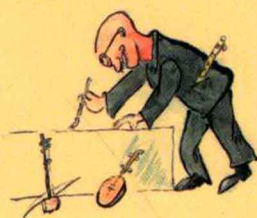


李佩文 著



养病先养心

好心情与肿瘤康复治疗养



养病先养心

康复靠精神

情趣多欢乐

病愈心也安

佩文诗



人民卫生出版社

中国书画函授大学肇庆分校



养病先养心

好心情与好身体是健康之本



中国书画函授大学肇庆分校

中国书画函授大学肇庆分校

中国书画函授大学肇庆分校

中国书画函授大学肇庆分校

中国书画函授大学肇庆分校

养病先养心

好心情与肿瘤康复

介 |



李佩文 著

卫生部中日友好医院中西医结合肿瘤内科

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养病先养心：好心情与肿瘤康复疗养/李佩文著.—北京：人民卫生出版社，2013.3

ISBN 978-7-117-16871-7

I. ①养… II. ①李… III. ①心理因素—影响—肿瘤—康复 IV. ①R730.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第016759号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询，在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导，医学数据库服务，医学教育资源，大众健康资讯

版权所有，侵权必究！

养病先养心 好心情与肿瘤康复疗养

著 者：李佩文

出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-59780011）

地 址：北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编：100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线：010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷：北京人卫印刷厂

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32 印张：2.5

字 数：63千字

版 次：2013年3月第1版 2013年3月第1版第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-117-16871-7/R·16872

定 价：18.00元

打击盗版举报电话：010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

（凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换）

前言

我学医至今已五十余年，国内大部分肿瘤高发地都去过，加上每天病房、门诊的大量肿瘤患者，可说是见过癌症患者千千万万。癌症虽然是一大类病，但其后果千差万别，真有不怕死的，活过几十年而健康地“尽其天年”，也有的因恐惧而过早地离开了人间。这真是不怕死的，偏倒不死；怕死反倒死得更快。

大约在10年前，我们病房有位女病人，当时44岁，在河南煤矿搞财务工作，曾患有结肠癌及卵巢癌，经历了2次大手术，后来做化疗加中药治疗，几年后又发现患了子宫内膜癌和输尿管下段移行上皮癌及肾癌。这样，她在6年中患了5个部位的恶性肿瘤，做了5次不小的手术。在医学中，多个原发癌是少见的。至今，这位患者还常常来病房看望医护人员，来时总是嘻嘻哈哈的，常说“我是基督徒，不怕死，死后也会上天堂！”身为医生，我曾给她多种方法的治疗，但我相信，她的这份信心比我的药好。

在我几十年来经历的病人中，大约有10人发生了轻生。这并不决定于病情，还真有疗效好的病人想不开，轻生了，医生的努力也白费了。有位来自东北某粮食系统的处级干部，来京求医，确诊为肝癌。由于过度忧虑，他在返程的火车上就向陪同人员安排了“后事”，回到家后不吃不喝，没几天就死了。其实，这个病人不属于晚期癌，本来还有很多方法救

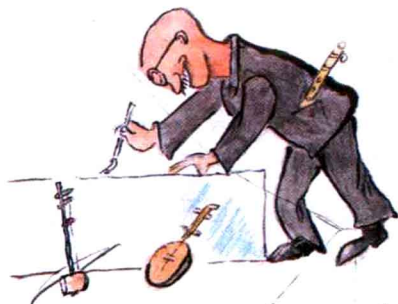
治，大可以延长寿命，却过早地离开了人世。可见，对于这类病人，医生的首要任务不是治癌，而是救治病人的心理。

有一位汽车司机患了食管癌晚期来医院治疗，他在家中兄弟排行第三，而他的父亲及爷爷都是死于食管癌，也都是排行第三。这样，已是祖孙三代排行第三的人患了食管癌。这给该患者第三个儿子造成了很大的精神压力。他当时正在张家口服兵役，还没有证据显示他已经患有食管癌。我们一边嘱咐他定期检查，一边在精神上开导他，使他减轻精神压力。他本人也表示只要不病就要坚强地生活下去。

这些例子让人想到：身为肿瘤科医生，应该主要干什么？单纯治“瘤子”，真感到力不从心。我已年过七旬，恐怕有生之年，难见癌症被彻底攻克，当务之急，应当是以人为本，“治心”为首，鼓励更多的患者不怕死，让那些“胆小”的病人不再害怕，鼓起战胜癌症的勇气。于是我写了这本小书，希望能够让大家知道慢性病七分在养、三分在治的道理，帮助更多的病人正确面对疾病，调整好心态和饮食起居，从而配合医生的治疗，勇敢、高质量地活下去！

正是：养病先养心，康复靠精神，情趣多欢乐，病愈七八分。

养病先养心
康复靠精神
情趣多欢乐
病愈七八分
佩文诗书



李佩文

2013年1月

目 录

❧ 欢欣喜乐益寿年长 ❧

- | | |
|--------------------|----|
| 1. 寿命长短费琢磨 | 1 |
| 2. 生老病死乃自然 | 4 |
| 3. 心理坚强伴你长寿 | 7 |
| 4. 心理也致病 | 9 |
| 5. 古人心理养生的启示 | 13 |

❧ 心理调节非药能及 ❧

- | | |
|--------------------------|----|
| 6. 心病还要心来除 | 15 |
| 7. 癌症是常见病奈何惧哉 | 16 |
| 8. 可引起精神症状的内科疾病及药物 | 17 |
| 9. 理解万岁 | 18 |
| 10. 中医关注调养情志 | 20 |

❧ 心情愉悦如此种种 ❧

- | | |
|-------------------|----|
| 11. 德高寿长无烦恼 | 22 |
| 12. 难得糊涂也逍遥 | 23 |
| 13. 傻人多福也长寿 | 24 |

14. 琴棋书画多爱好	24
15. 人生乐趣自己找	26
16. 苦闷闲坐会抑郁	27
17. 该让位时就让位	30
18. 振作精神不消沉	33
19. 老汉喜结忘年交	36
20. 大怒伤肝别暴躁	39

起居适时合理安排

21. 不必恐惧更年期	41
22. 适当运动不懒散	44
23. 美梦何时能清醒	45
24. 午睡时间不过长	48
25. 睡觉长短话失眠	51

食疗药膳养心安神

26. 食疗药膳不可小看	54
27. 核桃像脑又补脑	55
28. 莲子养心能安眠	58
29. 清肝泻火用菊花	60
30. 清心安神吃百合	62
31. 茶能清心又安神	63
32. 智慧之果说香蕉	66
33. 优质蛋白话水产	68
参考文献	72

欢欣喜乐益寿年长

❧ 1. 寿命长短费琢磨 ❧

曾有记者采访一位长寿老人,得出经验是不动烟酒,饮食清淡。后来听说其父尚健在,于是更要前往采访,但长寿老人说,不要见他,他今天又喝醉了。“二战”时期,英国首相丘吉尔雪茄不离手,早餐后便以香槟、威士忌和白兰地交替止渴,他的寿命却比从不动烟酒的蒙哥马利元帅长久。可见影响寿命的原因复杂,颇费琢磨。

生物寿命各有所长

动物的寿命长短差异很大,蜉蝣存活不到一天,乌龟则能活200~300年。据报道,英国大英博物馆收藏的一只海龟标本曾活了750年。生物学家对动物寿命也作过多种推测,有人计算哺乳动物一般在生命的全过程中心跳8亿次,老鼠心跳快,一般只活2年,大象心跳慢,则可长寿,可见非病态的心率慢则寿命长,所以有人支持“生命在于静止”,避免过度强烈的体育运动。中医所说的阴虚内热、五心烦热,当然不利于健康。还有人以动物的个头大小论寿命长短,有大个头长寿论,如大田鼠可活4年,兔子和狗可活十几年,牛可活30余年,大象和鲸鱼寿命更长。人类近些年身高普遍看长,欧美发达国家人的身高平均增长10厘米,人均期望寿命也由40.5岁增至70岁左右。但人的寿命并非与身高无限地成平行增长,有人观察在相同生活条件下,矮个子更可能长寿。美国36位总统中,矮个子总统平均寿命可达80.2岁,比

高个子总统的66.6岁长了20.4%。

人类寿命还应延长

寿命长短的计算方法有多种,有按生长期5~7倍的方法计算的,哺乳动物生长期指动物的骨骼发育成熟时间,人类最后一颗臼齿长出的时间,为20~25岁,因此推算寿命为100~150岁,一般认为应120岁。还有按动物胚胎细胞分裂次数来推算的,如人的细胞平均分裂50次,细胞分裂周期为2.4年,乘积为120年。确定中年和老年的年龄也无法统一,2000年世界卫生组织公布的世界各国期望寿命减去可能患病时间的寿命,日本为74.5岁、澳大利亚为73.2岁、法国为73.1岁。中国期望寿命为71.28岁,位居192个成员国的第81位,为发展中国家前列,其中男性69.10岁,女性73.63岁。世界卫生组织建议65岁以前算中年,75~90岁才算老年人。

喜乐开朗欢度一生

影响寿命的因素不一,多是从某个侧面阐述衰老的机制。例如,从遗传学角度认为衰老是发育过程基因“程序化”的过程,许多长寿者有家族倾向,广东省百岁老人有家族长寿者的占84.6%;免疫学说认为衰老是老年人胸腺萎缩,T淋巴细胞和B淋巴细胞比例失调,自身防御功能下降的结果;自由基学说认为有害自由基破坏了某些维持正常生理活性的细胞功能;自体中毒学说认为人体自身吸收某些毒素造成了机体衰老;性别因素也起一定作用,高寿者多为女性,1980年欧洲调查结果显示女性平均年龄比男性多8岁,百岁老人多是老太太。中国的百岁老人多生活在广西、新疆、海南岛等山区,他们生活单纯、心胸开阔、很少郁闷、性格开朗、勤劳简朴、生活规律。有人把寿命与其主要影响因素的关系比作三角形,把遗传、心理、饮食定为三边,面积则为寿命。

中国现在的人均寿命比1949年有较大提高,65岁以上的人已过亿。1995年以前美国人的平均寿命名列全球之首,每年把国内生产总值的13%投入国民保健,远远领先于其他发达国家。近年来,社会分配的失衡及肥胖率的上升使其寿命增长放缓,目前美国妇女平均寿命位居世界第19位,男性平均寿命与文莱并列第28位,比墨西哥和多数东欧国家略高一些。

修身养性活过一百

现在有人进入中年便一身“富贵病”,饱受心脑血管病等慢性病的折磨,五十多岁便死了。一些保健专家提出:人人应健康地活到100岁,活不到100岁只能怪自己。古人说“仁者寿”,道德情操高的人必能长寿,所以孔子大德必有大寿,明代和尚无暇活了126岁,可能他们更重视心理调解。古人还说“智者寿”,有知识的人会用脑,可能更关注摄生,荀子崇尚修身养性,长寿过百。有人统计,明、清时期80岁以上的名老中医过百。中国4个百岁老人比例最高的省份是新疆、西藏、青海、广西皆地广人稀,自然环境优越,但是京津地区、上海、广州的平均寿命居全国前列,人口密集程度最高的国家日本也是世界长寿的国家之一,可见事在人为。在美国,百岁老人成为按比例人口增长最快的一组人群。还有人观察到如果能健康地度过65岁,则活过80岁的可能性会明显增加。尽管影响寿命长短的机制还颇费琢磨,但是对于已知的健康保健知识不去实行则会缩短寿命。在一定程度上,自己才是自己寿命的主宰。愿意长寿者,养生要琢磨。养身在动,养心在静,长寿因素多,心情要快乐,不为郁闷所困扰,善养心者必求快乐,平安喜乐活过百岁。

正是:天地人间诸事多,寿命长短费琢磨,并非一锤定音事,综合分析靠科学。



❖ 2. 生老病死乃自然 ❖

笑对人生 顺其自然

在自然界生物多有其自身的发展规律,常言道“物竞天择,适者生存”,也是告诫世人顺应自然发展规律。凡事有必然,也有偶然,人不应被偶然现象迷惑,也不应对偶然结果抱侥幸,更不要被突然事件吓倒,应顺应自然。人生在世,进入老年,这是自然的事,也是必然的事。人生有其辉煌的时期,也都难免要经历退休、丧偶、患病、死亡的过程,生老病死也是自然规律,只能顺应,无法抗拒。

人生一世,欢乐一生

一棵大树倒下了,却给众多的小树提供了土壤和阳光,终于形成了一片丛林。一位老人退休了,却给年轻人提供了发展的空间。常言道“人生一世,草木一秋”,也是这个哲理。任何生物都要经历出生、发育、成熟、衰老、死亡这一过程,人类也不例外,谁都有幼年、童年、青年、壮年、老年的阶段。《黄帝内经》上有“生长壮老已”的描述,“已”即指死亡这一自然现象,是不可避免的。历史上企图求得长生不老的人都被后人耻笑。

人的衰老和死亡过程大同小异。一种如花草凋谢,花开花落,自然枯萎,自然凋亡,自觉无病无痛,在睡梦中安然离去,俗称无疾而终(其实可能多是因心脑血管病在夜间发作而猝死)。另一种则为因病死亡。如今医疗仪器设备日新月异,年迈之人多能查出多种疾病,例如城市人口死亡原因曾以慢性肺部疾病为主,后来脑血管病曾位居第一,心血管病也居高不下。1997年以来,恶性肿瘤曾位居城市人口病死率之首,达1.35‰。一些肿瘤有上升趋势,以肺癌为例,其死亡率在从20世纪70年代的0.07‰、90年代的0.18‰上升到现在的0.4‰,发病率每年增加26.9%。据报道,2025年我国肺癌患者将达到100万,成为世界第一肺癌大国(2004年10月11日健康报)。人类的寿命不可能无限延长,真正的“无疾而终”也难实现,自然规律决定了人类必须与疾病作长期的斗争。历史上天花、麻疹、结核、鼠疫曾夺走了上亿人的生命,幸好这些疾病一个个都被攻破了。如今肿瘤又成为高发病,艾滋病也在世界蔓延,随后还会有新的疾病发生,人类世世代代都要在与疾病斗争中求生存。

黄昏临近,夕阳也好

一位哲人曾说,人从一出生就意味着死亡。从生物学角度分析,人的衰老现象是从发育的顶点开始的,人到老年才自觉力

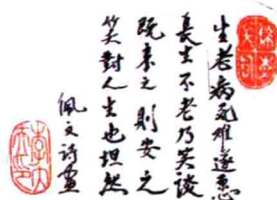
不从心,其实衰老现象早已开始积累。中医古籍《黄帝内经》称“男子三八……真牙生而长极”,说明男子24岁发育成熟。《黄帝内经》又说“年四十……起居衰矣,年五十……耳目不聪明矣”,“年六十……气大衰……涕泣俱出矣”。《千金翼方》又称五十岁“视听不稳”、“忘前失后”、“食饮无味”,这是古人对人体衰老过程的描述,也体现了自然规律。唐朝大诗人白居易曾写诗道:“世界生老病相随,此事心中久自知。”唐伯虎也写诗说:“人生七十自古有,处世谁能得长久。”可见古人早已清楚生老病死的自然现象。

顺其自然 承认现实

心安神泰是上策。有的人从工作岗位上退下来,一时间反差太大,无所适从,恋恋不舍自己的“辉煌”,于是烦闷、急躁、抑郁而影响健康。有的人对自己和社会的“希望值”过高,往往希望越大,失望也越大,反倒增加了自己的悲哀,心情不悦,因此而患病。这就是与自然规律反其道而行之的结果。生物界有“适者生存”一说,用于社会学,也不能说没用。

唐朝大诗人白居易有诗云:“畏老老转迫,忧病病弥缚。不畏复不忧,是除老病药。”在《健康长寿与民歌诗词》一书中,温长路教授解释说,越害怕衰老,衰老就越逼近你,越担心生病,病就越缠住你,正确认识疾病和衰老的规律,不害怕,不担忧,才是最好的药方。人生如梦,一晃就是百年,就是长寿,也达不到“千岁”、“万岁”,更不是生命无限。心理因素十分重要,天人合一,顺应自然,“天意怜劲草”,“晚霞无限好,不怕近黄昏”,尽情发挥余热,老有所为,才能充分体现人生的价值。生活充实了,精力旺盛,衰老也会缓减。应该不畏老,不忧病,承认现实,知足常乐,想得开、不怕死的人反倒活得久,活得好,活得有“质量”、“有水平”。

正是:生老病死难遂愿,长生不老乃笑谈,既来之则安之,笑对人生也坦然。



❖ 3. 心理坚强伴你长寿 ❖

诸多的研究显示好心情有助于防病，好心情可减少病痛，好心情可以长寿。医学心理学家指出，家庭稳定、婚姻美满、人际关系和谐、心胸开阔、遇事不惊，可使癌症的发病率降低，更有利于癌症的康复。我所经历的病人很多，举例如下：

知足常乐的老前辈

刘某已年过八旬，参加过战争、受过伤，返乡务农后患了肺癌，放、化疗后采用中药辅助治疗。他常讲自己早年的战友牺牲多人，现在自己活一天挣一天，知足常乐，心胸坦荡，乐观地配合

治疗,取得了良好疗效。

“为了支撑家庭,我还要坚持工作”

王某是河北邯郸人,患有胃癌,做了手术,又发生了结肠癌转移,至今已有8年。他一直坚持的信念便是要坚持工作,支撑全家生活。他每隔一两年,会来科内看望医护人员,取中药。现在他仍坚持经营陶瓷业务,表面上完全看不出是晚期癌患者。

不惧死亡,配合治疗

中国是个有宗教信仰自由的国家,诸多的宗教徒相信人死后有天堂。例如我见过好几位基督教徒患者,笃信圣经的教导,一切听候主的安排,相信人有灵魂,死后可以摆脱人世的劳苦愁烦,去享受天堂的平安喜乐,他们从不恐惧死亡,也不对治疗手段有任何挑剔。又如,我曾给九华山主持任德大师做过治疗,他对生死泰然处之,从无恐惧悲哀的表现,始终以良好的心态配合治疗。

有知识,好心态

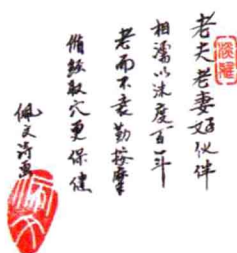
我曾经治疗过一位中学教师,他患了晚期肺癌,深知自己会不久于人世,但毫不惋惜,常说“人必有一死,这是自然规律”。即使在化疗、身体不适的状态下,他也仍有笑容,积极配合治疗。他女儿也是一位教师,全家人都乐观地对待生死,主动地配合治疗。这明显地缓解了他的诸多症状,延长了寿命。他对治疗很满意,死后还把尸体献给了医院。

“为了老伴我必须活下去”

一位王姓的胃癌晚期患者,5年前曾开腹探查见腹腔内呈弥漫性广泛转移,只好进行保守治疗。不巧的是,这时又发现老伴患了白血病。他们无儿无女,身边无人照顾。王先生虽然年

近八旬,但是为照顾老伴必须活下去。2012年6月笔者在医院会诊时又见到这位老者。他虽然不胖,但精神很好,用轮椅推着老伴来看中医。他说,“每天照顾老伴很忙,但我活得很好!”可见老夫老妻几十年相濡以沫是缘分,相互支持也是长寿方法。

正是:老夫老妻好伙伴,相濡以沫度百年,老而不衰勤按摩,循经取穴更保健。



❧ 4. 心理也致病 ❧

心理障碍引起诸多疾病的例子数不胜数。甲状腺、乳腺、肝都属中医“肝经”上的脏器,“大怒伤肝”,预防这些器官发生疾病都应当避免发怒。《三国演义》第93回记载了“武乡侯骂死王朗”的故事:西蜀武乡侯诸葛亮出兵伐魏,两军阵前诸葛亮以利口骂死魏国军师司徒王朗,可见语言作用于心理真有如利剑一般的锋利。成语“杯弓蛇影”是讲有人看见墙上弓的影子疑为自己喝了蛇酒,由此而患病。小说中称宋将牛皋战败金兀术,大