癌，来公园练功时，病情已很严重。初时她抗拒我，但我还是耐心地和她交流。她是一位爱护地球的环保者，我向她学习了不少环保知识。那年“抗癌大队”全马走透透，她要求同去，顾及她的病情拒绝让她参与。出发前，她亲手摺了小纸鹤送给每个人，祝福“抗癌大队”顺利成功。她的举动让大家都非常感动。虽她已不在，我还收着她当年的纸鹤，她将永远活在

我心中。感恩郭林气功让我与她们结下了这段美好的因缘。

漫长的岁月，环境变迁，湖滨公园站学员不多。不管如何，我仍每天在公园教功练功至中午时刻。教功越久发现自己懂的也仅是皮毛而已。郭林老师这套功法的精髓还需我们仔细琢磨，深入探讨才能了解它渊博无尽的内涵。希望大家不要放弃这个宝，这是郭林老师的伟大奉献！

在此，要和患乳癌的姐妹们分享郭林气功的：“循经按摩”功，因为乳腺癌患者乳房全切除手术创伤比较大，淋巴管和血管流畅不好造成手臂肿胀，活动有障碍，可以多做此功来舒缓。曾经有个学员就是如此，开始她以为是风湿，老师教了她此功后，他每天按摩，肿胀消退了。

希望大家学好郭林新气功，造福为人民，共勉之！



我还要坚持操练



郭林气功！

因为郭林气功---乳癌19年后复发；
因为复发---我还要坚持操练郭林气功！

- 余素梅分享 -

19年将近7千个日子，有谁还记得19年前做过的事？除了有特别录像，相片或是一个特别日子；毕业、结婚、生子、患癌……

是的，余素梅，今年已经71岁了，这些年来她几乎已经忘了本身曾是一个乳癌康复者。在两年前的一次例行检查中，医生告诉她右边乳房的小叶发现3粒由3点多至1点多公分大的肿瘤，病理形态学表现为“小叶原位癌”。这和她19年前的癌症发作状况是一样的，她很讶异；19年后，癌症再次找上她；医生更讶异的是……癌症竟然在19年后才来找她！根据医生解说：依照她所患的癌，一般情况在第一次确认癌发之后，另外一边在3、4年后应该就会发威了，而她在几乎可被肯定为已经脱离癌魔的舞爪时又被盯上了。真可谓一日患癌，必须终身抗癌。可见癌细胞无时无刻都会在你身上蓄锐待发。回想起1996年7月份第一次患癌时，她依照西医的治疗方法；肿瘤虽小，但由于周围组织发现有“Pre-CancerCell”所以做了乳房全切除手术，无

需化疗，但需服食5年的“Tamoxifen”药物。她在该年9月份加入郭林气功群体抗癌大队；她非常用功并坚持按照陈兰芳老师的练功方案，每天至少练功超过两个半小时，分别为：自然行功，中快功，特快功，点步功以及升降三开合配合吐音功等。在练功之后的不久，缠绕10多20年的鼻敏感症状竟然在不知不觉中消失了，人也感觉比患病前更精神开朗，朋友和活动也增加了许多。她坚持每天风雨不改的练功直到2009年，因为膝盖疾病手术暂停了几个月，过后在2013年也一样暂停练功半年。她怀疑这些原因和年纪驱大可能是这次复发的因素。

2015年再次得癌，她一点也不惊慌失措，她坦然轻松面对它，听取西医治疗；切除，化疗，电疗，服食5年的“ARIMIDEX”乳癌药物并每6个月注射“PROLIA”提防骨质疏松情况。她一样坚持继续每天操练郭林气功，信心满满脚步坚定不移与郭林群体抗癌大队步上康复的康庄大道。迎接优游自在的一个又一个的19年。



乳

癌

应该怎样 操练郭林气功？

乳腺癌属于肾经病变 肾经面朝北；吐音为6的倍数。

- 乳腺癌
早中期术后：全部行功（其中特快、中快选一种）。乳腺癌患者多内分泌失调，加手棍、脚棍，选头按。乳腺癌患者多肝郁不舒，故点步功很重要。
- 中晚期：上午全部行功，下午须加自然行功，特快或中快功。加手棍、脚棍，选头按。
- 自然行功，特快功，中快功，升降开合，吐音功，一二三步点功即为基本功。无论什么情况的癌症患者，这个基本功基本上是不变的；
- 在这个基础上再根据不同情况进行调整，这个调整就是根据辩证施治的原则进行的。
- 乳腺癌转肺，则以肺癌的要求练功。乳腺癌转肝，则以肝癌的要求练功。乳腺癌转骨，因为它们统属同一经络系统，所以练功方案基本不变，但要照顾到骨癌的特点要求。
- 乳腺癌转肺：全套癌症功。自然行走法，升降开合法、吐音法，特快行走法，中快功，一、二、三步点行走法，然后还要加一个自然行走法和特快行走法，还要做脚棍按摩法。根据体力，一天安排二三次做完都可以。总之，不能搞得也太累。

看看她们是如何战胜了乳癌

接受她·面对她·处理她

【战胜了乳腺癌的女明星】

1. 蔡琴

台湾著名歌手蔡琴早在1970年代就以民歌歌手的身份进入演艺圈。2000年，蔡琴被查出胸部有肿块怀疑是乳腺癌，立即入院治疗，在肿瘤还处于良性时就进行了切除，由于发现和及时治疗顺利痊愈，蔡琴也因此成为台湾最著名的抗癌成功女艺人。经过几年的调养，蔡琴渐渐恢复健康。

2. 汪明荃

汪明荃，香港著名艺人。原籍上海，1967年加入丽的电视任基本艺员，主演过《万水千山总是情》等数十部影片和电视剧。2002年患上乳腺肿瘤，幸及早发现，完成手术并康复后成为香港防癌会委员，致力推广防癌资讯。此后，汪明荃呼吁香港女性定期接受检查，如发现有问题及早诊治。

3. 安吉丽娜朱莉

去年好莱坞女星安吉丽娜朱莉在《纽约时报》上发表文章《我的医疗选择》，自曝为了防止乳腺癌接受了基因测试，割除乳腺。该文发表后全球轰动，朱莉也因此迎来各种赞誉：“勇敢的选择”、“伟大的母亲”。不过近日也有“反对”、“质疑”声传来，上周美国一家以揭露“真相”为宗旨的网站转载一篇文章，质疑朱莉这一行为背后牵涉巨大利益关系，疑似在为一家名为麦利亚德基因公司做公关宣传，换言之，《我的医疗选择》就是一篇医疗广告。

4. 秀兰·邓波儿

1972年，秀兰邓波儿患上了乳腺癌，并接受了乳房切除手术。当时多数女性都觉得患有这种病是自己做错了什么，不敢公开。她成为第一个向公众袒露病史，并倡议防治乳腺癌的名人。她不但积极配合治疗，勇敢接受手术，并为防治乳腺癌工作四处奔波演讲，让公众关注女性的乳房健康。战胜乳腺癌后，她的生活更加多姿多彩。1974年福特总统当政期间，她成为美国驻加纳大使，两年后又担任国务院礼宾司司长。1989年她最后一次步入政坛，被老布什总统任命为驻原捷克斯洛伐克大使，任期3年。

6. 辛茜亚尼克松

看过《欲望都市》的人们都会羡慕辛茜亚尼克松在影片中潇洒地穿行于欲望海洋的样子，但乳腺癌曾令现实中的她事业与生活跌到了最低点。2006年，辛茜亚尼克松被诊断患上乳腺癌，手术后她又接受了6周半的放疗，才完全清除了癌细胞。其间，女友克里斯蒂·玛丽诺妮一直陪伴在她身边不断鼓励，让她度过了生命中最难熬的日子。她曾说：那段日子让她感触良多，让她更懂得珍惜生命与爱。

7. 埃瑟里奇

作为两届格莱美奖得主，埃瑟里奇无法解除乳腺癌家族病史的魔咒。埃瑟里奇一直十分注意定期体检和乳房检查，但在2004年10月初，她非常震惊地获知自己得了乳腺癌。2007年，因手术和化疗脱去一头秀发的埃瑟里奇光头出现在格莱美的颁奖礼上，并以阳光乐观的表演震撼了全场观众。她用实际行动向世人宣布：也许我患病了，但我仍然来到了这里，我不会离开。她曾经向乳腺癌患者忠言：即使你患了乳腺癌，你依然能够勇敢面对生活中的一切。

8. 南希里根

1987年，当时的美国“第一夫人”南希里根被确诊患上乳腺癌。她没有选择乳房肿瘤切除术，而是立即接受了乳房切除术。南希的这种做法得到了后来很多乳腺癌患者的效仿。乳房切除术曾让很多乳腺癌患者畏疾忌医，毕竟美丽的乳房是女人一生的情人。不过，南希说她希望的是健康地活着，她要一劳永逸地绝对地战胜癌细胞。她最关心的是自己是否健康活下去，其他的事情不重要。她以第一夫人的一将风度，以实际行动告诉所有的美国妇女，健康比什么都重要。

这么多女明星深受乳腺癌所害，天妒红颜，真是让人愤愤不平，同时也更让我们意识到生命的不可逆性和珍贵。让我们向这些与病魔抗争的明星学习吧，珍惜当下。



庄明丽老师口述
黎美容记录

林碧云老师采访
余秀群整理

马来西亚郭林气功研究会 - 怡保分会的成立因缘回顾

1993 - 怡保的郭林气功首次由何平老师亲自教导，在距离怡保有30分钟车程，靠近Tanjung Rambutan的Changkat Kinding地方开始授课。

1994 - 由于路途太遥远及地点偏僻，教功场所第一次迁移回怡保的D. R. 公园河堤处。当时有十数位会员，除了癌症病患，还有一些慢性病患。

1995 - 马来西亚郭林气功研究会在吉隆坡成立。因考量可以方便更多人能受益于郭林气功，所以需要在各地成立分站及培训辅导员和负责人。因此同时期，怡保也正式筹备组会工作。

1999 - 通过何平老师的联络，由吉隆坡和怡保的负责人到太平开班和指导。后因地缘的关系，由怡保直接负责教功。每个星期三早上6.30，由何平老师带领数位辅导员到太平湖边教功。同年，何老师将郭林气功推广到江沙。在当地办讲座及开班，并于每个星期六晚上7时教功。

2000 - 3月2日，怡保分会正式成立。第一任会长是岑泽文律师，他也是总会的法律顾问。

2001 - 教功场所第二次搬迁至霹雳华人体育会(PCRC)和精武体育会的草场，虽然需付租金但地点在市中心内，方便会员。

2002 - 庄明丽老师接任会长一职至2008首次举办了家庭日和大团操。

2003 - 由几位早期的资深辅导员到美罗，冷甲等地方开班教功。正式开班培训肯献身的热心学员为辅导员。人数有限，每次只有约5, 6人，由于教功地点的距离及开会场所的不定，是导致培训后辅导员离去的原因。

2004 - 以人情租金租用了一个会员的店铺楼上作为分会会所，方便分会举办小型活动，开会及中医会诊。到实兆远开班。后由太平会长廖志财老师接任继续负责教导。

2008 - 教功地点三迁至万里望万华一校的篮球场。搬迁原因是因为华人体育会隔壁的庙宇举办法会时点烧的香烛烟熏对会员的健康不好及精武体育会于年终练习舞狮的震天锣鼓声影响教功与学功。庄明丽老师荣休。接棒人为林碧云老师。

2013 - 马来西亚郭林气功研究会创始人 何平老师病逝，享年85岁参与总会设于冼都王岳海礼堂的20周年庆暨抗癌勇士庆生会

2015 - 安顺正式成为分站，金宝和冷甲因地缘的关系而由安顺直接负责管理。