

## 肝癌晚期患者

## 用镜头记录岁月静好

紫红如玛瑙般的提子、鲜翠欲滴的青菜，在清澈的流水中洗尽铅华，瞬时定格；一年春来，朵朵娇艳的桃花在枝头傲然绽放，被雨水滋润过的绿叶闪着亮光……一蔬一食，一花一草，这些平淡生活中的小美好，在忙碌于事业的老侯眼里曾是种奢侈。

5年前，与肝癌“狭路相逢”，让他心灰意冷。如今，57岁的他却拿起相机，成为一名专职摄影师，用镜头记录下这一幕幕生命的动人之景。

## 复杂病况曾令人忧心

不熟悉老侯病史的人，很难想象眼前这个身型紧致、精神矍铄、酷爱摄影的他，竟曾和死神擦身而过。2016年3月，老侯因腰背部间歇性隐痛数十日到医院检查，结果腹部CT发现肝脏上有肿块，立马来到湖南省肿瘤医院。入院后查甲胎蛋白明显升高，肝脏磁共振检查提示肝脏右后叶肿块且侵犯门静脉右支血管，形成血管内癌细胞栓。

老侯曾有乙肝小三阳病史，同时又有肿瘤家族史，是肝癌的高危人群。由于肝癌起病隐匿，症状体征不典型，早期诊断率低，大多数患者在诊断时已属中晚期，而中晚期肝癌中44%~62%存在门脉癌栓和（或）下腔静脉癌栓，如不进行任何治疗，患者中位生存时间仅为2.7~4个月，远低于无门脉癌栓的患者（10~24个月）。

临幊上，合并门脉癌栓的



老侯摄影作品

肝癌患者手术治疗效果较差，易复发和发生转移，老侯为此十分担心。经过评估，老侯先行肝脏右后叶肿块射频消融治疗，同时行肝穿刺活检，术后病理提示原发性肝细胞肝癌，分化较差。甲胎蛋白仍然持续升高。复查行全身PET-CT，提示肝脏右后叶肿块经射频消融治疗后边缘肿瘤细胞有残留且有高代谢活性，与门静脉癌栓邻近。

## 精确放射治疗法助他重获新生

如此复杂的情况到底怎么处理？在多方询问和医生的科学建议下，老侯最终选择在该院腹部/淋巴瘤放疗科实施肝脏右后叶肿块和门静脉癌栓的精确放射治疗。门静脉癌栓选用放射治疗，具有无创性，治疗精准，疗效确切。该科室副主任周菊梅教授团队为老侯量身制定了个体化的放疗方案，经过18次精确放射治疗，老侯对放射治疗的耐受性好，治疗过程顺利完成。放疗完成后1月复查甲胎蛋白恢复至正常范围。放疗完成半年复查肝脏磁共振提示肝脏右后叶肿块和门脉右支癌栓完全消退。后多次复查肝脏磁共振未见异常，在当地复查AFP和肝功能均在正常范围。

最近，42岁的歌手赵英俊和香港知名影星吴孟达皆因肝癌离世，再次引起大众对肝癌这种“难治之癌”的广泛关注。其实，肝癌中晚期患者如能像老侯一样接受正规医院规范化多学科综合治疗，用积极的心态面对生活，就可以让生命不断地向未来延伸。

通讯员 彭璐

## 养生从“勤”开始

**勤于用脑** “生命在于大脑的运动”。医学调查发现，经常用脑的人，到60岁时思维能力仍像30岁那样敏捷，而那些三四十岁就不愿动脑的人，脑力会加速老化。因此，老年人应积极培养学习兴趣，多读书、看报，勤于用脑思考，不仅可加快大脑血液循环及脑细胞的新陈代谢活动，提高记忆力、分析力和理解力，还能抗衰老，预防老年痴呆。

**勤餐少食** 现代营养学研究证明，营养成分适量均衡，足以

充分供给身体活动所需。老年人一次进食过多，比少量多次进餐更容易发胖，也会加重心脏负担。老人应勤餐少食，每日4~5顿餐为宜。

**勤于交谈** 人老怕孤独。因此，在日常生活中，老年人可积极参与群体活动，常和他人交谈，碰上高兴事儿，不妨与大家分享。在群体中展示自我，也可收获他人的关注与欣赏，有利于促进身心健康。

**勤于锻炼** 人到老年，切忌闭门不出，守着电视“懒床”，要

寻求适合自己的锻炼方式。运动是增强体质的有效措施，也是防病强身之道。慢跑、骑自行车、游泳、打太极拳等都是理想的锻炼项目。每星期最少锻炼3次，每次不少于30分钟。

**勤于述病** 老年人有了某些疾病的症状，常不加以注意，或误认为是衰老的必然结果。其实，一些不典型的轻微症状，往往可能是大病的前兆。因此，老年人一旦不舒服，应主动向亲人、医生等详细叙述，争取及早治疗。

海南 王增

## 春天开背，人活百岁

## 春天开背为什么重要？

- 一通：疏理气血通道，筋脉通达。
- 二排：排除淤堵，使气血通畅。
- 三散：散开结节，解除精血堵塞。
- 四泻：泻出体寒体燥，骨缝湿寒

## 开背的10个理由

1. 脊柱是支撑人体的大梁。
2. “大梁”弯曲变形会导致瘫痪。
3. 脊椎椎管内存在着最重要的神经中枢，上与脑相连，脊髓的两侧分布有31对神经，贯通全身。
4. 脊椎的好坏与健康息息相关。
5. 人体80%的疾病发生都与脊椎相关。
6. 颈椎第一节错位会引起头晕、头痛、高血压、视力低下、面瘫等。
7. 胸椎1~3节错位变形，会引起手臂麻木、肩周炎、心慌、心尖痛、假性心脏病；9~12节错位变形会引发糖尿病、胃痛、肾气不足等。
8. 腰椎错位变形，会引起腰痛、月经不调、下肢麻木酸痛等。
9. 髋骨（尾椎）变形，会引起排尿异常、宫颈炎、前列腺炎、夫妻生活质量低下等。
10. 拥有健康的脊柱不单是健康的象征，还是气质的体现。

春天是推陈出新的节令，脏腑的阳气要生发出来，体内积聚的寒湿、毒素也要代谢掉。阳气生发的关键部位在后背。后背有条督脉，是全身阳气集聚和运行的通道，如果督脉瘀阻，便会引发各种病症，因此，疏通经络、祛除体内寒湿，是调理万病的根本。

## 开背可调理的病症

1. 感冒、中暑、失眠头痛；
2. 肠胃不适、食欲不良、长期便秘；
3. 痛经、月经不调、内分泌不正常、肾功能不佳；
4. 肩颈酸痛、落枕、腰脊扭伤；
5. 心肺功能不佳、改善呼吸道感染、稳定心律；
6. 因体内毒素造成的各类皮肤症状。

丽轩堂生命养护中心  
湖南丽轩健康管理咨询服务有限公司

## 丽轩堂作品

## 江城子·老年大学收获

暮年入校做学员，老顽童，绽开颜。书法绘画，伴我养天年。退休多时心挂事，胸有梦，总缠绵。

金石刻字任忧欢，拜先贤，得亲传。暑往寒来，数载不停闲。华夏众族肖像印，出国展，心香甜。

辽宁 孙连杰 77岁

