

母亲突然罹患癌症，几次被认定无法治疗，报危信号未解，父亲也查出癌症，母亲病情反复……家住北京的段晶晶是不幸的，遇上了这么多坎坷。段晶晶又是幸运的。6年来，在医生、热心人的帮助下，母亲救回来了，父亲救回来了——

一家人的抗癌故事

本报记者 熊建



“我第一次见到了病危通知书”

2015年10月的一天，段晶晶的母亲赵静（化名）常感腹胀，吃不下饭，走路也很辛苦，便去附近的社区医院做了个B超检查。医生惊讶地说：“哎呀，你肚子里好多水，快去三甲看看吧！”

随后，段晶晶陪母亲来到北京世纪坛医院进行检查。CT与B超提示，双侧附件区异常改变，胸腹腔大量积液，网膜饼形成，同时合并双侧大隐静脉近心段附壁血栓……一连串医学术语后，就是医生告诉段晶晶的，她妈妈随时有栓塞的危险。

“就在那一天，我第一次见到了病危通知书。考虑到父亲和母亲对病情的承受能力，我拜托医生和护士站，向他们隐瞒了病情。”段晶晶说。

经过治疗，赵静大隐静脉的血栓渐渐有所好转，可腹部的腹水引流却有增无减，需要频繁放腹水来缓解腹胀，最高时候达到2000毫升。

“医生跟我说，妈妈的情况很不好，没有太好的措施，请假做个陪伴吧。”段晶晶说，“那个时候的妈妈，连小便都要用尽全身力气，还未必能成功。”

“我不能放弃。”抱着妈妈的病案，段晶晶奔走各大医院的特需门诊。鞋磨破了，不知道；渴了，顾不上；电梯慢，就跑起来。可是无一例外，医生们看着CT片子，一边摇头一边说：“典型的卵巢癌末期，手术没有机会了。”同时也极力安慰：“我们会尽力想办法来缓解她的痛苦。”

“忽然间，世界在我眼前，好像亮了”

就在快绝望的时候，段晶晶接到电话。那一头，世纪坛医院的医生兴奋地喊道：“快来，你母亲有救了！”

当时天夹杂着冰雪。段晶晶飞一样地跑回医院，湿漉漉地站在会诊办公室门口。一位医生拉住她的手说：“孩子，我们即将放弃的时候，一位新调来的医生，叫李雁，他看了你母亲的片子，说这是属于腹膜癌的范围，可以治疗。来，我带你见见这位医生。”

一见面，李雁问：“病人家属吗？”段晶晶说是。他说：“来，我给你说下你母亲的这个肿瘤。”于是开始拿起笔，在一张纸上画起草图。李雁的手特别麻利，很快描绘出了一幅病情图，细致地对段晶晶阐释，并介绍了他的构想和方案；还拿手机展示了很多曾经做过的病案和图片。之后问段晶晶：“你愿意进行这个手术吗？”

几乎脱口而出，段晶晶说，我愿意。

“李主任向我展示了他手机里十年前病人的照片，依然精神矍铄。”段晶晶说，“忽然间，世界在我眼前，好像亮了。”

后来段晶晶才知道，这位可以手绘肿瘤草图的医生，是国际腹膜癌联盟执行委员会常委，曾参与制定腹膜癌治疗的国际指南，是国内腹膜癌研究领域的顶尖专家。他习惯给病人画草图讲解病情。20多年来手绘的手术草图，已超万张。

2015年11月25日，赵静经过充分的术前检查后，进行了肿瘤细胞减灭加腹腔热灌注

化疗手术。

据手术医生描述，手术中放掉的腹水就有7000毫升。大网膜已经完全被肿瘤侵犯形成了大网膜饼，肠系膜、腹膜、卵巢、输卵管、直肠以及腹壁都有大量的肿瘤结节。腹腔里的粘连非常重，手术难度非常大。但在李雁团队的艰苦努力下，通过长达14个小时的手术，终于将腹腔内的肿瘤全部切除干净，并且将盆腔受侵淋巴结彻底清除，达到了最佳的减瘤效果。

术后，赵静很虚弱，无法起来，也很难讲话。“我每天拿纸条写上想说的话，拜托护工阿姨在妈妈醒着的时候把纸条呈现在她面前。护工阿姨说，妈妈经常看着，溢出泪水，闭上眼，点点头，又继续休息。”段晶晶说。

“您放心大胆地做，我承担一切后果”

祸不单行。段晶晶的母亲术后不到一个月，父亲忽然晕倒，入住北京世纪坛医院ICU，确诊为甲状腺癌。

2016年1月21日，段晶晶的父亲进行了5个小时的手术。

术中，时任耳鼻喉头颈外科主任的魏伯俊医生，出来通知段晶晶，由于肿瘤侵犯喉返神经，各种情况很复杂，现在有两种处理方式：一，继续剥离，但是有可能在肿瘤剥离的过程中碰到神经，导致今后发音功能有障碍，声音变得嘶哑；二，如果不剥离，声音暂时没有问题，但是肿瘤的发展难以控制。

“当时我的脑袋嗡地一下，老天，这是要做什么？母亲还在隔壁的病房躺着，父亲的情况又让我面临这样的抉择。”段晶晶凝神了十几秒，望着魏主任说，“主任，您继续切除肿瘤吧，如果万一我爹以后不能说话了，我伺候着。您放心大胆地做，我承担一切可能的后果。”

魏主任看了一眼段晶晶，转身回了手术室。手术很成功！

第二天清晨，父亲告诉段晶晶，前一夜，魏主任一直等到他能从咽喉发出声音，才离开病房。

“那个眼神，直捣我内心最深处角落”

家有两位癌症病人，段晶晶那段时间，除了忙碌，就是忙碌。

“母亲稍好些后，我告诉她父亲手术的事，没有讲太多细节。那是母亲第一次下地走超过5米的路，提着引流袋，去耳鼻喉头颈外科的病房，探望了同样刚刚拔下引流管的父亲。”段晶晶说，随后，母亲在病房接受了术后4次化疗，经历了恶心、呕吐、食欲下降、白细胞降低等化疗反应。不过，经过一段时间的调养和治疗后，肿瘤得到了控制，身体情况一天天好转。

2016年5月10日，赵静再次接受了腹部手术，修补了输尿管接口，进行了输尿管支架植入术。手术很艰难，但是难关再次闯了过去。同年8月，赵静复查肿瘤未见复发转移，将输尿管支架顺利拔除，可以回家了。

伴随着恢复的喜悦，段晶晶一家度过了祥和、潇洒、快乐的2017年和2018年。

没想到的是，2019年8月的一天，赵静的病情反复了。

“还没等人住医院，母亲已经憋气到无法直立行走了。不能移动，不能平卧，只能坐着，呼吸困难。”段晶晶说。

肺炎、呼吸衰竭、心功能衰竭、肝功能衰竭、急性肾功能不全、淤血性肝损伤……报危信号一波接着一波。连续几天，段晶晶

夜不能寐，暴瘦。

8月26日，赵静再度报病危。“不抢救，不插管。”赵静跟段晶晶说，“闺女，你娘我，过了这潇洒的几年，知足了。娘在的时候，你没让我受过一天委屈，娘知足了。咱们母女一场，就到这吧，来世再继续，好吧？”

“母亲说这话的时候，凝视着我。那个眼神，直捣我内心最深处角落，那么疼，那么真实。”段晶晶跑出了病房，眼泪哗哗往下掉。

哭了一阵，段晶晶想到了李雁。“如果没有他，这一天，4年前就来到了。”她拿起手机，给李雁发了个短信，替母亲向他道了声感谢，说了声再见。

没想到，没多久，李雁来到了病房。他仔细地查看了赵静的指标，并向ICU医生询问了状况，然后离开了。大约一个小时后，赵静的输液瓶里增加了几种药。

第二天早上，段晶晶正在准备母亲的午饭时接到母亲来电话说，病房通知今天转到李雁任主任的腹膜癌外科进行治疗。

段晶晶当时一愣：“昨天李主任前来探望母亲，我已很感激。今天转去腹膜癌外科治疗，他要承担多大的风险啊。”

“做好患者家属应该做好的后勤工作”

2019年8月28日，赵静正式由重症医学科转入腹膜癌外科。艰辛而又充满挑战的治疗开始了。

因为溃疡反应特别大，赵静几乎无法吞咽，喝水也痛，每次喝水都哭。有次查房完毕，段晶晶询问李雁是否有其他办法能缓解一下溃疡的修复。

“他拿起笔就给我写了一个小方子，后来母亲的溃疡一天天地好了起来。”她说，“感恩同时，信任以外，就是做好一名患者家属应该做好的后勤工作。我帮助母亲在吞食能力有限的情况下，最大限度吸收营养，恢复体力，以配合医生进行后续的治疗。”

后来，赵静回忆，最难过的时候，也想过放弃。

“有次，妈妈的主管护士王璐来换药。望着这个年龄和我相仿的姑娘，妈妈说，孩子，你让晶晶放弃吧，太痛苦了。王护士一下就哭了，她说，阿姨，您要给晶晶个机会，您会好的。”段晶晶说，“医院一位护工阿姨，经常对妈妈说，大姐，我给你诵经，您是个好人。夜里妈妈起来好几次，她就一夜无眠地守着。”

刘刚是李雁团队里直接参与赵静治疗工作的医生。赵静病情危急的时候，需要立即用药、输血，他就跑来跑去协调。“妈妈查出多处转移的时候，我说，咱俩配合，千万别让我爸妈知道，有事找我。他就一直鼓励着我父母，还经常跟我妈开一些宽心的玩笑。”段晶晶说。

“母亲入住ICU报病危之时，我对刘刚医生说，你去看看我妈吧，她很喜欢你。老太太这个样子，你安慰安慰她，比我说100句都管用。”段晶晶说，“其实，这是个分外的请，人家真的没有义务来帮我完成。但是刘医生还是来了，微笑着宽慰母亲，还说等着出去吃她做的烧饼。母亲特别开心。”

从入院，到出院；从躺着进去，到站着出来；从眉宇间的失落，到满眼的振奋与幸福。一个月的时间，段晶晶的母亲伴随着所有人的祝福，创造了一个又一个奇迹。

2019年9月22日，李雁查房后批准赵静回家休养。到如今差不多一年半了，虽然病情仍有反复，但段晶晶没有灰心气馁，而是保持着乐观积极的心态，兵来将挡，水来土掩。她相信，在医护人员和众多好心人的帮助下，母亲最终一定能闯过难关。

中医护眼办法多

王红蕊

眼睛十分重要，中医有很多办法施以保护。首先是运目保健，即眼珠运转，以锻炼其功能。

可运睛，此法有增强眼珠光泽和灵敏性的作用，能祛除内障外翳，纠正近视和远视。具体做法是：早晨醒后，先闭目，眼球从右向左，从左向右，各旋转10次；然后睁目坐定，用眼睛依次看左右，左上角、右上角、左下角、右下角，反复四五次；晚上睡觉前，先睁目运睛，后闭目运睛各10次左右。

可远眺，眺望远处景物，以调节眼球功能，避免眼球变形而导致视力减退。例如，在清晨、休息或夜间，有选择地望山、树木、草原、蓝天、白云、明月、星空等。还可进行眨眼、虎视、瞪目、顾盼等。

按摩是古人保养眼睛的又一项重要措施——熨目。具体做法是：双手掌心摩擦至热，在睁目时，两手掌分别按在两目上，使其热气煦熨两目珠，稍冷再摩再熨，如此反复3—5遍，每天可做数次，有温通阳气，明目提神的作用。

还有捏睛，即闭气后用手捏按两目之四角，直至微感闷气时可换气结束，连续作3—5遍，每日可做多次。《圣济总录·神仙导引上》指出：“常欲以手按目近鼻之两毗，闭气为之，气通即止，终而复始。常行之，眼能洞见。”

还有点穴位，用食指指肚或大拇指背第一关节的曲骨，点按丝竹空、鱼腰，或攒竹、四白、太阳穴等，手法由轻到重，以有明显的酸胀感为准，然后再轻揉抚摩几次。《圣济总录·神仙导引上》说：“常以两手按眉后小穴中，二九（即18次），一年可夜书。”此法有健目明目，治疗目疾的作用。

历代养生家还主张“目不久视”“目不妄视”，因为久视、妄视耗血伤神。《素问》言：“久视伤血。”《养生四要》指出：“目者，神之舍也，目宜常瞑，瞑则不昏。”目之神应内守，才有益于形神协调。《类经》强调：“心欲求静，必先制眼，使归于心，则心静而神亦静矣。”养目和养神是密切相关的。在日常生活或工作、学习中，看书、写作、看电视、看手机的时间不宜过久，当视力出现疲劳时，可排除杂念，全身自然放松，闭目静坐3—5分钟。

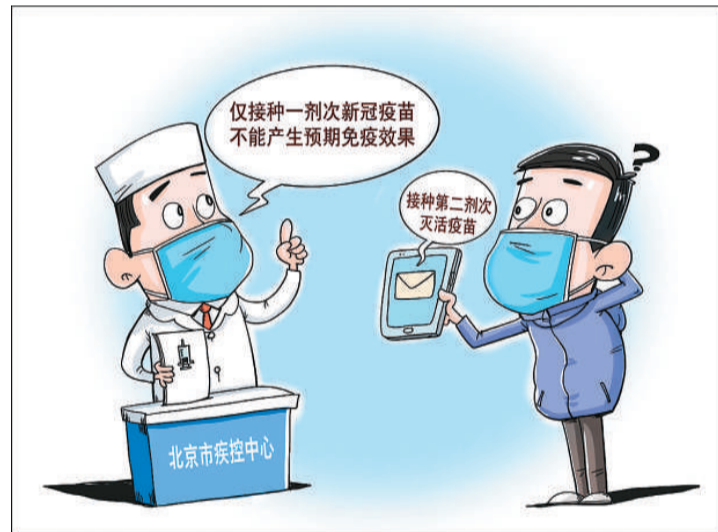
饮食对增强视力也至关重要。一般而言，多吃蔬菜、水果、胡萝卜、动物的肝脏，或适当用些鱼肝油，对视力有一定保护作用，忌食膏粱厚味及辛辣大热之品。《长寿药粥食谱》中的菊花粥，有养肝明目之效，对一些高血压患者尤宜。具体做法是，用菊花10—15克，粳米30—60克。先用粳米煮粥，粥成调入菊花末，再煮一二沸即可。

中药健目外治法也很多，比如用药枕，《外科寿世方》记有明目枕：荞麦皮、绿豆皮、黑豆皮、决明子、菊花，有疏风散热、明目退翳之功，经常使用，至老明目。

（作者系北京朝阳中医医院副主任医师）

杏林寻宝

中华传统医药漫谈



王鹏作（新华社发）

养生杂谈

孩子上网成瘾 家长先检讨自己

熊建

如今，手机、平板电脑等电子终端深度介入孩子的学习和成长。“触网”这个曾经的新鲜词，对很多孩子来说早就司空见惯。去年因为疫情，教学和作业更是“线上来、线上去”。结果，娃们的学习成绩提高了多少不好说，染上网瘾的倒不少。

要防沉迷，首先得抬高使用的门槛。不久前，教育部印发通知，要求“中小学生在原则上不将个人手机带入校园、学校不得用手机布置作业或要求学生利用手机完成作业”。

这是物理隔绝、釜底抽薪。毕竟，用手机等电子终端学习，最常见的现象是家长在一旁看着，孩子用手机上课；家长要不看着，人家瞬间切换到其它页面。

管控学生在校使用手机是国际通行做法。意大利、法国、德国、英国、日本等国都已通过立法或其他形式，明令禁止学生将手机带入校园或课堂，芬兰还禁止向初三以下的学生销售手机。

不过，学生不可能总在学校，还是得回家。于是，防沉迷的重任落在了家长肩上。为给家长支招，教育部近日又发布了《关于预防学生网络沉迷致全国中小学生家长的信》，提出了“五要”：一要善引导，重监督；二要重表率，立榜样；三要常陪伴，增亲情；四要导心理，促健康；五要多配合，常沟通。

这“五要”切中肯綮。贯彻“五要”的过程，其实也是家长审视自身的过程。孩子的问题和毛病，根本上反映的是家长的问题和毛病。孩子沉迷手机与网络的背后，是家长的缺席、错位甚至错判、误解。孩子听到的第一句脏话，看到的第一个游戏场景，可能都来自家长。防止孩子沉迷网络，归根结底，家长是第一责任人。

因此，加强引导和监督，需要家长切实扛起自己的育儿责任，不逃避不放弃；做表率，需要家长先改变自己沉迷手机的情况；多陪伴，需要家长开发健康的互动方式，用“面对面”代替“键对键”；疏导师理，需要家长真正去关心孩子所思所想；配合学校，需要家长告别“甩手掌柜”式的思维，全方位了解自己孩子的状况，对问题苗头早发现、早诊断。

在家长以身作则的前提下，学校做好家校沟通、坚持“管”“教”结合，互联网平台做好内容筛选、设置青少年防沉迷机制，方能让孩子们对防沉迷管理心服口服、无处“逃票”。

另外，现在好多游戏的开始界面已经设立了醒目的“青少年模式”“家长模式”。这是应该的。说到底，防止青少年沉迷网络是全社会的课题，也是这个时代必须解决的一个大问题。

链接

什么是腹膜癌？

胃癌、结直肠癌、卵巢癌、胰腺假黏液瘤、腹膜恶性间皮瘤、原发性腹膜癌等腹腔恶性肿瘤局灶性进展易形成腹膜表面肿瘤，通常称为腹膜癌。

与胃癌、肠癌、卵巢癌等常见癌症相比，腹膜癌过去不被人所知，但却是一种长期存在且发病率不低的癌症，中国每年新发病例达数十万起。过去临床上将其定义为广泛转移，常采取姑息治疗，预后差，中位生存期约6个月。

如何治疗腹膜癌？

国际肿瘤学界已经认识到，腹膜癌不能一概归为是癌广泛转移，而是一种区域性播散。对于部分经谨慎选择的病例，积极的综合治疗能够有效控制病情发展，还有可能达到临床治愈。

对于腹膜癌治疗，国际上已经有一套成熟的“肿瘤细胞减灭术+腹腔热灌注化疗”综合技术。简单地讲，这套技术就是先通过肿瘤细胞减灭术切除肉眼可见的病灶，再通过腹腔热灌注化疗清除微转移癌和游离癌细胞。欧美国家以及澳大利亚、日本等国已将其作为腹膜假黏液瘤等的标准治疗，并成功救治了成千上万例腹膜癌患者。

2003年，武汉大学中南医院成立了中国第一个腹膜癌诊疗专业学组，建立起腹膜癌综合诊治技术体系，主要通过肿瘤标志物、三维增强CT、全消化道造影3种方法定性和定量诊断腹膜癌。