



良石 刘慧滢◎主编

# 轻松抗癌

癌症，是一种可以调控的慢性病

QINGSONG  
KANGAI



与癌“和平共处”十要诀

癌症≠死亡，难治≠不治

- 直面癌症，不要被它吓倒
- 认识误区，警惕“死亡陷阱”
- 积极治疗，让癌细胞“改邪归正”
- 防癌、抗癌关键在“三早”

带病生存，看看你身边的抗癌明星

黑龙江科学技术出版社



QINGSONG KANGAI

# 轻松抗癌

QINGSONG KANGAI

QINGSONG  
KANGAI



QINGSONG KANGAI  
QINGSONG KANGAI  
QINGSONG KANGAI  
QINGSONG KANGAI

QINGSONG KANGAI

癌症，是一种可以调控的慢性病

# QINGSONG KANGAI 轻松抗癌

良石 刘慧滢◎主编

黑龙江科学技术出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

轻松抗癌/良石,刘慧滢主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2009.9

ISBN 978-7-5388-6238-6

I. 轻… II. ①良…②刘… III. 癌—防治 IV. R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 168693 号

---

**轻松抗癌**

**QINGSONG KANGAI**

---

**主 编 良 石 刘慧滢**

**责任编辑 回 博**

**出 版 黑龙江科学技术出版社** 

(地址:哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编:150090)

电话:0451-53642106 传真 0451-53642143(发行部)

**发 行 全国新华书店**

**印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司**

**开 本 787×1092 1/16**

**印 张 12**

**版 次 2009 年 11 月第 1 版·2009 年 11 月第 1 次印刷**

**书 号 ISBN 978-7-5388-6238-6/R·1623**

**定 价 19.80 元**

## 内容提要

癌症是严重危害人们身心健康的恶性疾病。据统计，全世界每年死于癌症的患者约 700 万人。其中，中国约占 100 万，每年新发癌症患者为 160 万，并逐步呈上升趋势。

为了能为广大癌症患者提供帮助，本书系统地介绍了癌症的发病、治疗及预防保健等方面的知识。本书共包含 4 个章节：癌症的基本知识、癌症的治疗方法、癌症的康复指导及抗癌明星的经历，针对每位癌症患者在康复过程中都可能会遇到的恢复体力、选择治疗方法、饮食与运动、对抗疲劳、情绪变化以及心理障碍等方面的问题，提出了良好的康复建议。无论你被确诊为何种癌症，也无论你接受过什么样的治疗，处于哪个治疗阶段，阅读本书并按照书中的方法去做，都会使你更快、更好地实现康复。

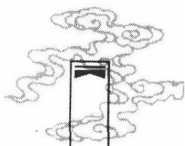
## 前 言

“癌症”——相信在面对这样的诊断时，即使是心理承受能力很强的人也会有如晴天霹雳般，脑中一片空白。我们怎么会接受这个现实——曾经看似遥不可及的恶性肿瘤以猝不及防的速度入侵了我们的身体。我们又怎敢再继续往下想，一时间，曾经觉得漫长无边的生命竟变得短暂起来。

其实，我们身上都存有潜在的癌细胞。据专家统计，世界上每3个人中就有一个是癌症患者。但当大家面对癌症时却出现了两种截然不同的态度，有的人昂起了头，有的人却吓破了胆。于是，也就出现了两种截然不同的结果，即自己救了自己和自己吓死了自己。

事实上，人们把“难治”与“不治”等同起来了。如今医学技术在飞速发展，随着人类基因组工程的完成以及多种抗癌方法的建立，医学工作者已经找到了行之有效的治愈癌症的办法。因此，向全社会普及防癌、抗癌知识，让每个社会成员都学会关注健康、关爱生命已经迫在眉睫！

面对癌魔的挑战，我们该如何应对呢？怎样才能有效地预防和治疗癌症？如何减轻放疗、化疗带来的毒副作用呢？如何预防肿瘤复发和转移？又该如何控制癌性



疼痛？怎样带病生存、延长生命……在整个医疗过程中有许多的环节是需要引起癌症患者注意的。为了提高患者生活质量和延长生命，本书将从患者如何就医、如何饮食、如何运动等不同角度，层层展开，向读者介绍、推荐一些简便易行、行之有效的康复措施，希望能给癌症患者带来帮助。希望通过本书，你能掌握癌症康复时期的基本知识，并从中找出最适合自己的治疗方法，同时也希望你树立信心，战胜癌症。

编者

2009年6月



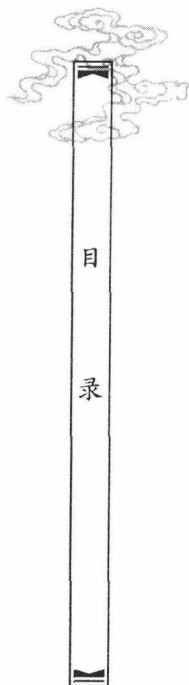
# 目 录

## 第一章 认识癌症，它是一种可以调控的慢性病

第一节 直面癌症，不要被它吓倒 .....	2
◎癌症离我们很近 .....	2
◎它是这样来的 .....	3
◎各种癌症的报警信号 .....	6
◎防癌、抗癌关键在“三早” .....	7
◎别怕，癌症只是慢性病 .....	8
◎癌症≠死亡，难治≠不治 .....	8
◎3个1/3观点：预防、治愈与带癌生存 .....	9
◎远离癌症新14条 .....	10
第二节 认识误区，警惕“死亡陷阱” .....	17
◎误区一：恐癌心理 .....	17
◎误区二：没有目标地瞎折腾 .....	18
◎误区三：满脑子只想着杀灭癌细胞 .....	21
◎误区四：轻易相信医生的“预测” .....	22
◎误区五：过度放、化疗 .....	22
◎误区六：把自己变成“药罐子” .....	23
◎误区七：重西轻中 .....	24
◎误区八：听天由命，放弃治疗 .....	24
◎误区九：掉以轻心，中断治疗 .....	25

## 第二章 积极治疗，让癌细胞“改邪归正”

第一节 沙场秋点兵，医疗方法大检阅 .....	28
◎治疗方法应因人而异 .....	28
◎手术治疗癌症 .....	29
◎放疗与化疗 .....	31





◎ 众人关注的生物治疗 .....	33
◎ 姑息治疗，别样风景别样红 .....	34
◎ 解读中医防治癌症 .....	35
◎ 中药治疗癌症的雷区 .....	36
<b>第二节 心理疗法，从根本上调整“内乱” .....</b>	<b>38</b>
◎ 别让心理也生了病 .....	38
◎ 癌症治疗——80%的人是被“吓死”的 .....	39
◎ 不做情绪的奴隶 .....	40
◎ 用心抗癌，你能不能 .....	43
◎ 快乐不怕命来磨 .....	45
◎ 幽默的人更有希望战胜癌症 .....	46
◎ 这一路，你并不孤独 .....	47
◎ 养生歌三首 .....	48
<b>第三节 食物疗法，提高你的抗癌能力 .....</b>	<b>49</b>
◎ 兵马未动，粮草先行 .....	49
◎ 14条黄金膳食准则 .....	50
◎ 膳食纤维与癌症预防 .....	51
◎ 蛋白质、脂肪与癌症预防 .....	53
◎ 维生素、矿物质与癌症预防 .....	54
◎ 饮水与癌症的关系 .....	55
◎ “粗、淡、杂、少、烂、素”可防癌 .....	57
◎ 有益化疗的食物 .....	57
◎ 癌症患者如何安排饮食 .....	58
◎ 癌症患者的饮食分析 .....	59
◎ 化疗引发不适该如何调整饮食 .....	62
◎ 永远扔掉烟酒 .....	66
◎ 防癌蔬菜 .....	68
◎ 防癌水果 .....	70
◎ 常见癌症饮食方 .....	71
<b>第四节 运动疗法，癌症患者需要“动” .....</b>	<b>72</b>
◎ 康复在于运动 .....	72

◎癌症患者该如何锻炼 .....	73
◎防癌、抗癌的太极拳 .....	74
◎做个悠闲的步行者 .....	76
◎听说过“擦背养生”吗 .....	77
◎试着放声高歌 .....	78
◎术后锻炼应该坚持 .....	79
◎新处方——到大自然中去度假 .....	79
◎运动，注意别缺氧 .....	81
◎医用保健操 .....	81

### 第三章 康复指导，生活中的调理养护

<b>第一节 重要的康复治疗</b> .....	84
◎与癌“和平共处”十要诀 .....	84
◎手术后的康复措施 .....	85
◎定期复查的重要性 .....	86
◎患者在康复中容易出现的欠缺 .....	86
◎癌症复发后精神、心理护理 .....	89
◎群体抗癌，加入“抗癌俱乐部” .....	91
<b>第二节 科学的止痛“兵法”</b> .....	91
◎癌症，生命不能承受之“痛” .....	91
◎癌痛三类病因 .....	92
◎解开医患“癌症疼痛”的心结 .....	93
◎中药可以缓解疼痛 .....	93
◎中医癌痛外治法 .....	95
◎癌痛等级评估与三阶梯止痛法 .....	98
◎控制癌痛五原则 .....	100
◎止痛新方法 .....	101
◎癌痛食疗方 .....	102
<b>第三节 家属的后勤工作</b> .....	103
◎了解癌症患者的情绪 .....	103
◎如何消除不良情绪 .....	104



◎癌症手术后一般护理 .....	105
◎患者知情有助治疗 .....	108
◎家庭癌痛护理中的相关技巧 .....	109
◎症状出现时应怎样护理 .....	110

## 第四章 带癌生存，看看你身边的抗癌明星

第一节 阳光总在风雨后 .....	118
◎陈亚玲：我和四季有个约会 .....	118
◎蔡菊花：太阳每天都是新的 .....	122
◎于爱英：在阳光里走向明天 .....	124
◎蔡建海：信念托起朝霞 .....	126
第二节 不怕死，也不能死 .....	128
◎付呈远：与生命的赛跑 .....	128
◎李燕秋：癌龄49年的生命奇迹 .....	130
◎曾思凡：乐天派美食家 .....	133
◎马丹丹：与癌为舞40年 .....	135
◎陈丁文：笑傲死神，永不服输 .....	138
◎贺建龙：你不怕死，死神就怕你！ .....	141
◎艺林：与淋巴瘤斗争二十一载 .....	144
◎吕文明：再现生命的光彩 .....	146
◎解晓东：笑傲人生的“抗癌铁人” .....	149
第三节 不抛弃，不放弃 .....	151
◎王书南、刘乃霞：夫妻情深 .....	151
◎肖潇：抗癌路上，我们携手与共 .....	153
◎梁玉林：携手家人共度漫漫人生路 .....	156
◎黄晓成：用爱和勇气续写生命的华丽乐章 .....	158
◎张雪梅：傲立雪中的“一剪梅” .....	161
◎彭春、张国兴：有爱就无癌 .....	164
附录1：癌症常见的英文缩写 .....	167
附录2：癌症常见的医学术语 .....	170

# 第一章 认识癌症， 它是一种可以调控的慢性病

2006年，世界卫生组织第一次提出：癌症其实是一种可以调控的慢性疾病。虽然在治疗上比较棘手，痊愈的过程较为漫长，但它绝对不是不治之症。现如今，已取得的医疗成果如雨后春笋般出现，它们越来越有针对性。这些进步带来的成果是：癌症患者可以活得更长，更有质量。因此，癌症患者应树立足够的自信，了解必要的抗癌知识，坦然面对癌症，并向它宣战。



## 第一节 直面癌症，不要被它吓倒

### ◎癌症离我们很近

近年来，癌症已经成为威胁人类生命的最大“杀手”。迄今为止，就有数位我们所熟知的名人死于癌症：世界三大男高音之首的帕瓦罗蒂，香港歌坛“大姐大”梅艳芳，好歌数不尽的歌王罗文，一代喜剧大师赵丽蓉，事业如日中天的傅彪，天上掉下的“林妹妹”陈晓旭……癌症像一只食人兽，悄然而至，不近人情地将一个个鲜活的生命吞噬。我们在感慨明星陨落的同时，也不得不相信这样一个事实，癌症，原来离我们这样近。

癌症虽然对我们来说都不陌生，但它是怎样的一种疾病，恐怕不是每个人都清楚的。一言以蔽之，癌是一种由正常细胞恶变而来、生长不受控制而且能转移，可变异的肿瘤。医学上，肿瘤有良性和恶性两种，良性肿瘤容易清除干净，一般不转移、不复发，对机体的组织只有压迫和阻塞的作用。而恶性肿瘤可以破坏机体组织、器官的结构和功能，引起坏死出血合并感染，它便是老百姓常说的“癌症”。

随着人年龄的增大，患癌的几率会随之上升。有数据显示，1973～2007年，癌症的总发病率已增加到24%，全球每年有超过700万的人死于癌症，也就是说，每4个人中有1个就可能患这种疾病。其概率如此之大，实在令人恐惧。与其他疾病相比，癌症让人更为痛苦。昂贵的经济费用，手术及无休无止的放疗、化疗，还有癌症带来的疼痛、腹水、消瘦、呕吐、残疾等一系列症状，都是人们“谈癌色变”的理由。

癌症那么恐怖，患上了还能继续生活吗？答案是不确定的，但唯一可以肯定的一点是——如果你整日怨天尤人、悲泣度日，那么你是永远也战胜不了癌症的。

肿瘤就是人身上的一块肉，一个细胞组织，它也有自己求生的欲望，我们要科学地去对待它，不要片面地把它当做深恶痛绝的东西对待，这是不正确的观念。据专家分析，一个人如果能活到120岁，体内会有3～4个

恶性肿瘤，但它们不会影响人的生活质量，也就是说，每个人完全可以带着肿瘤继续生存。

身患癌症，当然是人生中的最大不幸，但只要我们对现实，正视疾病，全力拼搏，就能延缓肿瘤的出现和生长，有效地控制它。也只有这样，我们才能有生的希望。

## ◎它是这样来的

当被确诊为癌症后，许多患者都感到异常震惊，他们拒绝相信这个事实，也不了解为什么癌症单单挑中了自己。因此，在我们言说癌症之前，首先要搞清楚一个问题——癌症是怎样来的？只有了解这些诱因，才能从根本上进行治疗和预防。

健康的机体，其细胞的代谢会处在一个良性的动态平衡中，就像皮屑、头发的自然脱落一样，我们的机体也是如此，该死亡的细胞没死亡，就可能引起细胞恶性增长，形成了癌症的初期，如果由原发细胞增长部位向其他地方扩散，就到了中期，这种扩散如无法控制即为晚期，肿瘤将侵犯重要的器官而引起器官衰竭，最后导致死亡的发生。促使细胞恶性增长的原因有两个，一是先天遗传因素，二是后天综合作用的结果。确切地说，癌症80%以上与环境因素及日常的生活方式相关。

### 1. 不健康的饮食

由于人们生活节奏的加快，越来越多人出现了饮食不均衡、营养不足的现象，随之而来的就是自身的免疫系统功能下降。美国癌症学会指出，美国每年550 000的癌症死亡病例中，有1/3是可以健康饮食加以避免的。专家们认为，摄入过多动物性蛋白质与饱和脂肪，都会引起直肠癌、胰腺癌、肾癌、乳癌、子宫癌和前列腺癌等癌症的发生。

红色肉类是引发癌症的重要因素之一。据美国营养专家调查，经常食用红色肉类的女性罹患乳腺癌的概率比一般人要高出1倍。同样，经常食用红色肉类的男性罹患前列腺癌的概率比摄入植物性食物的男性要高出近3倍。红色肉类除了含有大量脂肪，还含有高量的动物性蛋白质。这类饮食不仅会令骨骼中的钙质流失，导致骨质疏松症，还会耗尽体内储存的钙



质，对骨癌患者非常有害。

植物性食物在抗癌方面发挥着巨大的作用。日常饮食中多摄取芥蓝、菜心、菜花、花椰菜等十字花科蔬菜以及绿色多叶蔬菜，可以减少患结肠癌的危险；多吃木瓜、橘子等橙色水果，可以降低罹患肺癌的可能性。

## 2. 肥胖与缺乏运动

腰围变粗是许多中年人常见的身体变化，千万不要以为是“发福”的现象，这也可能是罹患癌症的危险征兆。据统计，在所有癌症死亡病例中，至少有16%的人群与身体过重有关。虽然人们对肥胖的细胞如何引发癌变并不是非常了解，但有一点可以肯定，肥胖会增加蛋白质水平以及加重胰岛负担，从而导致某些细胞在体内不受控制地生长。其中，堆积在腹部的肥胖细胞最为可恶。

举例来说，肥胖的更年期女性患乳腺癌的概率比正常体重的女性要高出50%；体重超重的女性罹患子宫内膜癌的风险是体重正常女性的2倍，患有肥胖症的女性其风险率将增高到3.5~5倍；肥胖的人患肾脏癌的概率将会比体重正常的人高出1/2；肥胖的人患食道癌的概率将会比体重正常的人高出3倍。

缺乏运动的生活方式会导致人的身体肥胖。适度的运动有益于帮助控制体重，调节体内荷尔蒙，从而减少罹患癌症的危险。更重要的是，人经过运动，体温可以上升，利于促进免疫细胞的功能。同时，在运动过程中出汗也可以帮助身体排出体内的毒素。如果你的工作很忙，没有时间进行定期的运动，专家建议要经常深呼吸，以促进淋巴循环。

## 3. 吸烟与酗酒

每年有数万人死于肺癌，而吸烟是导致肺癌的罪魁祸首。其中包括一些吸入二手烟而致死的人群。由于烟草中的有害成分会抑制人体免疫细胞的功能，因此吸烟者不仅有罹患肺癌的危险，也有患上其他癌症的风险。专家发现，患有乳癌的吸烟者会有双倍的概率同时患有肺癌，而不吸烟的乳癌患者则有较大的存活概率。

饮酒也是患癌的另一大危险因素，因为酒精会抑制体内良性细胞的生长，从而增加患癌的危险，人们患癌的概率会随着饮酒量的上升而增加。



与饮酒有关的癌症包括食道癌、咽喉癌、胰腺癌、肝癌以及一些与头颈部相关的癌症。

#### 4. 药物影响

抗生素和类固醇等抑制免疫力的药物可以引发癌症。此外，一些激素取代等治疗方法也能增加患癌的风险。

我们知道，抗生素等药物不仅能杀死有害的细菌，同时还会把对人体有益的细菌也消灭掉，这就导致了消化系统内的致病细菌的增加。抗生素还会引起过敏反应，从而使我们的免疫系统更加混乱。一旦免疫力出现衰退迹象，体内就成了癌症的温床；而类固醇主要是透过削弱免疫系统反应而生效的。研究发现，6%~8%的肾脏移植患者由于服用类固醇等抑制免疫力的药物出现了并发症，最终患上癌症；美国国家卫生院下属的妇女健康促进会在一份报告中发现，从前备受推崇的“激素取代疗法”实际上会增加更年期女性罹患心脏病和中风的概率，同时还会增加26%的乳癌罹患率。

#### 5. 精神因素

早在2000年前，古希腊名医伽林就指出，忧郁的女性容易罹患癌症。由此可见，一个人的精神状态不好将会影响自身的健康。如果长期处于紧张、焦虑、压力等状态，就会导致人体分泌出皮质醇和肾上腺素，专家认为这两种物质会减少体内免疫细胞的数量，加速肿瘤的形成。

#### 6. 病毒因素

研究报告显示，全世界约15%的癌症死亡病例与有害的微生物，尤其是病毒有关。肝癌80%是由肝炎病毒引起的；与生殖器和肛门等有关的癌症80%是由乳头状瘤病毒通过性传播引起的；而EB病毒可以引起上咽癌、何杰金氏癌、非何杰金氏癌和胃癌等。

以上几点便是致癌的几点关键原因。癌症号称“无声的杀手”，我们常常因为癌症的许多症状与日常的普通病症相似而不加重视。不管是治疗还是预防癌症，无论是健康或不健康的人群，都要从解除不良的生活方式开始。我们要合理饮食，保持情绪上的乐观，只有真正对自己的健康负责





才能将癌症赶出自己的身体。

## ◎各种癌症的报警信号

生活在现代社会的每个人都要有被癌症“撞上”的心理准备和高度警觉。这么说并不是触人霉头，而是要大家有居安思危的防备之心，才能临危不乱。我们首先应该掌握肿瘤生长时所发出的一些预警信号，了解了这些信号，就可掌握疾病发生的规律、特征，做到疾病的早期发现，早期治疗。癌症常见的信号有如下几点：

(1) 吞咽食物时有哽噎感，胸骨后闷胀不适，食管内有异物感或上腹部疼痛，是食管癌的首发信号。

(2) 上腹部出现疼痛应警惕胃癌的发生，人们习惯将这类疼痛称为“心口疼”，主要表现为胃部（相当于上腹部）不适或有疼痛感，伴有持续消化不良，服用止痛、止酸药物并不能缓解等症状。

(3) 闻到刺激味道便剧烈咳嗽，并且久咳不愈或出现血痰等，均是肺癌的早期信号。肺癌多生长在支气管壁，由于癌细胞的生长，破坏了正常组织的结构，强烈刺激支气管，便会引起咳嗽。经抗生素、止咳药不能缓解症状，且随着时间推移情况逐渐加重，偶有血痰和胸痛发生，这时都应引起警觉，及时去医院进行身体检查。

(4) 正常女性的乳房非常柔软。如果你的乳房触摸到肿块，且你的年龄在40岁以上，应考虑患乳癌的可能。

(5) 性交后出血也是不良信号之一。正常女性每月一次月经，平时不会出现阴道出血。如在性交后出血，可能是患宫颈癌的信号。性交后出血量一般不多，如果能引起注意，有可能发现早期宫颈癌。

(6) 鼻涕带血主要表现为鼻涕中带有少量血丝，特别是晨起鼻涕带血，这往往是鼻咽癌的重要信号。鼻咽癌除鼻涕带血外，还常伴有鼻塞，这是由于鼻咽癌块的压迫所致。如果癌块压迫耳咽管，还会出现耳鸣。所以，鼻涕带血、鼻塞、耳鸣、头痛特别是一侧性偏头痛，均是鼻咽癌发生的危险信号。

(7) 凡是30岁以上的人出现腹部有下坠感，腹部隐痛，腹胀，大便带血，继而出现贫血、乏力、腹部摸到肿块等，应考虑患结肠癌的可能性。

