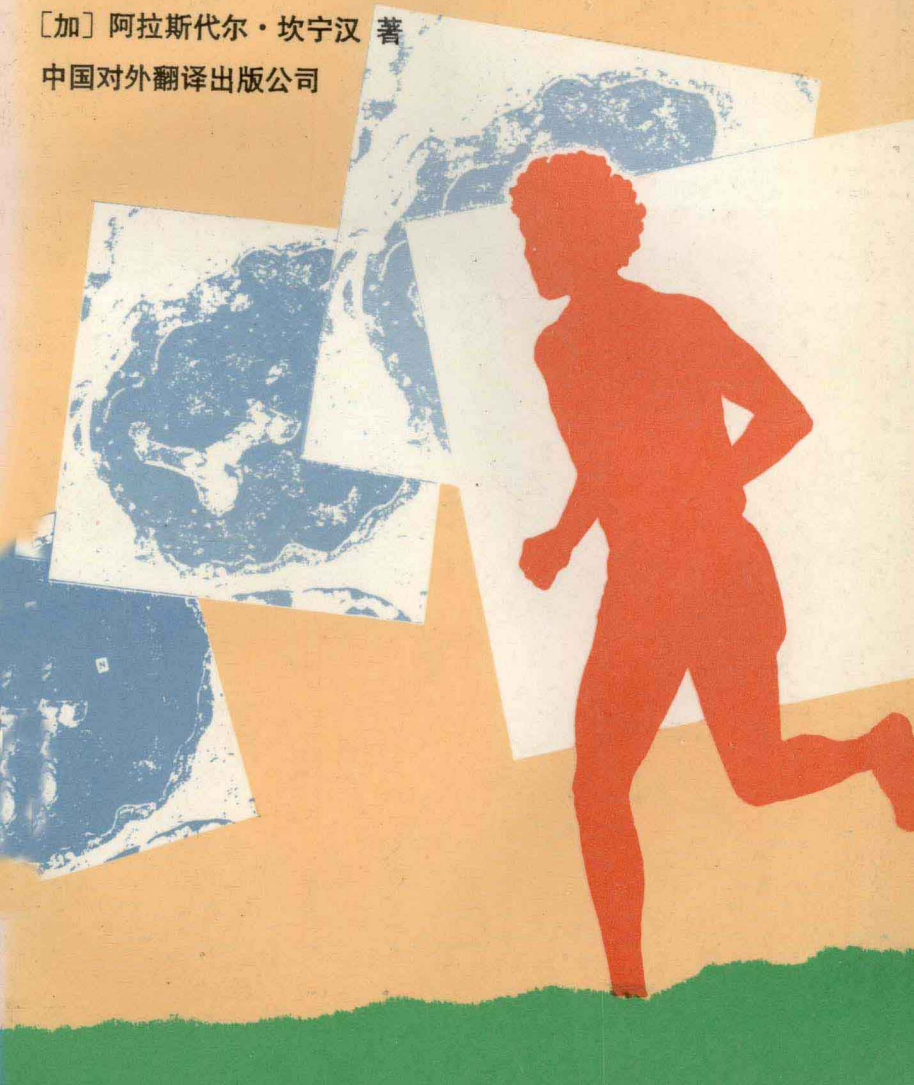


康复之旅

——癌症的自我疗法

[加] 阿拉斯代尔·坎宁汉 著

中国对外翻译出版公司



康 复 之 旅

——癌症的自我疗法

〔加〕阿拉斯代尔·坎宁汉 著

苗华建 译

中国对外翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

康复之旅:癌症的自我疗法/(加拿大)坎宁汉(Cunningham. A. J.)著;苗华建译. —北京:中国对外翻译出版公司, 1994. 12

书名原文: The Healing Journey, Overcoming the Crisis of Cancer

ISBN 7-5001-0336-0

I. 康… II. ①坎…②苗… III. ①癌-康复-精神疗法
②癌-康复医学-基本知识 IV. R730.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 02304 号

责任编辑: 黄又林

责任校对: 燕桂珍

中国对外翻译出版公司出版、发行

北京市太平桥大街 4 号 邮编: 100810

新华书店北京发行所经销

北京怀柔新华印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 5.25 印张 字数 115 (千)

1995 年 11 月第 1 版 1995 年 11 月第 1 次印刷

中国对外翻译出版公司发行处

电话: 616.8195

ISBN 7-5001-0336-0/G·70

定价: 4.50 元

出版说明

癌症是严重威胁人类生命的疾病之一。患了癌症之后应该怎么办？是不是只有死路一条？如何同癌症作斗争？除医学治疗之外，是否还有其他可行的自我治疗方法？它们的疗效如何？等等。这些都是癌症患者及其亲属迫切需要知道的问题。

坎宁汉博士的这本《康复之旅》正是为了解答这些问题而写作的。他通过自己的亲身经历和二十多年的癌症治疗经验告诉读者：癌症是可以征服的。在书中，他列举了各种疗法及其利弊，为读者充当向导，指点迷津。然而，坎宁汉博士提出的这些观点毕竟是各种抗癌理论中的一种，有人认为十分奏效，有人则不以为然。读者可根据自身的情况进行取舍。另外，由于本书是翻译作品，为保持原书的完整性，编辑时不便删节和改动，书中的理论仅代表作者的看法，不代表出版者的观点。有关“灵智”的章节，请读者批判地加以阅读。

愿本书能使更多的朋友从此踏上“康复之旅”，在同病魔斗争的过程中涌现出更多的“抗癌明星”。

编 者

1995年1月

序 言

去医院作癌症检查是我们一生中所要经历的重大挑战之一。美国和加拿大每年有一百万左右的人去医院作这方面的检查。在西方国家中，四分之一以上的人在一生的某段时间里都必须面临这一挑战。令人不快的消息使我们百感交集：震惊、怀疑、恐惧，病人尤其会感到气愤和沮丧。于是我们就想知道：“为什么癌症会降临到我的头上？现代医学能够为消除这一致命之病做些什么？”如果癌症处于早期发展阶段即被诊断出来（早期癌症是指癌细胞尚未明显地从原发部位扩散到其它部位），那么，肿瘤就有可能被切除，病情就不会出现反复，也不会出现其它的肿瘤。然而，在所有的病例当中，约有一半的病例表明医学治疗对此无能为力，病人最终还是死于癌症。

大部分已确诊的癌症病人本能地把医学治疗视为他们的第一道防线。不过，越来越多的病人希望了解是否有自我治疗的方法，以帮助他们更好地应付重病带来的巨大压力，并且有助于他们赢得较长的生存时间，甚至最终治愈癌症。病人的这一要求引发出两种截然不同的看法。保守的一方的观点是，从生物医学的角度看，癌症是一些畸变细胞的集合，因此只有利用某些来自体外的治疗手段才能消除或者杀死细胞。而激进派一方则出版了数量繁多的普及性图书及文章，声称只需改变一下生活的方式即可克服癌症，比如采用特殊的食谱和应用心理学

的一些技巧。可惜的是，这两派的观点一直没有得到很好的沟通，癌症病人不幸地夹在这两种截然不同的观点当中无所适从。他们不顾一切地希望治愈身染的顽症，同时又不清楚单纯凭借医学治疗是否足够，也不知道应该采取哪一种自我治疗的方法来改变自己的生活方式。

本书旨在向癌症病人提出一套合乎情理的自我治疗的方法，它既不同于现代西方医学极端保守的治疗方法，也有别于激进派大量未经实践证实的治疗设想。我本人是一名科学家，我将本着科学的态度告诉部分读者应该采取的预防措施，也会告诉那些原本无病的读者，请他们不必杞人忧天。我曾经临床治疗过数以百计的癌症病人，而且我本人也曾经是一位癌症病人。我试图对非传统的保健方法采取一种开放的态度，我自己也采用过许多非传统的保健方法。我希望《康复之旅》有助于读者对负责的、有效的癌症自我治疗方法作出自己理性的选择。

本书是为谁而写的？

在写作本书的过程中，我一直专注着两类读者。第一类读者是癌症病人和他们的家庭成员。本书尤其是为那些缜于思考的病人写的。这部分病人乐于思考每种病症，善于对抗击病魔的各种有效方法作出自己的选择。对那些希望得到一套被宣扬得沸沸扬扬，然而其效果却未得到证实的自我治疗方法的读者来说，本书当然不是首选图书。不幸的是，市场上到处充斥着那些华而不实的治癌建议。本书对希望了解各种治癌方法的癌症病人的家属及朋友也是有用的。

本书所关注的第二类读者包括外科医生、心理学专家、社会工作者、护士、救护组织的成员，以及那些有志帮助癌症病

人或其它慢性病患者的非专业人士。这种人中的部分人对非医学的治疗方法持有怀疑的态度。我希望通过本书证实，病人的确可以做许多事情来延长自己的生命。而对那些早已相信非医学治疗方法有效性的读者，我希望本书能够成为他们检验其观点的一块试金石。

本书会对身患其它病症的病人有用吗？我想会的，尽管我本人的临床实践基本上局限于对癌症病人的治疗和与其家属的合作。合理的自我治疗是通过提高人体各个器官与环境的平衡度，来加强人体的抵抗力。不管我们有病与否，这个原则适用于任何人。确实，大多数人都可以通过改进这一平衡享受到从未有过的健康体魄。

自我治疗的潜力有多大？

大部分人都具有极大的潜力来帮助自己。我们可以从人们盖房子、参加就业培训、管理个人财务等活动当中看到这些潜力。然而在西方社会中，人们却普遍认为，身患重病之后的唯一合理出路是施行医学治疗，而除此之外的重要一环，即自我治疗，则被认为是违背情理的。许多病人有决心自救，也相信自救是可能的，然而他们除了采用一些显而易见的保健方法外，并不知道应该如何有效地进行自我治疗。本书向这些病人伸出了援助之手，告诉他们自我治疗的理性方法。

我们从自我治疗的方法里能够得到什么？首先，我们可以期待改善我们的生活质量。对大部分癌症病人来说，精神上的苦楚比身体上的痛苦更煎熬人：身心日衰和死亡恐惧、行将永别亲人的悲伤以及壮志未酬的失落感。心理上的高度放松、想象和沉思，和由此而生成的自控感，可以抹去病人心中的沮丧

和焦虑，为其或长或短的生命创造出新的意蕴。第二，越来越多的证据表明，精神上的自我治疗有益于控制病情。根据目前搜集到的数据，心理的稳定和心理疗法可以延长晚期癌症病人的生命；一些病人在原发部位的肿瘤被切除之后，心理得到宽慰，癌症复发率也有所下降。甚至一些癌症病人在几乎没有医学治疗的情况下也会出现癌症消失的现象（当然这是极其罕见的）。这种现象叫作“即时治愈”。必须承认，我们自身的潜力是有限的，我们对如何动员体内能量的认识也只是处于初步的阶段上。不过，我们毕竟提供了一些有用的信息。

本书包括哪些内容？

首先我应该说明本书不包括哪些内容。第一，这不是一本讲述晚期癌症病人如何神奇地康复的故事集。我认识一些这样的病人，知道读一读他们的故事确实鼓舞人心，不过我想让读者到无以计数的大众文学作品中去发现这些故事。第二，本书基本上不是一本教科书。本书的任务是研究自我治疗的各种方法，帮助读者设计自己的“康复之旅”。读者一旦制定了计划，就可以更加有效地利用社会的资源，包括其它的图书。

我的主要任务是论述各种治疗的方法，从现代医学具体的方法到精神状态可以影响癌症发展这一激动人心而又基本上未经证实的思想，并且涉及到一些难于回答却又十分重要的问题：“我的疾病和我的生命中是否存在着意义？除了身体和心智之外我的身上是否还有其它的东西？如果有的话，那么应该怎样和意义部分沟通？”大部分论述癌症自我治疗的图书只关注这个问题的一个侧面，它们或者只关注医学的一面，或者只关注心理的一面。而本书则本着科学探索的精神，用理性的方法而非武

断的态度研究了自我治疗的各个方面。一些论述自我治疗的图书通常都回避了事物意义这一问题，有些则草率地对它妄下断语。我的临床经验告诉我，意义的问题对身患绝症的病人尤其重要，只要本着开放的态度，而不是武断的态度，我们就可能获得有用的真知灼见。

写作本书的根据是什么？

假如你考虑参加一次旅行，最好要了解一下导游的资格证书和旅行信息的来源。在写作本书的过程中，我利用了本人三种不同的经验：我的科学训练和对科学文献的阅读；临床实践；我本人与癌症搏斗的经历以及对各种治癌方法的尝试和理解。

我最初的专业是兽医学和普通生物学，其后我取得了细胞生物学的博士学位。在将近二十年的时间里，我曾在许多所研究机构从事免疫学的研究工作。最近在安大略癌症研究所工作，这是加拿大最大的一所从事癌症研究与治疗的机构。大约从1980年开始，我开始攻读临床心理学的博士学位，我的研究方向开始转向研究谈心与养病技巧训练对癌症病人所产生的有利影响。最近几年内我的主要专业兴趣一直放在了研究精神状况如何影响身体乃至健康这一方面，这一阶段的研究工作给我的启示是，虽然科学在有些时候里表现得十分保守，但是科学研究所需要的批判性思维和实验的方法毕竟为我们提供了一种可靠的手段，它有助于我们克服那种在论据不充分的情况下去相信我们愿意相信的论点的思维定势。

我依据的第二种经验是我治疗癌症病人的临床经验和其它科学家的临床经验的总结。1982年开始，我在安大略癌症研究所开设了取名为癌症应付技巧计划的一系列课程，旨在向癌症

病人及其家属提供帮助，教授他们一些应付和抵抗癌症的特殊方法。参加这一系列课程教学工作的共有十五人，其中包括心理学家、社会工作者以及其它一些顾问；这些课程是北美洲同类型课程中规模最大的。它对改善数以百计的癌症病人的生活质量起到了十分有益的作用，所有这一些都被详细地记录了下来。最近我们又开始着手测试家属的支持和自我治疗对病人一生的影响。

我依据的第三种经验源于我个人对癌症的认识。我曾经尝试过用各种方法理解自己，其中最重要的一个方法是长期的心理分析，长期地采用心理疗法以及练全套的瑜珈功。我发现，理解自身的病症，找到生存下去的理由（这是一个持续不断的过程），非常有助于我对其它癌症病人的理解；事实上，这是一个先决条件。几年前，我被诊断出患有肠癌，我为此所作出的反应是加快速度寻找自身的各个方面的联系，包括身体上的、心理上的、社会上的以及灵智上的多种联系。我不认为自己是一个奇迹般的幸存者，手术和化学疗法对我目前良好的健康状况功不可没，但是自我治疗技巧在我康复过程中也起到了巨大的作用，它大大地增加了我继续生存下去的机会。

上述三种经验最终凝聚成本书的基础。因为本书是写给非专业人士的，我将尽量使用简单的、非专业的词语。我不打算用大量的引语打断正文，因而本书也不是一本学术性著作。不过，我对一些主要资料来源注明了出处，并且列出了一个书目供读者选读。本书与大多数普及性图书的区别在于，它注意指明信息的来源，对一些论据和临床结论均注明了出处。凡属我个人做出的结论，均有文字说明，以避免读者将其与别人的结论相混淆。

阅读本书会有什么收获？

读完这本“康复之旅”，我们会发现，如果人们愿意尝试新的行为与思维模式，那么患上癌症或其它慢性疾病并不是像人们通常认为的那样，是一场灭顶之灾。至少，在大多数情况下，生活的质量（即人们的情绪、希望和自控感、与他人的相处）会得到极大的改善。虽然科学研究尚没有得出结论性的看法，但是有越来越多的证据表明，这些病人的生命不仅可以得到延长，而且生活的质量也会大大地提高。采取自我治疗的最大好处是使患病本身也成为一件有意义的事情；人的一生中会发生许多有意义的事情，患病也是其中的一件。研究疾病，与疾病作斗争，可以使我们学习到新的东西，从而更快地成熟起来。在那些刚刚被诊断出患有癌症、急于找到一些人或者一些东西治愈癌症的病人看来，这个观点简直是奇谈怪论。不过有许多病人已经达到了这样的认识高度。读完全书，读者会意识到，我们所做的一切只不过是重新发现了人类古代的智慧，这就是和谐与合一的原则，并且用现代语言将其表述一番而已。这是一种在当今这个过于关注物质与技术的世界中几乎被人遗忘的智慧。

目 录

序 言

本书是为谁而写的？	xii
自我治疗的潜力有多大？	xiii
本书包括哪些内容？	xiv
写作本书的根据是什么？	xv
阅读本书会有什么收获？	xvii

第一部分 癌症的发作

第一章 “我得了癌症！该怎么办？”	3
对诊断结果的反应	3
家庭成员的反应	4
应该如何看待这些反应？	5
我应该采取什么样的行动？	7
第二章 从生理学的角度认识癌症	9
什么是癌？	9
致癌的因素是什么？	12
癌症的类型、发展阶段和结局	14
人体对癌症的发展是如何作出反应的？	16
癌症病人的最终结局是什么？	21
小结	22

第二部分 癌症的外部治疗

第三章 医学治疗的利弊	25
诊断方法	26
治疗的种类	27
确定治疗方案	28
寻求新的治疗方法	30
小结	35
第四章 非传统疗法的评价	36
非传统疗法举要	37
谁会采用非传统疗法,为什么?	39
如何评价非传统疗法的疗效	41
非传统疗法的疗效如何?	43
谁在倡导非传统疗法,为什么?	47
小结	48

第三部分 癌症的内部疗法

第五章 影响癌症的精神因素	53
实施内部疗法的条件是什么?	54
有关精神因素影响健康的科学证据	55
精神作用于癌症的科学证据	59
精神是通过何种机制影响癌症发展的	65
精神因素对癌症的影响与非传统的外部疗法	68
为什么不能把精神与癌症(以及其它疾病) 的互动规律应用于医疗实践?	68
小结	69

第六章	身体、精神、社会 and 灵智的互动关系	71
	生命的层次	72
	精神的物质对应物是什么？我们生命的信息因素	75
	身体内部的必要调整可以控制癌症的发展	79
	有无证据可以证明“关联性”观点的治疗作用？	81
	疾病的治疗就像一次旅行	82
	小结	83
第七章	自我疗法的策略	85
	康复之旅的几个阶段	86
	运用“层次说”施治	88
	意志在自我治疗过程中的作用	91
	承担自我治疗责任的内涵	96
	小结	99
第八章	获得自控力	100
	身体：层次一	101
	有意识的精神活动：层次二	105
	深层次的精神活动：层次三	107
	精神想象	109
	社会：层次四	113
	灵智：层次五	115
	涉及所有层次的方法	116
	小结	117
第九章	加强层次间的联系	118
	核心概念重述	118

有意识的精神活动：层次二.....	119
身体：层次一.....	123
深层次的精神活动：层次三.....	124
社会：层次四.....	128
灵智：层次五.....	128
小结.....	131
第十章 治疗是一个寻求意义的过程.....	132
关联性模式的延伸.....	132
癌症是有意义的吗？.....	135
论述你的生活经历.....	137
了解内在的知识.....	139
寻求灵智.....	142
小结.....	145
第十一章 结语：向癌症危机挑战.....	146

第一部分

癌症的发作

