

HOW TO FACE
THE CANCER

主编 陆建邦 孙喜斌 单新国

面对癌症？

○ 当你或者家人患上癌症的时候
○ 当我们想远离癌症的时候



军事医学科学出版社



面对癌症

主 编 陆建邦 孙喜斌 单新国
副主编 戴涤新 全培良 刘曙正 周 萍

军事医学科学出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

面对癌症/陆建邦,孙喜斌,单新国主编.

-北京:军事医学科学出版社,2007.8

ISBN 978-7-80121-979-4

I. 面… II. ①陆… ②孙… ③单… III. 癌-防治
、IV. R73

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第097570号

出 版:军事医学科学出版社

地 址:北京市海淀区太平路27号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)63801284,

63800294

编辑部:(010)66884418,86702315,86702759

86703183,86702802

传 真:(010)63801284

网 址:<http://www.mmsp.cn>

印 装:三河佳星印装有限公司

发 行:新华书店

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:9.375

字 数:241千字

版 次:2008年1月第1版

印 次:2008年1月第1次

定 价:22.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

前言

健康是人最宝贵的财富，对于许多拥有健康的人来说，健康如同一杯白开水，淡而无味。甚或有些人在健康的时候把地位与金钱摆在第一位，只是到了病魔缠身、痛苦不已而失去健康的时候，才如大梦初醒，觉得生活中再没有比健康更重要的东西了。

健康绝不仅仅是躯体上的无病，还在于精神上的安然、充实和自信。

癌症对于健康和生命的危害，是显而易见的，也是人所共知的。大凡有点常识的人都懂得预防疾病的重要性，没病早预防，有病早诊治。

各种各样的疾病总是像影子一样，常常伴随在我们生命的周围，如今癌症已成为导致人类死亡的主要原因。你想知道你自己离癌症有多远吗？

定期到医院进行体检，以便早期发现异常，及早诊治。体检，就是帮助你找出身体的隐患，犹如汽车必须定期检修保养一样。

癌症的发生、发展是一个缓慢的过程。只要留心一些早期异常信号，人们就有足够的时间去发现它并迅速加以治疗，把它消灭于“萌芽”阶段。

一旦患上了癌症，无论是对本人，或是对于整个

家庭来说，都无疑是一场灾难和一次巨大的打击。面对癌症，你是绝望，还是抗争，那结果是截然不同的。

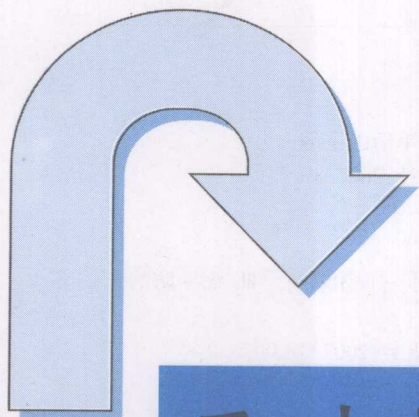
癌症不是绝症，只要及早发现，对症下药，积极面对，坚定信念，坚持科学治疗，积极康复锻炼，癌症是可以战胜的。

本书概述了癌症的病因、预防、早期发现、治疗、康复等诸多方面，特别是对于那些患上癌症的病人及其家属，提出了具体详尽的指导。

面对癌症的危害，政府与社会应该给予极大的关注，制定预防控制战略措施；作为家庭和个人，也应该加强防范，防患于未然。真的不幸得了癌症，则要积极面对。如何面对？怎样面对？就是本书要重点告诉你的。

编者

2007年5月 郑州



面对癌症

——当你或者家人患上癌症的时候
——当我们想远离癌症的时候



主编 陆建邦 孙喜斌 单新国

目 录

第一章 癌症离我们有多远

1. 人生应该是美好的	1
2. 天有阴晴圆缺	4
3. 健康才快乐	7
4. 你对癌症有多少认知?	10
5. 你离癌症有多远?	13
6. 癌症会传染吗?	16
7. 癌症的病因有哪些?	18
8. 癌症的早期信号	20
9. 突如其来	24
10. 佛语人生	25

第二章 心宽天地广

1. 生死之间	29
2. 有病不可乱投医	31
3. 对 7885 名癌症病人的问卷调查	35
4. 恐惧、不安和烦恼	38
5. 癌症 $\neq$ 死亡	41
6. 积极面对	44
7. 不要让心理也生病	46

8. 选择微笑 49
9. 与家属、医生和朋友沟通 52
10. 家属的作用 55

第三章 积极配合治疗

1. 治病先治心 60
2. 手术 63
3. 放疗 66
4. 化疗 69
5. 中医中药 72
6. 生物治疗（干细胞移植、免疫、基因） ... 76
7. 其他治疗（热疗、介入、电化学、音乐） ...
..... 79
8. 综合治疗 85
9. 癌症疼痛的治疗 87
10. 过度治疗和治疗不足问题 91

第四章 饮食与癌症

1. 食物在癌症病因中的地位 95
2. 食物和营养对癌症的预防治疗作用 99
3. 癌症病人的营养与饮食原则 104
4. 癌症病人的饮食调理 108
5. 癌症病人手术前后的饮食护理 113
6. 化疗期间的饮食搭配 116
7. 放疗病人的饮食 119
8. 癌症病人的饮食禁忌 122

9. 伴有合并症的癌症病人的饮食处理 124
10. 康复期病人的饮食要求 128

第五章 心理、情绪与癌症

1. 从“巴乌特症候群”说起 131
2. 心理因素与癌症 134
3. 癌症患者的心理障碍 137
4. 不良情绪是癌细胞的温床 140
5. 保持良好情绪, 防止癌症从“心”入 144
6. 心理因素会影响癌症病人的生存率 147
7. 癌症患者的心理治疗 150
8. 控制情绪有诀窍 155
9. 心理健康法则 158
10. 癌症患者家属(陪护人)的心理调适 163

第六章 癌症康复

1. 期盼明天 167
2. 定期复查 171
3. 康复期的后续治疗 174
4. 合理膳食与营养平衡 177
5. 休息与睡眠 182
6. 运动与锻炼 186
7. 群体抗癌好处多 189
8. 癌症患者的性生活和婚育 193
9. 癌症自愈之谜 198
10. 癌症病人能长寿吗? 202

第七章 抗癌明星谱新章

1. 抗癌明星陈刚毅 206
2. 癌龄 64 年的生命奇迹 213
3. 陈华珍——三患癌症，今年 92 岁 218
4. 孙云彩的抗癌之路 222
5. “一不怕死，二不想死”
——访郑州抗癌俱乐部会长徐发根 227
6. 笑伯的抗癌历程 231
7. 路，就在脚下 237
8. 夫妻情深 240
9. 永不放弃 245
10. 黄腕带——共同抗癌 248

第八章 防癌正未有穷期

1. 预防癌症，一项重要投资 252
2. 癌症病人的经济负担 256
3. 全民动员，抗击癌症 261
4. 世界抗癌宣言 264
5. 癌症预防的战略、策略 267
6. 癌症的三级预防 271
7. 预防癌症的 14 条膳食准则 275
8. 癌症防治现曙光 278
9. 防患于未然 282
10. 天下无癌 286

第一章 癌症离我们有多远

1. 人生应该是美好的

我们向往美好的生活，希望周围的人或事都是美好的。

蔚蓝的天空下，有一片美丽的绿色草场，太阳不知疲倦的周而复始照耀着大地，小溪潺潺，微风吹拂，不远处是一片树林，生机盎然，小鸟鸣唱，花蝶传香。当你漫步于这片土地上的时候，会感到激情满怀，产生无数奇思妙想；闲暇时有一份幽静，烦躁时有一份清凉，孤独时有一份爱心，快乐时有朋友来分享。人活着就是为了生活得更快乐、更幸福，人为了追求自己的幸福，就有了为之奋斗的欲望，在工作中寻找乐趣，让单调乏味的工作充满生趣，使自己无忧无虑，身心健康，生活安逸，快快乐乐地过好每一天。

两人想喝酒，瓶子里有半瓶酒。甲见了，伤感地说：“唉！只剩半瓶了。”乙见了高兴地说：“哈哈！还有半瓶酒呢！”无疑，甲是悲观主义者，乙是乐观主义者。我们不妨设想，这个世界就像是这半瓶酒，我们的生活就像这半瓶酒。这半瓶酒本无所谓好或坏，关

键在于你用什么态度去看它。悲观主义者眼中的世界尽是缺陷和丑恶，而乐观主义者眼中的世界则充满希望，生活中到处有机遇和欢乐（图1-1）。有人抱怨说：玫瑰中有刺。上帝却说：刺中有玫瑰。

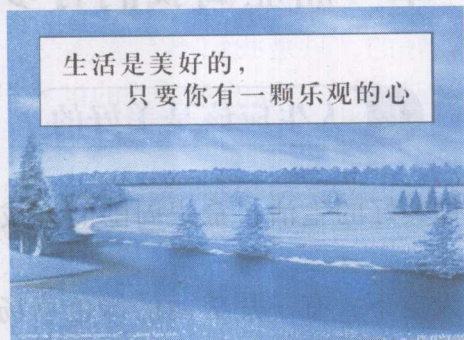


图1-1 生活应该是美好的

对待人和事，要有一颗慈善心、平常心、包容心，要有用微笑面对生活中任何困难的气量和胸怀。

对待生活，要有一种坚定的信念，无论是在风和日丽的和平年代，还是在凄风苦雨的战争时期；无论是面对甜蜜的爱情，还是百病缠身，只要拥有一颗积极刚毅的心灵，那么就能够展现人性中的坚强和乐观豁达。在现实生活中，我们每一个人都需要有乐观精神，不管是在和平的日子里，还是在战乱、灾害面前，它也可以将所有美好的事物展现在我面前。比如说，你走在人来人往、熙熙攘攘的大街上，可是心里却是静静地、静静地想自己的事情，感觉是很好的，街上虽然嘈杂，而内心却是平静的，似乎心如止水。然而，

我们也时常看到身边的一些人，明明生活在明媚的阳光中，却丝毫没有快乐的感觉。他们因为工作上的一点挫折而灰心丧气，因为一次的情场失意而拒绝婚姻、家庭，因为患上疾病，马上就想到了死亡，更有甚者，只因为高考失败或失业下岗而草草地结束自己的生命。

人生是美好的，只是我们不会去感受。曾听到过一句话：“我们生活在美丽的童话般的世界里，而我们却不自知。”

我认为，人生应该是快乐的（图1-2）。人是不是快乐，是不是活得快乐，全在于自身的感受。人生当然有艰辛，肉体当然有痛苦。这是自然法则的自然作用，生命的自然反应，没有什么奇怪的，也谈不上什么超脱。当发现自己的人生并不完美的时候，你是不是也曾悲伤，绝望？

只有当你认识到我们生活的这个世界是美好的时候，你才会感到幸福快乐。人从根本上说，是容易满足的。即使有时我们不够快乐，不能遂意，也不要抱怨，



图1-2 快乐人生

不要悲哀，人生本就短暂，何苦还要酿造那些不安分，甚至痛苦的苦酒呢？再说，人是无法与环境抗衡的，

如果觉得生活的世界不够好，你就想办法去改变它，改变不了，还不如暂时努力去适应它。来日方长，我们谁也不知道前方究竟有多远，前面的路究竟有多长，人生一世，随缘，心安就是一种生活的最佳态度。能做到这点，就能活出快乐惬意的人生。

我们想问，人类生活最美好的境界是什么？美好，是一个自我健康的标志。那些健康的生命情感，比如喜悦、快乐、欣慰、赞叹，或者崇高、庄严、伟大、浪漫、意志，等等。对于一个追求自我实现的人而言，世界只能是美好的，而绝不是丑恶的；生命一定是有意义的，而不是空虚的。作为自我主体，一个人只有肯定了生命的美好才能肯定生活自身。人必须生活在充实的现实之中，凭借着对于美好的领会与创造来充实生命。美好，这是一个人面对世界的必然认知与态度，在一个心灵健康人的眼里，世界一定是美好的。

2. 天有阴晴圆缺

北宋大文学家、大诗人苏轼的《水调歌头》也许能让我们心绪万千：“明月几时有？把酒问青天。不知天上宫阙，今夕是何年。我欲乘风归去，又恐琼楼玉宇，高处不胜寒。起舞弄清影，何意在人间！转朱阁，低绮户，照无眠。不应有恨，何事长向别时圆？人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。但愿人长久，千里共婵娟。”苏轼的一腔浪漫情怀，却昭示着一个实在的道理：天上人间，都没有圆满，无不留着这样那

样填补不了的缺憾。地球人与银河系处于同一宇宙空间，沿着同一运转方向，向未来的、未知的的时间领域进发。因为宇宙实在是太辽阔了，那无踪无影的世界，那无休无止的终端，那无边无垠的生命同一循环方向，人类尚有难以知晓的生命领域，仍然隐藏无法破译，百思不得其解的人生奥秘（图1-3）。

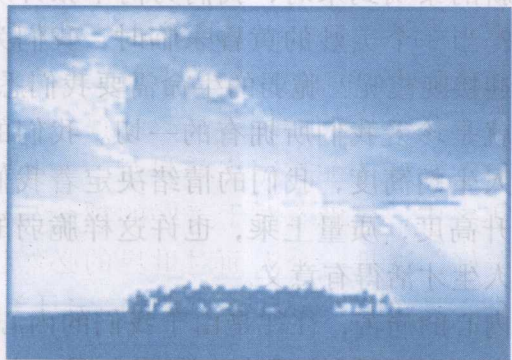


图1-3 人生奥秘与银河系同在

传说一位老妇，阴雨天为以晒盐为业的大儿子揪心，晴天为卖伞谋生的二儿子犯愁，终日惶惶，愁眉苦脸。有人劝她：阴雨天你该为卖伞的儿子高兴，晴天你应为晒盐的儿子快乐。老太太听了劝告，从此开窍了。家里有了一份圆满，她也就不再计较那份缺失。

人是伟大的，但又是渺小的，其实生命是很脆弱的。天空不会永远是蓝色的，明月也会有阴晴圆缺；在灾难来临时，我们该如何面对呢？“天有不测风云，

人有旦夕祸福”，也许只能成为我们无奈的解脱。“死去何所道，托体同山阿”，也许只是对亡者莫名的安慰。人生的道路也不会是一帆风顺的，这个时候就要看我们如何调整心态了。悲观者会说“今朝有酒今朝醉”、“做一天和尚撞一天钟。”而乐观者信心十足：世上没有走不过去的路，没有下个不停的雨，走过了山冈便是一马平川，雨过之后又是艳阳美好的一天。当一个崭新的黎明到来时，我们为何不张开双臂去拥抱太阳呢？当一个美妙的黄昏来临时，我们为何不满怀希冀去迎接晚霞呢？脆弱的生命需要我们悉心呵护，珍爱生命就是珍爱我们所拥有的一切。我们的态度决定着人生的高度，我们的情绪决定着生命的质量。提升高度，质量上乘，也许这样脆弱的生命才能坚强，人生才活得有意义。

我们内心的痛苦，往往是由于我们的内心对外界、对世间一切法则运行的反应。爱情也罢，人生也罢，本来就是不完美的，正是弯弯曲曲的人生道路才丰富着人生的历程。

幸福，不是人生追求的目的，因为幸福和不幸一样，就在你的身边，它不需要你追求。幸福就像空气，只有当你失去它的时候，才意识到自己在遭遇着不幸。一个人的眼睛瞎了，这是不幸的。但是，我们不能说所有的盲人就没有幸福。反过来说，对于一个盲人而言，假如能够使他重见光明，他当然会认为这是最大的幸福，但是对于我们每一个有着正常视力的人，有

谁意识到这原本也是一种幸福（图1-4）？



图1-4 夕阳坠落从地球另一面看恰是旭日东升

人在很多时候是无法遂意的，那就随缘吧。当你无法摆脱困难的时候；当你摔倒爬起来，紧接着又摔倒的时候；当你叹息夕阳坠落黑夜来临的时候，你就随缘吧。只要你拥有快乐的心情，天也是蓝的，水也是绿的，整个世界都是美好的，其他都无所谓了。目前，你虽然是两手空空，既无名又无利，这并非是你什么都没有，而是什么都还未来临而已。

3. 健康才快乐

年少时，父母及身边的人这样告诉我，要读书识字，学习文化知识。上学以后，老师教导我，要懂文明讲礼貌，并把那些道德、品行的理念，灌输给我。在我成长的路途中，却没有人告诉我这个世界，这个所谓的现实世界是何等的复杂……待我为人之父以后，常对我的孩子们说，要学数学、物理、化学，再后，