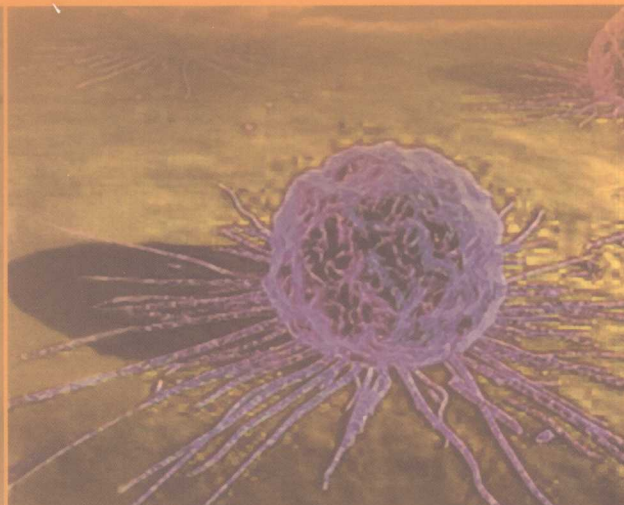
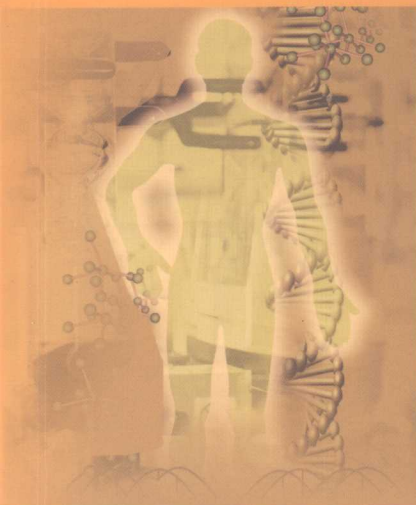


/何/裕/民/教/授/抗/癌/新/视/点

# 慢性病

## 癌症只是

编著 何裕民



编 著 何裕民

# 癌 症

## 只是慢性病

何裕民教授抗癌新视点

上海科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

癌症只是慢性病:何裕民教授抗癌新视点/何裕民编  
著. —上海:上海科学技术出版社,2008. 8  
ISBN 978-7-5323-9487-6/R·2559

I. 癌... II. 何... III. 癌—防治 IV. R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 094976 号

## 内 容 提 要

癌症只是慢性病,可防也可治!本书汇集了作者30余年来从事抗癌工作的宝贵经验与深刻反思,分“新观点、新治疗及新康复”三部分,从国内外两个视角出发,提出了一些抗癌新主张、新观念,书中并配有大量的病例加以佐证,说服力强。内容实用,可供广大癌症患者及其家属,社区、临床及科研工作者阅读、参考。

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行  
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张 9

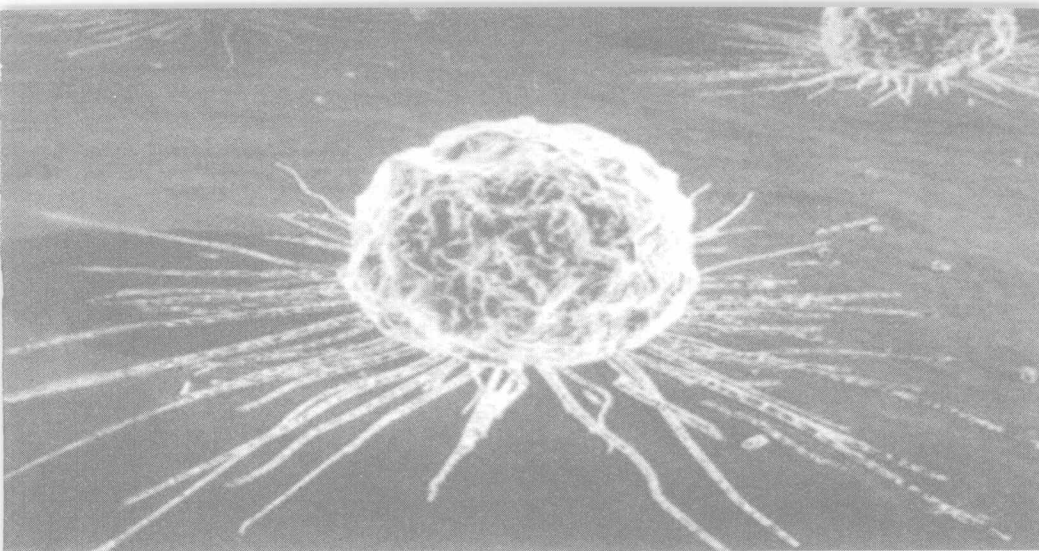
字数:196千字

2008年8月第1版 2008年10月第2次印刷

定价:25.00元

---

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,  
请向工厂联系调换



人们常说,观念在行动之先。有了正确观念的指导,人们的行为就可能获得有益的结果。否则,即便动机再强烈,动员资源再多,措施也会产生偏差,结果往往南辕北辙。

笔者长期从事肿瘤临床工作,可以说天天接触癌症患者,少说也接触过数万例,情况各异,结局不同,第一手素材丰富;又是中医出身,对传统文化有着较浓厚的兴趣;再加上喜好哲学思考,自20世纪80年代初至今就一直《医学与哲学》杂志的副主编;身在信息交汇的上海,学界朋友广布四海,想不接触欧风美雨都难。因此,喜欢对很多人们熟视无睹的现象或公认的事实作一深层次的思考或诘问,有时常常会有所顿悟,甚至有全新的认识。

目前国内癌症防治的现状不容乐观。许多患者身心深受病魔之折磨,这既有科学技术方面的不足,也存在着观念偏差或认知陷阱,以及目标设定上的错误和应对方法上的失误等。其实,近20年来,国际癌症临床领域,一场涉及癌症认知与抗癌方法(包括治疗手段)等的颠覆性革命正在蓬勃进行之中,已明显改写了人们对抗癌症的被动状况。并且这场变革还在继续之中,相信这场革命也能在中国逐步深入人心,这将大大改善人们对于癌症治疗的极其尴尬、窘迫的境地。

其实,医学作为人类认识自然、防治疾病的一门科学技术,在发展过程中难免有偏差,不可避免地会犯这样或那样的错误。依笔者看来,关于癌症,人们也正经历着类似的认知过程。以往认为癌细胞是绝对“邪恶”的,只能用“战争”模式(指“割光”——手术、“毒光”——化疗、“烧光”——放疗)加以解决,导致较长一段时期以来癌症死亡率居高不下。时至21世纪,人们开始认识到癌细胞在多数情况下只不过是正常(干或母)细胞的分化异常和发育障碍。在有些情况下,特别是伴随着衰老,这种障碍往往难以避免;多数情况下,进展缓慢的癌细胞并不一定对机体造成多大的伤害,只是在特定条件下,这些癌细胞“疯长”,并侵袭重要组织器官,才表现出对生命的严重威胁。这显然是一种内源性(源自自身的)的障碍,不能只仰仗手术、化放疗等“战争”模式来解决所有的癌症问题,而应综合考虑。因此,对于癌症,人们的观念随着认识的深化以及对挫折的反思,也开始有了全新的、革命性的认识。相信这些认识一旦成为社会观念之主流,就有可能彻底颠覆旧有的肿瘤治疗格局与模式,引发一场变革。当然,这也必将大大提升人们应对癌症的能力,明显延长癌症患者的生存时间及生存质量的改善。

这本小册子并非专业论文,亦非严肃的说教,只是笔者在几十年的肿瘤临床中观察到了一些现象,获得了感悟,体验到了一些收获。多年前有缘与电影《一个都不能少》的编剧、著名作家施祥生老师相

识,并有深交。后来深入接触多了,施老师极力鼓动笔者把关于癌症的许多认识付诸文字,以惠助更多的人。恰逢过去几年中,经常有一些媒体朋友约稿,希能就这些感悟与收获并结合大众口味,夹述夹议,有实例、有分析地给大众谈谈,故该书稿中的多数文章原先都是散在发表在各地报刊杂志上的“杂文”。后有癌症俱乐部朋友建议编辑成册,也有的俱乐部将其剪辑后取名为《博导论肿瘤》并印发给会员,有了一定的影响。恰逢上海科学技术出版社编辑约稿,于是就顺水行舟,作了认真、细致的修改与充实,遂有此书。

尽管这不是一本学术著作,可以说只是笔者为数不多的科普小册子之一,但仍衷心感谢在本册子编写过程中给予种种帮助的各位朋友。正是缘于他们的帮助,使得笔者可以一吐为快;也正因为他们的帮助,让笔者可以和更多的癌症患者朋友及医学界人士沟通交流有关癌症问题的认识 and 应对方法等,从而促进相关认识和方法的更新及发展。

当然,这本册子中的文章大多是应不同的报刊杂志之约而写的,时代背景不同,因此文风不一、深浅有异,故虽作了些修改,但仍不尽一致。迫于时间关系,若有纰漏,敬乞谅解。

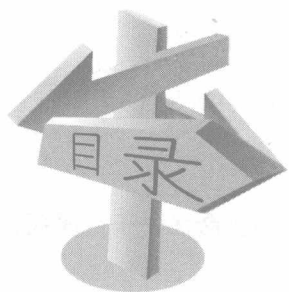
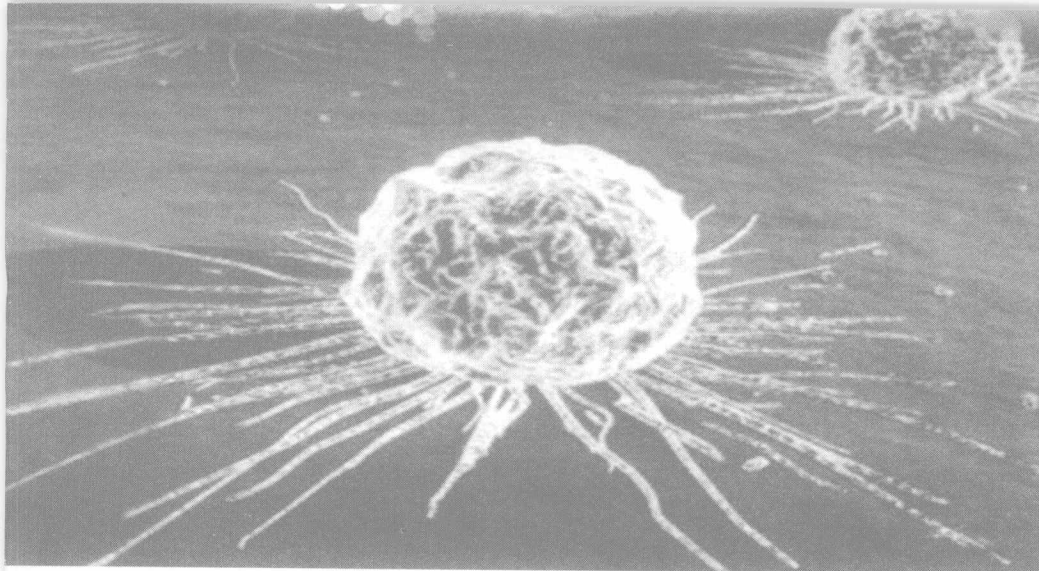
论述中所有病例均出自笔者临床,皆有据可查。为了保护当事人隐私,文章中用的是化名,希能见谅。

最后,希望这本小册子能给广大癌症患者及其家属带去一些新的理念、新的思路、新的希望,从而使他们在应对癌症的过程中多一份理性和从容,并起到一些帮助。

上海中医药大学教授、博士生导师

何裕民

戊子年元宵佳节于上海



## 新观点

---

事实:让人触目惊心 / 3

全世界:每日 2 万人死于癌症 / 3

中国:癌症发病率与病死率明显上升 / 5

尴尬的局面:贫癌、富癌皆高发 / 6

癌症:擅长自我变异的杀手 / 7

十个癌症九个埋,还有一个不是癌 / 8

向癌症宣战 / 8

需从应对战略失败中走出 / 9

癌症:只是慢性病 / 12

寻求共识与 3 个“1/3” / 13

人本主义与肿瘤的新防治观 / 14

有害无益的过度化放疗 / 15

诱导分化与凋亡:通过华山天险的新路 / 17

远方的呼应 / 18

美国与上海的数字比较 / 20

杀尽癌细胞,谈何容易 / 24

小鼠癌症模型的陷阱 / 25

美国 FDA 官员的反思 / 27

癌症只是慢性病 / 29

癌症只是慢性病的两个涵义 / 31

对付癌症应像对待慢性病一样 / 32

**本质:生物体的“内乱”** / 34

“1/4”的提示——难以避免的生物现象 / 35

癌基因是正常基因 / 37

“好孩子、坏孩子”理论 / 39

癌症非炎症,乃机体“内乱”也 / 41

“生物场”理论:“内乱”自有根源 / 43

不良精神心理:癌症的“催化剂” / 46

不良生活方式:加剧了“内乱” / 49

让博士却步的“30岁”现象 / 51

癌症发展:一个渐进的慢性过程 / 52

免疫“监管”下,癌可以长期休眠 / 54

**权衡:呵护生命优先于征服癌症** / 55

记住教诲:“人”比“病”重要 / 56

首先,以不伤害为原则 / 58

有时去治愈,常常去帮助,总是去安慰 / 60

医生给患者的首先是心,然后才是药 / 62

“交心”需掏心、倾听、支持与保



证 / 64

己所不欲,勿施于人 / 66

只实施那些愿意用在自己身上的手  
术 / 67

治癌不是修车 / 68

我有选择的权利吗 / 70

200 万为何仍救不了他 / 71

化疗药不是巧克力 / 73

生存期的预测:最不人道的“科  
学” / 74

知情同意:一个两难的抉择 / 76

**关键:在于生存质量 / 78**

不可及的治愈理想 / 79

目标需要适作调整 / 80

活得更好、更长久才是目标 / 84

指标,只是一组数字 / 85

“乐龄癌”的积极意义 / 89

“带癌生存”不是梦 / 90

和平共处十要诀 / 92

活着就是成功 / 94

---

## 新治疗

---

**世纪性反思:从“寻找与破坏”**

**到“靶向与控制” / 99**

刻骨铭心的 2 个案例 / 100

“战争模式”不足以解决所有问题

/ 101

“内乱”要靠一步一步调整 / 104

慢性病对策:不求速效,但求长期稳  
定 / 106

应从“零和”博弈中走出 / 107

“扬汤止沸”与“釜底抽薪”

并重 / 110

早、中、晚期有别,短线长期结合  
/ 111

肿瘤治疗要打“组合拳” / 113

以食平疴者,可为良工 / 115

中医药:并未充分发挥优势 / 117

中医能否治好癌症 / 118

实践是检验真理的标准 / 124

确诊后就应及时考虑中医 / 125

放化疗减毒增效有中医 / 126

### 无伤害原则:中医治癌的主旋律

/ 130

12字的中医治癌新方针 / 131

治病,求本为上 / 133

中医治癌之反思 / 135

中西医协同及“大中医与小化疗”

/ 137

“追穷寇”与“踩点刹车” / 140

老年人用药应“以一当十” / 142

治癌应男女有别 / 143

无为而治,顺其自然 / 145

适度治疗:聪明人的最佳选择 / 147

### 可推崇模式:零毒抑瘤加辨证治

疗 / 149

平民之生与帕瓦罗蒂之死 / 149

事实让我重新认识了中医 / 154

古医案的启示 / 156

章院长笑了,AFP正常了 / 158

我的目标实现了 / 159

肝者,罢极之本 / 161

肝癌治疗的“两手抓” / 162

外治:中医学的一大奇招 / 164

只有持久,才能佳效 / 166

转移复发:别轻言放弃 / 168

托尼·莫的绝境逢生 / 169

转移癌:远未到“绝境” / 171

转移癌:需要新的思路 / 173

不抛弃、不放弃的典型 / 175

切勿轻言“完了” / 176

创造奇迹的“帅哥” / 177

缺乏针对性措施,所以难治 / 180

柳暗花明又一村 / 183

对抗性治疗无效时不妨后退一步

/ 185

能否给我指条路 / 187

压倒骆驼的最后一根稻草 / 188

迟到的后悔 / 190

无知的代价 / 191

生癌不是丑闻 / 193

## 新康复

绝对误区:重治疗轻康复 / 197

不可忽略的第二治疗:康复治疗

/ 197

癌症康复中的倒“U”字型现象 / 199

没有什么比生命更珍贵的了 / 200

调补需文火慢熬 / 202

细水长流话关爱 / 204

享受工作,享受健康 / 206

中医药是实现康复的重要保障

/ 208

三驾马车:最佳的康复模式 / 210

社会支持:康复的重要环节 / 212

心身修炼功:不仅仅促进身体康复

/ 214

饮食习惯:不可忽视的小节 / 216

抗癌膳食建议 / 216

不同癌症的不同饮食建议 / 221

让食物成为抗癌药物 / 223

“粗、淡、杂、少、烂、素”可防癌 / 227

“过”与“不及”均为害 / 228

胃以喜为补 / 229

少吃一口,多活一日 / 231

别吃得太好,别吃得太饱 / 232

滥补无益 / 234

康复期管好嘴,比什么都重要 / 236

少应酬,更健康 / 238

### 康复促进:心理、情感和意志很重要 / 240

别忽视心理治疗 / 240

心态好坏是能否康复的分水岭  
/ 242

圆桌诊疗——消解心理障碍的“佳  
径” / 244

“增悦”对癌症患者尤其重要 / 247

走出阴影,就有阳光 / 249

十剂之功,败于病家一怒 / 251

难得糊涂,别太认真 / 253

我再也没痛过 / 255

活得简单些 / 256

今天最精彩 / 258

善于及时宣泄情感 / 259

病的磨砺,何尝不是一种洗礼与升  
华 / 262

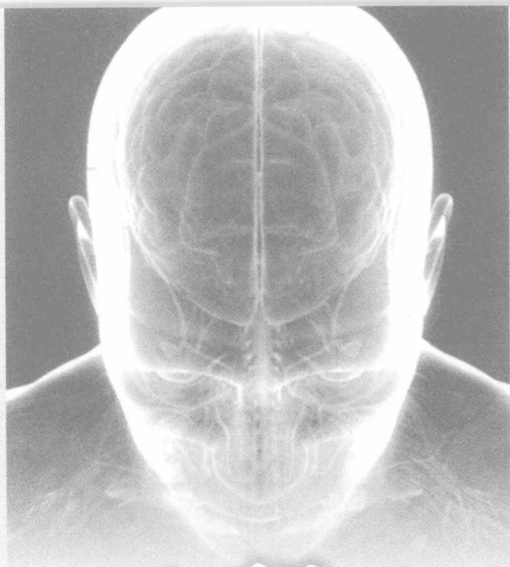
“哭”的奇迹 / 263

毅力有时比药物更重要 / 265

一个让成年人泪流满襟的女孩  
/ 267

夫妻恩爱的力量 / 272

我能结婚吗 / 274



# 新观点

XINGUANDIAN

当前人们谈癌色变、不寒而栗

- ◎ 国内癌症发病率与病死率明显上升
- ◎ 十个癌症九个埋，还有一个不是癌
- ◎ 人类向癌症宣战遭遇失败

作者痛定思痛，提出革命性新观点

- ◎ 癌症只是慢性病
- ◎ 癌症是生物体“内乱”
- ◎ 人比病重要
- ◎ “带癌生存”不是梦





## 事实:让人触目惊心

在过去的30年间,人们一听到“癌症”,往往会不寒而栗。实际上,致死性疾病非常多,可为何偏偏是“癌症”让人特别恐惧?

癌症是一种退行性病变,随着年龄的增大,患病的机会也随之上升。各地公共卫生条件的改善、抗生素的发明等,让烈性传染病等几近绝迹,年纪轻轻就夭折的情况越来越少,七八十岁还活蹦乱跳的情况司空见惯!但没有人可以长生不老,走向死亡是不可避免的,只是在方式上有所不同罢了。

有一种观点认为,人总是要选择终结自己的方式的,这是谁也回避不了的结局。目前越来越多的人“选择”以生肿瘤的方式迈向“永恒”,虽然大多数情况下都是身不由己。有数据显示,从1973年至1999年癌症总发病率增加24%,全球每年有超过700万的人死于癌症。

佛教认为,生老病死是人生所必经历的四种痛苦,而各种疾病的痛苦程度和死亡时的痛苦程度都是不同的。与其他疾病相比,生癌症的过程以及走向终结的过程比较特别,除去需经历昂贵、躯体极其痛苦而又几无休止的手术、化放疗外,还有疼痛、腹水、消瘦、呕呃、残疾等常与癌症相伴,且患者时时笼罩在死亡阴影之中。因此,这也就成为人们谈癌色变的理由。



**全世界:每日2万人死于癌症**

癌症是“杀手”,真的一点不假。据美国某媒体2007年12月18

日报道,美国癌症协会最新公布的一份全球癌症调查报告显示,在2007年估计有760万人死于癌症,平均每日超过2万人!



死亡数字如此之高,据分析除了和人们的生活方式改变相关外,发展中国家癌症患者生存率一直较低也是重要原因。在美国,癌症患者5年生存率为81%,但在非洲国家却可能只有20%~30%!

世界卫生组织(WHO)专家日前在日内瓦警告说,到2020年全球每年的癌症死亡人数可能增加一倍,未来10年中会有更多的人死于癌症!

国际原子能机构癌症治疗行动计划的负责人萨米伊在一次研讨会上特别指出,发展中国家未来面临的癌症防治形势将会越来越严峻。据预测,未来10年内,全球约有70%的新增癌症病例将出现在发展中国家。

WHO公布的数据显示,目前全球癌症死亡人数高于艾滋病、结核病和疟疾死亡人数的总和。

人类往往自视过高,然而事实在不断教训着人们,癌症领域也同样:1971年美国尼克松总统签署了“向癌症宣战”的国家计划,美国国家癌症研究所(NCI)获得了651亿美元的巨额研究经费……

结果是2002年国际癌症预防联盟(CPC)无奈地指出:“我们输掉了这场战争。”

30余年来,说实话,我们只是提高了早期癌症的治疗效果,对晚期癌症我们仍然是良策无多。癌症令医学难堪的更重要的一个原因是治疗过程带来的非人道的额外痛苦。手术是其次的,最主要是放化疗对整个体的摧残,有过化疗经历的人无不对化疗深恶痛绝,间接的还对医院产生了难以名状的恐惧。用这么多伤害性的治疗方



法,在其他疾病上是很难见到的。

更让人忧虑的是,人们明知这些方法并不能根本解决癌症的问题,但只能无休止的滥用,这是癌症治疗的又一个“黑洞”。今天也许会对100年前治疗癌症所用的放血疗法、烧灼疗法感觉到多么可笑,可谁又知道,100年以后,我们的子孙会不会嘲笑我们今天在癌症治疗上的鲁莽?



## 中国:癌症发病率与病死率明显上升

与全球癌症发生的严峻形势相同,在我国从近几年开始,癌症已占据死因的首位。“恶性肿瘤已成为我国城乡居民的首要死因。”卫生部在2006年5月公布的一项统计报告中说。而且卫生部的调查数据显示,中国的癌症发病率正呈明显上升的趋势。

癌症,这个概念被WHO界定为:可影响身体任何部位的100余种疾病的通称,使用的其他术语为恶性肿瘤。“癌症正在成为人类第一杀手”,《中国癌症预防与控制规划纲要(2004~2010)》如此开篇。那么,这个“杀手”在中国的杀伤力,30年来又发生了怎样的变化呢?

自中华人民共和国成立以来,迄今为止共进行过3次全国居民死因调查。1973~1975年是第一次,第二次在1993年,最近的一次在2006年,其中都得出了有关癌症的数据。30年间,城市癌症死亡率(每10万人当中每年死于癌症的人数)从20世纪70年代的91.8/10万,上升到2006年的145/10万;同时期的农村也由80.8/10万,上升到130/10万。计算下来,分别增加了约六成左右,绝对死亡人数增加较多。

目前,我国每死亡5人中就有1人是死于癌症,而在0~64岁人口中,每死亡4人中,即有1人死于癌症。与此同时,20世纪70年