



从心出发 征服癌症

于正洪 赵红◎编著

东南大学出版社



从心出发 征服癌症

作者：[美] 詹姆斯·坎农

中国出版集团 中国出版传媒股份有限公司

从心出发 征服癌症

于正洪 赵红 编著

东南大学出版社

· 南 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

从心出发 征服癌症 / 于正洪, 赵红编著. —南京:
东南大学出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-5641-3314-6

I. ①从… II. ①于… ②赵… III. ①癌—防治
IV. ①R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 019450 号

东南大学出版社出版发行

(南京四牌楼 2 号 邮编 210096)

出版人: 江建中

江苏省新华书店经销 南京玉河印刷厂印刷

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 7.25 字数: 190 千字

2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5641-3314-6

印数: 1~3000 册 定价: 20.00 元

本社图书若有印装质量问题, 请直接与营销部联系。电话: 025-83791830

作者简介

于正洪，江苏省滨海县人，1985年毕业于江苏省盐城中学，1990年毕业于南京医科大学临床医学系。2001年毕业于南京大学医学院，获肿瘤学专业医学硕士学位。现为第二军医大学博士研究生，南京军区南京总医院肿瘤内科副主任，副主任医师，第二军医大学和南京大学副教授，南京大学、南京中医药大学和南方医科大学硕士生导师，江苏省抗癌协会传统医学专业委员会委员，美国西北大学访问学者，营养治疗管理师。在临床一线工作二十余年，熟练掌握肿瘤内科医疗、教学和科研工作，在老年病的诊治和危重病人的救治方面也积累了丰富的丰富经验。多篇论文已被著名杂志《Lung Cancer》、WJG、《中华肿瘤杂志》、《中华老年学杂志》等期刊录用。在统计源期刊发表论文五十多篇。参与一项国家自然科学基金，主持一项第八批江苏省六大人才高峰项目，获得军队医疗成果二等奖一项，参编《循证肿瘤治疗学》和《现代肿瘤循证诊疗手册》，主编《肺癌防治导读》和《乳腺癌，这样征服》。担任《中华实用医药杂志》常务编委、《中华临床医师杂志》特约编委和《中华老年多脏器疾病杂志》审稿专家，在《环球时报》、《扬子晚报》等报刊发表科普文章五十多篇，著有文集《快乐是片大海》。



个人网页: yuzhenghong.haodf.com

赵红,医学博士,在荷兰 Utrecht 大学完成博士论文,美国国立卫生研究院(NIH)博士后,现为美国西北大学副教授,美国肿瘤学会会员,美国内分泌学会会员。曾在江苏省人民医院从事临床工作 11 年,获国家自然科学基金一项,获江苏省科学进步三等奖。现主要从事恶性肿瘤与代谢关系的研究,获 NIH Fellowship 和 Northwestern Memorial Foundation 等科研基金,在著名期刊《JCI》、《Diabetes》、《Cancer Research》、《Oncogene》等发表 SCI 论文 22 篇,为多家 SCI 期刊审稿专家。



本书英文翻译:Anna Junjie Shangguan(上官俊杰)。

有一种距离，
我们渴望拉长，
那就是生与死的距离；
有一种距离，
我们渴望缩短，
那就是心与心的距离。



本书是具有学术氛围的科普书，
用优美的笔调叙述着悲伤的故事，
但并不让人感到绝望，
仍可以感受到阳光，
这也是本励志的书，
对所有的人都会有帮助。



序 1

我们正处在一个科学技术突飞猛进的时代,人类已可“上九天揽月,下五洋捉鳖”,但人类对自身的认识却非常有限;我们正处在一个物化的时代,城市的“水泥森林”、各种快速的交通工具使得人类的距离越来越小,但与此相伴的是人们彼此间的心灵距离却越来越远。面对这些改变,作为一名肿瘤内科医生,重温美国医生特鲁多“有时是治愈,常常是帮助,总是去安慰”的这一名言,我们感受到的不应该仅仅是现代医学的局限性和无奈,更多的应该是思考如何为患者提供规范合理的绿色医疗、加强与患者的心理交流以及提供更好的人文关怀。

说到癌症,人们往往心怀恐惧却并没有真正地重视它,甚至对之还缺乏科学的认识。与发达国家相比,我国几种主要癌症的发病率还在持续上升,而更为突出的问题是早期诊断率低,往往贻误时机,到了晚期才发现,错过了最佳治疗时机。因此加大这方面的科普宣传尤为迫切和重要。国内肿瘤学家由于临床、教学及科研任务繁重,对肿瘤的科普宣传重视不够。其实,科研和科普都是科学工作者的重要任务,国外的专家不仅关注最顶尖的科研工作,也关心最基础的科普工作,当代最伟大的科学家霍金和世界首富比尔·盖茨都出过科普书。我们国家的民众特别是老年人不是不关注养生保健而是缺乏科学正确的引导,是我们专业人士的不作为,才出现了张悟本的绿豆包治百病和马悦凌的泥鳅也能治疗渐冻人之类的怪事。

南京军区南京总医院肿瘤内科于正洪大夫利用业余时间在做

大夫在线建立了自己的个人网页,在繁忙的临床和科研之余也沉淀着自己对生命和生活的思考,和大家分享她自己真实的感受。作为一位善于思考的女医生,作者以“心”为主线,通过心的迷途、心的认识、心的祈愿和心的行动四个篇幅阐明了癌症的相关知识,指出癌症认识上的一些误区,旨在告诉我们:癌症可以预防,癌症是慢性病,癌症一定要规范化治疗。本书也贯穿着作者对健康的感悟、生命的思考和人生的思索,结构完整,特色鲜明,既有一定学术水平,又通俗易懂,无论对健者还是患者,都值得一读。

医乃仁术,医者仁心。如是,则善莫大焉。

南京军区南京总医院肿瘤内科主任
主任医师、教授、博士生导师



序

1



序 2

《从心出发,征服癌症》的作者是我的师妹,稿成之前就送我品味,信手翻阅间,突然欲罢不能,一口气读完全本。仿佛被引领了一次长长的心灵旅程,清新舒畅,充实愉悦。作者以细腻温婉的笔触,浪漫惻人的情怀,勤勉不倦地力耕肿瘤学术知识,使其文学化、艺术化,此种精神和文风在中国非师妹莫属了。

著作由四条主线贯穿而成:心的迷途、心的认识、心的祈愿、心的行动。重点分析人罹患癌症的内外因关系,主张肿瘤固然是身体的疾病,某些也是心理的疾病,从心出发,征服癌症,一方面应听从医生的规范化多学科综合治疗,顺应个体化治疗,同时更为重要的是积极调整,乐观生活,从心开始,调整生活状态,涵养身心。

肿瘤治疗发展至今,已有手术、化疗、放疗、分子靶向治疗等多种规范化治疗模式,医生依据病人情况制定出个体化治疗方法。作为病人,不仅要吃好、睡好、休息好,以相对强健的身体与病魔作斗争,同时更要心态放平,坚定信念,积极配合,争取达到较好的治疗结果。与肿瘤打交道的二十四年来,我最大的感触是:在与肿瘤作斗争的艰辛过程中,医患人员是同一战壕的战友,医生倾尽所学治病救人,患者用顽强的身心与肿瘤作斗争,目标同一。随着近年来分子靶向治疗的兴起,癌症渐由绝症发展为慢性病,患者有更多的机会和选择,在保有较好生活质量的前提下,延长生命,有限的时间里拓展生命宽度,丰富生活。

此序谨写在师妹著作定稿之时,意在抛砖引玉,希望有更多优秀平实的肿瘤著作问世,让更多的人对肿瘤有正确的认识,防病治病都是越早越好。

江苏省肿瘤医院 主任医师
教授



前言

肿瘤是古老的疾病,人类自有文字起就有关于肿瘤疾病的记载,但直到 20 世纪初,肿瘤在世界各地都是比较少见的,近代肿瘤学也只是一百多年的历史。20 世纪初肿瘤的发病率在多数发达国家迅速升高。世界卫生组织预测,在世界范围内,到 2025 年肿瘤发病仍将继续增多,但主要是发展中国家,发达国家增加相对较慢。人类通过反思已经认识到,正是其本身对环境肆无忌惮的破坏和自身的不良习惯导致了肿瘤在世界各地泛滥成灾。肿瘤、环境和老龄化已成为公众最为关注的三大卫生问题,是全人类所面临的共同威胁,而最让人忧虑的是肿瘤发病的年轻化倾向。

肿瘤分良性和恶性。恶性肿瘤又称为癌症。癌症现已成为最令人恐惧的一组疾病,是多发病、常见病,位于居民死亡原因的第一、二位,严重威胁人类的健康。每年全球有 1200 万人被确诊为癌症,760 万人死于癌症。如果不采取行动,预计 2030 年全世界将有 2600 万新增病例,死亡人数将达到 1700 万人,而其中大多数将发生在中低收入的发展中国家。日本《读卖新闻》曾经断言:“当今世界上最可怕的疾病是癌症”;而美国电视广播台(ABC)的一项调查表明:“美国人认为癌症的可怕,尤甚于原子战争。”癌症是人类面临的严峻挑战。20 世纪 70 年代初美国总统尼克松曾立誓完成两大壮举,人类登月与治愈癌症。近半个世纪过去了,登月早已成为现实,我国的“神五”、“神六”、“神七”都已相继问天,但恶性肿瘤仍在严重威胁着人类的健康。

人类常见的多数肿瘤的发生是外源性多种致癌因素作用于正

常细胞,经过多步骤病理过程产生的细胞恶变。现在的很多疾病都和不良生活方式有关,是内因和外因共同作用的结果,癌症也是如此。日渐年轻化和日常化的癌症,其主要的发病原因有三方面:一是环境污染,二是家族遗传,三是不良习惯。环境是所有人都可以靠自觉来维护的。家族遗传问题,虽然世界上最顶尖的科学家也没有研究出可以控制这一问题的药物,但如果能定期到正规医院做防癌体检,也能控制;而由不良习惯导致的癌症,目前已占癌症总体的四成,吸烟、酗酒、暴饮暴食、饮食无规、睡眠无律、情绪紧张、超负荷工作、高热量高蛋白饮食等都和癌症有着千丝万缕的关系,可其中有哪一样是不能避免的呢?

癌症不是突然降临的恶魔,并不是无法防控的。事实上,它绝对是一点一滴积累出来的。从某种意义上来说,很多癌症都是一种“人造的灾难”,只要做到“早发现、早诊断、早治疗”,就完全可以避免。2010年世界癌症日的主题是“癌症同样可以预防”,2011年世界抗癌日的主题是“癌症是可以预防的疾病”,要求卫生工作者和社会各界普及疫苗注射,广泛宣传超重、肥胖对癌症发病的影响,宣传摄取平衡膳食、保持充足运动的科学知识,鼓励大众进行合理防晒以及在社会各阶层进行戒烟宣教活动。

我国北宋时期著名的哲学家邵雍一生写了不少富有哲理的诗,其中有一首是关于养生的诗:“爽口物多终作疾,快心事过必为殃。知君病后能服药,不若病前能自防。”虽然“上帝的密码不可能让我们都知道”,但健康的生活方式肯定能延缓癌症进展。愿“癌症是可以预防的”这句话不再流于口号,而是真正付诸实践。现代社会,一个真正有智慧的人,一定不仅懂得知识,而且还懂得应用知识。

最新的健康理念是指身体健康、心理平衡、社会适应能力和道德都处于一种完美的状态,即身心健康。关注心理和癌症的关系不

是一开始从书本中得到启发的,而是在实践中感悟到的。我曾写过一篇关于心理和癌症的综述,有报社的记者来采访,写成了一篇关于“癌性性格”的文章,被转载很多次,本地的电视台也来做过采访,临走时记者还对我说一定要出书,书出来后他们还会来采访,说明很多人都意识到这个问题的严重性。古时候有一句谚语说:“有心无相,相由心生;有相无心,相随心灭。”无论是环境还是面相,都是由自己的“心”来决定的,“相”是“心”的一面镜子。为人要有怎样的“心”境呢?荀子曰:“相形不如相心,论心不如论德。”残疾作家史铁生说过:“人常想病时,则尘心渐减;人常想死时,则道念自生。”他还说过,领地只有两处:心与坟墓,最终还是坟墓,死亡是个必然降临的节日,我们能做的便是尽量提高生活质量,延长生存时间。从临床观察我们也发现,悲观的情绪可致癌,乐观向上的情绪可治癌,即“水能浮舟,亦能覆舟”。我对我的患者讲得最多的一句话就是“过好每一天”。什么叫“生活质量”?它首先取决于我们自己对生活的态度。负性的东西太多了最终会害人害己,我们需要为自己的心灵“环保”。人类的心灵需要互相帮助,而通往人心的道路是最艰难的。一位肿瘤内科的主任说过:“整个社会都患了癌症。”癌症,就像我们人生道路上的一道坎,也像我们思想上的症结,更像人际关系中的纠结……人类花了很大力气还没有战胜癌症,目前关于癌症的研究是资料太多,知识太少,就如大刀砍棉花。我们也常被鸡毛蒜皮的矛盾纠缠,越是恶性的东西似乎还越有韧性。我从事临床工作二十多年,并没有碰到特别难缠的医患关系,有时我甚至觉得躯体上的疾病并不是最可怕的,灾难疾病都是心的反射,我们这个社会最大的问题是:我们怎样才能克服我们心理上的病态?

癌症,在现实生活中还是个谈之色变的话题,我们对之怀有恐惧,但并没有真正地重视它,甚至还缺少科学的认识,现代人对该病

的认知也存在很多误区,特别是谈到“癌症”觉得不吉利,有出版社做过调查认为凡涉及“癌症”的书都不好卖。其实,回避解决不了问题,要知道防远胜于治,知己知彼,才能百战不殆。

写这本书与我升职称、做导师并没有什么关系,我只是从心出发,和大家聊聊相关知识,分享我的心得体会,一起去面对“癌症”这个话题,希望无论对健康者还是那些被疾病和不良情绪困扰的人们都有所帮助。我们都要懂得健康自我管理,防微杜渐。生命既如此美丽又如此脆弱。我们都曾上下而求索,探寻生命的真谛,最终却在朴实的生活中,领悟了生存的意义。

人生只是过程,在其中我们体会、感悟、理解……感谢江苏科技出版社的董玲编辑,感谢北京凤凰联动的马松副总和伍艺编辑,感谢东南大学出版社的张慧副总编和陈潇潇编辑……感谢他们鼓励和允许我以这种方式来细说癌症,对于我,用这种方式来写作也是种尝试,我不过是做了自己喜欢做的事情,如果能对大家有所帮助,这将是我最大的幸福!

因为我们最终的工作都是为人民服务,我想讲的是我们老百姓自己的故事,每个人心中都有一个世外桃源,在那里,可以小憩,可以张狂,可以开怀大笑,可以随心所欲……不以物累,不畏人言。我们都在寻找——哪里可以安放我们的身体?更安放我们的灵魂?

无论快乐还是忧伤,没有诗意的生命是苍白的。人生,我们是否渴望诗意地栖居?在这本书里我也希望能放下一些心事,昂起我们的头颅,找回我们的灵性……当外界压得我们像灌了铅一样沉重的时候,我想说的是有时1%的灵感比99%的汗水都重要。

人生的旅程就是心灵的旅程。心太累的时候,一切都没有意思;而只有当心静下来的时候,才能获得那些灵性的东西。

Stay hungry, stay foolish.

CONTENTS

目 录

001	序 1
003	序 2
001	前 言

第一篇 心的迷途

002	1. 有种错误是放大痛苦
007	2. 癌症认识上的误区
014	3. 什么是癌性性格
017	4. 癌性性格有哪些具体表现
019	5. 如何测试癌性性格
021	6. 癌性性格会影响健康吗
023	7. 癌性性格是如何形成的
026	8. 在生活中如何修正癌性性格
032	9. 心理因素致癌有医学证据吗

第二篇 心的认识

038	1. 癌症也会玩“潜伏”
041	2. 什么是癌症
044	3. 癌症是常见病吗
046	4. 癌症是不治之症吗
051	5. 哪些是癌症的危险因素
053	6. 癌症会传染吗