



癌症不等于死亡，医学气功「太极五行自我康复工程」抗癌前景光明

廖芸

(广西柳州市抗癌健身活动中心)

摘要：癌症在许多人的心目中就是死亡的代名词，得了癌症，就意味着生命的枯竭，长期以来令人谈癌色变。2013年5月中央电视台播出一条消息，“近20年来我国患癌症的人数增加了一倍，达到了326万，且有年轻化的趋势，我国每天每一分钟就有6个人患癌……”，城市患者死亡率高于农村患者，男性患者死亡率高于女性患者”。它使家庭破碎，给社会的和谐稳定和国家的经济建设造成严重的后果，这是一个必须引起高度重视的社会卫生问题。近年来世界卫生组织公开宣告：“昔日被视为绝症的癌症，现已成为可被控制的慢性病。”中国卫生部也强调，要向大众传播“癌症可防可治”的新理念，鼓励癌症患者坚强起来，勇斗癌魔。柳州抗癌健身活动中心、柳州市老科协健康分会的实践雄辩地证明癌症不等于死亡，坚持走“精神疗法，科学锻炼，药疗、食疗”相结合的综合治疗、群体抗癌的道路，就能走出生命的“雷区”，追回人生的太阳，使更多的患者回归社会，安度晚年。

关键词：癌症 乐观 科学抗癌 癌症防治

1 坚强乐观的精神支柱

积极开展精神疗法，树立战胜癌魔的坚定信念，这是战胜癌魔最关键的第一步。一些人被确诊患了癌症后感到非常紧张和恐惧，病情在不断加重。因为这种消极的心理状态，通过人的高级神经活动，降低机体的生理功能，引起肾上腺素和去甲肾上腺素等激素持续增多，诱发内分泌功能的失调，削弱了人体对肿瘤的免疫能力。负性意念是一种心理能量，它可促进疾病的发展。良性意念也是一种心理能量，它起着与药物等其他治疗手段一样的作用。人对疾病的认识、意念、情绪在疾病的治疗转归方面起着十分重要的作用。这就是“物质变精神、精神变物质”在人体中的生动表现，在治疗疾病过程中活生生的表现。在疾病的治疗中，提倡在认识上战胜自我，在观念上战胜自我，即要有正性的意念。“被诊断为绝症的病人，要从患癌必死的观念中解脱出来，要产生生的欲望。意念生死之差，对患癌症、绝症的人病情发展，起着至关重要甚至任何药物都无法代替的作用。”中国科学院心理研究所研究员王极盛专家精辟地点明了心理革命——精神抗癌的威力。相信癌友们绝不会坐以待毙，要振奋精神，勇于与癌魔抗争。你的自信心就是你最好的医生，希望就在你的心中，生命就在你的脚下。



2 科学的抗癌手段

人生病了，总希望快些好起来；人患癌了，总希望死神不要降临到自己的头上。在现实生活中，一些患者“有病乱投医”的现象也不在少数。要坚持科学抗癌，必须破除三个迷信。

要破除对现代医学“判决”的迷信。医师对癌症患者“已无治疗的价值”一句“死缓”或“死刑”的判决，往往就会动摇或摧毁患者的精神支柱，产生极为不利的消极作用，因为人的心态，情绪与免疫力是成正比的。为此，我们绝不能因权威的所谓“判决”而精神崩溃。要勇敢面对，积极主动地参加治疗，敢拼搏才有成功的希望。柳州学员脑癌患者蓝柳芳在绝境中加入我们“群体抗癌”的行列，综合治疗，经顽强拼搏成功改写了北京某权威医院“40多天生存期”的判决，现已快乐的生活了16年。

要破除对气功师的迷信。气功是中华传统医学的瑰宝。西医传到中国不到三百年，中华民族五千多年的生存繁衍，就靠传统医学的中医、气功、针灸等。但气功界也存在鱼龙混杂，泥沙俱下的状态。因此在康复过程中，我们要选择优秀的功法，正确引导患者把外求变为内求，重在自己的修身养性，潜心修炼，强化身体的整体素质，培育自身的真元之气，疏通气血，平衡阴阳，从而得到有效的康复。而现实生活中，不少患者一味依赖气功师的外气调治，自身的免疫力没有真正的提高，即使短期好转，也不能从根本上解决复发转移的问题，因为外因总是要通过内因才能起作用。

另外要破除封建迷信。有病不要寄希望于鬼神的保佑，暂时的精神寄托对康复于事无补。求神拜佛既延误了有效的治疗机会，又浪费钱财，终将逃不脱病入膏肓抱憾而亡的命运。正确的态度应树立“我命在我不在天”的思想，做自己命运的主人，不要把自己的命运轻易地交由别人来摆布。以积极乐观的心态对待疾病，寻求行之有效的办法去战胜疾病。

3 正确理解“健康”的含义，向预防和科学锻炼要健康

现代人都明白一个道理，即身病易由心病生，人的七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）过剩，人体生命的正常活动受到内部环境的不良干扰，容易导致许多疾病。不能说身体没有病便叫健康，人真正的健康是身心健康。心，即心理、思想，就是人的心理素质好，应体现为坚强乐观、善良有爱心，不为名利所累，能以豁达的心态面对疾病和各种困难，变被动为主动、变消极为积极。平时保持心境平和愉快，这样，人的免疫力和抗病能力就强，这是心理健康的标志。身，即生理、身体。人不应向药品和保健品要健康，重在预防，重在积极锻炼，调整好自己的内环境、有力地抵御各种疾病的进攻，从而达到健康的目的。科学实践证明，坚强乐观，恬淡虚无，则大脑自然会分泌内啡肽等物质（或称脑内吗啡），经常保持最佳的心态，是增强自身免疫力的最好办法。

世界卫生组织调查指出，很多人不是死于疾病，而是死于无知愚昧。并一再告诫人们，要不断学习科学知识，注意卫生饮食，坚持体育锻炼和戒烟，养



成良好的生活习惯，就可以预防和减少患癌的可能性和早亡，获得真正意义上的身心健康。朋友，请记住这个有益的启示。

总而言之，人不应向保健品要健康，重在预防；生命在于运动，应自觉坚持锻炼，并调整好自己的心态，不断提高自己的免疫功能，就能抵御癌症和各种疾病的进攻，获得健康和快乐。

医学气功——中国太极五行自我康复工程，闯出了一条有中国特色的抗癌新路。为了使广大癌症患者明确地认识到科学锻炼是预防癌症复发转移的重要手段之一，认真学习和掌握“世界医学气功学会”（原全国人大副委员长习仲勋同志为该学会的名誉主席）成立 25 年来的宝贵经验，认识医学气功是传统医学的重要组成部分，是中华传统文化的瑰宝，成为服务人民健康的宝贵财富……，“实践证明，如气功戒毒，气功耐寒，气功对癌症病人的康复作用以及气功对糖尿病、高血压、心脑血管等方面均有独特的治疗康复和预防的效果”。使患者看到科学抗癌的光明前景。世界医学气功学会常务理事、专家委员会委员何斌辉先生长期深入研究祖国传统文化的经络学，脏腑学，阴阳五行学说及天人合一的理论，在临床实践中着重患者身心的整体调整，引导学员以修为纲，注意个人的修身养性，牢记功义，以善为根，以容为本，以让为上，这是确保练功质量的关键，以改变不健康的精神情绪，铲除疾病赖以生存的土壤和温床。

修炼中以一念代万念，做到功境四忘，即忘掉疾病，忘掉烦恼，忘掉环境，忘掉自我，在身体呼吸良性意念三方面全面锻炼，改善微循环，有效的调节神经系统的紊乱，加强大脑皮层的保护作用，缓解患者高度恐惧的心理，能较快解脱“恐癌效应”的束缚，使体内的真元之气迅速形成，疏通气血，平衡阴阳，维护、加强、修复人体的气机系统，提高自身的免疫功能，使分离出肿瘤原发病灶的癌细胞无法在体内其他部位生存，从而阻止肿瘤的扩散和转移。他早在 1988 年就明确提出：癌症不是绝症，癌症可防可治，这是独树一帜的医学新理念。原国防科工委主任、中国气功科学研究会理事长张震寰将军曾给何老师写了亲笔信，给予肯定和指导。何老师曾与中山医科大肿瘤研究所陈小君、李永强、刘甘泉等专家联合搞科研，取得显著成果。经三次重复试验，医学气功对小白鼠肝癌的抑癌率分别达到 70.3%，79.7%，78.7%，他们的科研论文发表在权威性的《亚洲医学》上。在临床方面，20 多年经他治愈的中晚期癌症患者达 5000 多人。1996 年 12 月中国气功科学研究会把北京、广州的医学专家、教授组成的评估委员会，经过认真审查、分析研究，一致认为“太极五行自我康复工程”科学试验结果可信，治疗病例真实，抗癌的理论和方法有其独具的特色。中国气功科学研究会理事长黄静波在大会发表了“气功抗癌大有前途”的重要讲话。广东省电视台体育频道及多种媒体对大会予以报道。何老师在国内外多次获得大奖：他的论文“气功综合抗癌”1995 年获得中国科协颁发的“优秀论文奖”；1999 年 1 月中国卫生部中促会信誉度调查委员会授予他“德艺双馨医务工作者”



荣誉称号；2006年6月在北京召开的“世界医学气功学会”，何斌辉老师在大会上作了学术报告，并被推选为该学会常务理事、专家委员会委员，并给他颁发了“热心医学气功事业，服务人类健康”的奖牌……。这是中国和世界有关组织对他不辞辛劳，不避艰险，勇于闯出一条有中国特色的抗癌新路的褒奖、支持和鼓励。

4 科学抗癌前景光明

科学抗癌必须坚持正确的思想导向，还应开展丰富多彩有益于身心健康的活动，为患者的康复充分发挥正能量的积极作用、创造良好的环境和氛围。我和众多的癌友是医学气功——“太极五行自我康复工程”的实践者、受益者和见证人，请听听康复者的心声。

廖芸，柳州市退休的中学高级教师，1991年被确诊患右乳单纯癌，4个月内双乳做了三次手术，放疗、化疗后又患骨转移癌。1993年3月广州一权威肿瘤医院认定我“没有治疗的价值”而拒收入院。绝境中参加何老师的“太极五行自我康复工程”培训班，经顽强拼搏，两度枯木逢春，胃出血，21年的腰椎间盘突出症等顽疾已痊愈。艰难而又成功地走过了23年。艰苦奋斗，20年如一日乐于三个公益工作，团结拼搏，与广大癌友们携手走向康复，有的重返岗位，有的结婚生子，有的安度晚年。我和团队受得到各级组织的大力支持和鼓励，自己决心继续当好一名义工。

陈某，企业退休党委书记，2007年8月确诊患巨型肝癌患（15×11×7cm），术后作了、放、化疗，但一年半后肝癌复发，甲胎蛋白超正常值近9倍，又跑医院，但未有好转。2009年5月加入柳州群体抗癌组织，从而坚定信心，刻苦修炼并配合药物，两个月后，甲胎蛋白便由87.45ng/ml降到2.7ng/ml和0.97ng/ml（正常值为0-10）。多次现身说法，鼓舞患者，现精力充沛，热情主动为集体做好事，成为团队的骨干，现已完全康复7年。

萌萌，原广西建工五建小学的学生，七岁时脚眼珠旁长了肿瘤，两次手术两次复发，1997年在母亲的陪护下参加了“太极五行自我康复工程”培训班，通过具体培训学习，认真修炼，已完全康复，半年后重返学校学习，后来考上北京舞蹈学校（中专），圆了我的舞蹈梦，毕业后到深圳工作。

泉泉，柳州供电局的职工子弟，九岁时被确诊患纵膈癌，做了手术，放疗、化疗后，体质很差，浮肿，面色腊黄，乏力，支持不了回校学习。1997年在父母的陪护下参加“柳州抗癌健身活动中心”习功抗癌，经刻苦修炼并适当配合药物，半年后复查各项指标正常，重返学校学习。高中毕业后还考上江西水利电力学院，并坚持修炼，大学毕业后分配到湖南工作。

张某，中学离休校长，2011年确诊患前列腺癌，经了解“柳州抗癌健身活动中心”用医学气功抗癌疗效很好，又因我90岁高龄，决定修炼医学气功配合药物治疗。廖芸主动到家里看望我，并先后三次热情耐心地辅导我和老伴习功抗癌健身。月余后复查，情况有较大好转，面色红润有光泽，人精神多了，我



现在虽已 92 岁且腰背有残疾，但每天我仍坚持早晚两次步行上下六楼去取报纸阅读和行走锻炼。廖芸多次夸我为“不老松”。她和我的亲属劝慰我要多保重身体，我觉得能动就多活动些，不能靠别人代替自己去锻炼，健康长寿主要靠自己争取来的。

蒙某，企业的离休厂长。2012 年确诊患前列腺癌并转移到骨腰部位，疼痛难忍，行走困难。因我已 87 岁高龄，决定修炼医学气功并配合药物治疗，廖老师主动到我家里看望并耐心辅导我，身体好些我便到百花岛去亲身体验“群体抗癌”的氛围。修炼半年，复查各项生化指标都正常，饮食、睡眠好，体重增加，每天散步约 1500 米而不感到劳累。2013 年 12 月我还与儿女到南宁、湖南长沙探望老同志及亲人。腰部也不疼痛了，精力充沛，生活很开心。我真切体会到，无论患肿瘤或其他病，以乐观的心态、积极的行动去修炼医学气功，日积月累，就可提高人体免疫力，战胜病魔。一定要赶走健康长寿的拦路虎——悲观和惰性，生命之光就会永远闪亮。

王某，艺术学院退休教师。2006 年 4 月确诊患乳腺癌，呼和浩特医院曾动员我去北京做手术和放、化疗。当时了解到柳州市开展的“综合治疗，群体抗癌”疗效良好，我即来柳找廖芸老师，参加抗癌培训班，“恐癌效应”较快的消失了，树立了信心，刻苦锻炼。我去过一次香港参加何老师的强化班并辟谷，还先后三次来柳州修炼和辟谷，以巩固疗效。现在我的乳腺癌已痊愈，原来的十二指肠溃疡、胃出血也没再犯过，还有左脚的大脚趾的包块消失了，右脚的四趾不再麻木，腰腿不再僵硬，柔软度跟三十多岁时差不多，肩周炎已明显好转。在柳州的交流会上我畅谈了收获体会，并应大家的要求，我欢快地跳起了蒙古舞，朋友们夸我舞姿优美很有活力，完全不像一个 65 岁的癌症老人。

康复重返岗位的一大批会员精力充沛，在人生的舞台上充分施展自己的才华，出色地工作着，获得了组织的信任及幸福。如青年农民淋巴瘤康复者苏勇浪曾被医院判为仅有四个月生存期，康复半年后不仅可干多种农活，还开辟了十亩果园，办商店及合办木材加工厂，并喜得贵子，两个可爱的儿子都上学了，在国家级贫困县金秀提前进入“小康”。乳腺康复者蒙律师被推选为广西民兴律师事务所的党支部书记、市优秀律师、市老科协优秀工作者；直肠癌康复者晏某由局办公室主任提拔为市技术监督局的纪检书记；卵巢癌康复者曾某由高级工程师提拔为柳州质检所的总工程师；肝癌康复者何某担起柳州商场中层领导的重任，并多次评为先进工作者；淋巴瘤康复者小李也由一级教师评聘为中学高级教师，并组建了幸福家庭，儿子已读小学了；另外一批康复者自主创业也干得欢。还有一大批康复者本着“得益自身，造福众生”的精神，成为群体抗癌组织的骨干和义工，更多的癌友延长了生存期，提高了生存质量，有的结婚生子，有的可带孙辈、做家务，到国内外旅游探亲，尽享天伦之乐。原来想自杀和闹离婚的又转悲为喜，许多家庭又恢复了昔日的欢声笑语，为国家和个人节省了大量的医疗开支。20 年来我们排除各种困难和阻力，成功地坚持走“精



神疗法、科学锻炼、药疗、食疗”相结合的综合治疗，群体抗癌的道路。柳侯公园百花岛成了远近闻名的抗癌岛、欢乐岛，国内外有 32 类癌种患者约 2200 多人加入我们的行列，康复和显效的占 68%，有效延长生存期的占 25%，约有 500 多慢性病患者，多数也获得了健康快乐。广州、香港、美国、北京等医学气功单位和有关抗癌组织也多次邀请我前去交流，向外宣传了柳州市人文关怀的美好环境和科学抗癌的光明前景。我和团队先后受到国内外有关组织 20 多次的表彰嘉奖，这是对癌症患者最大的关爱，对科学抗癌利国利民的大力支持和鼓励。

所有这一切归功于医学气功抗癌专家何斌辉先生的悉心指导，归功于“世界医学气功学会”领导的热情关怀和鼓励，归功于广西柳州市府有关职能部门（市教育局、体育局、民政局、卫生局、市科协、市老科协及柳州市二中等组织）的大力支持和帮助，为弱势群体撑起了一片蓝天。柳州市老科协在工作总结中多次充分肯定“柳州市老科协健康分会”、“柳州市抗癌健身活动中心”，长期以来坚持“以人为本，服务社会，无私奉献”的宗旨，通过多种形式科学抗癌，充分发挥人的能动性，对身患二、三种癌症的中、晚期患者仍不放弃，创造了一个个生命奇迹，为癌友家庭和社会留下了许多感人的故事。柳州市教育局年审时评价为“……促进了精神文明建设和社会的和谐稳定。”柳州日报、中国抗癌报等 10 多种媒体对成功抗癌热情鼓与呼。团队先后 6 次荣获“先进集体”的光荣称号。事实是科学的基础，又是验证科学的唯一准则，我们有充分的理由相信，癌症不等于死亡，癌症可防可治。科学抗癌前景光明，信心就在你的心中、生命就在你的脚下！

念力醫學「太極五行自我康復工程」 太極五行功培訓中心



世界自愈力及念力研究院(亞太區)有限公司

World Institute for Self Healing (Asia Pacific) Limited

辦公室及培訓中心：香港灣仔駱克道 301-307 號洛克中心 20 樓

Office & Training Centre : 20/F, Lockhart Centre, 301-307 Lockhart Road, Wanchai, Hong Kong

電話(Tel) : (852) 2866 1768 傳真(Fax) : (852) 2881 1718

電郵(email) : mail@wishasiapacific.com 網址(URL) : www.wishasiapacific.com.hk