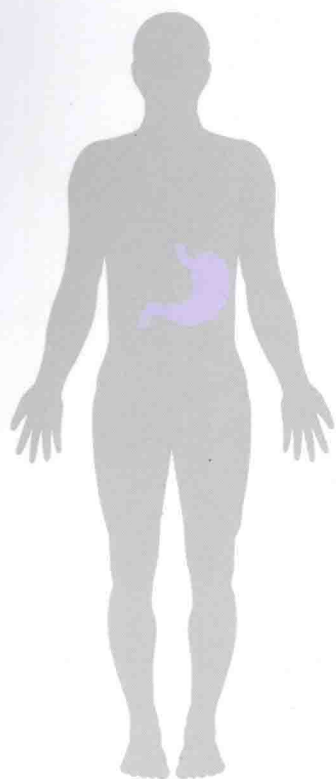




当你的亲人 罹患癌症

周萌 / 著

作者把陪伴父亲康复过程中遇到的一些解决和未解决的问题归纳起来，运用心理学将其中的感悟及应对方法奉献给大家，希望当你的亲人罹患癌症时，这是一本非常实用的参考书，也是你的一位好朋友。

本书想告诉你：其实，癌症并非你想象的那么可怕。



当你的亲人 罹患癌症

周萌 / 著



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

责任编辑：王 杰

装帧设计：任 敏

图书在版编目 (CIP) 数据

当你的亲人罹患癌症 / 周萌著. — 深圳：深圳报业集团出版社，2014.3

ISBN 978-7-80709-584-2

I. ① 当… II. ① 周… III. ① 癌—防治—普及读物 IV. ① R73-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 050941 号

当你的亲人罹患癌症

Dang Nide Qinren Lihuan Aizheng

周萌 著

深圳报业集团出版社出版发行

(518009 深圳市深南大道 6008 号)

深圳市信和印刷有限公司印制 新华书店经销

2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷

开本：787mm×1092mm 1/32

字数：100 千字 印张：5

ISBN 978-7-80709-584-2 定价：20.00 元

深报版图书版权所有，侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

前言

当我在确定这本书的书名的时候，我在“家人”和“亲人”之间犹豫了一下。因为，我忽然想起了冯小刚电影《非诚勿扰2》里的一段情景：男主人公确诊患黑色素瘤之后，告诉了他的好朋友。然后，哥儿俩去一家餐厅喝酒，巧遇男主人公刚离婚的前妻。男主人公紧紧抱住他的前妻，深情地呼叫：我的亲人哪——！那一瞬间，在电影院里的我，泪流满面。恰巧，那段时间，我又读到一段令我难忘并深受启发的文字：所谓亲人，就是和你的生命纠结着生长在一起的那个人，就是当你想到今生再也无法重逢就悲从中来的那个人。那一刻，我确定，书名就应该是《当你的亲人罹患癌症》。

2009年初，我的父亲被确诊为中心型肺癌伴纵膈淋巴转移，到现在已经5年了，这5年是父亲带瘤生存的5年。在这5年中，我们采取了科学的方法，加上父亲坚强的毅力和全家人的不放弃、不抛弃，现在，父亲的病情基本稳定，我总是看见他笑着对我说：“我没事！”一起住了很多年的老邻居，如果不说，谁也不知道他是一个癌症患者。

近些年，有几位好朋友都因为罹患癌症相继离世，在悲痛之余，我一直在思考一个问题：为什么我们都在被动地治疗癌症，而没有采取主动的措施，从源头解决癌症的问题呢？于是，我想通过一个媒介把自己的思考表达出来，这时候，父亲有了一个写本书的动议。他希望把自己的经历写出来和大家分享，告诉大家，癌症没什么可怕的！

2013年初，全国肿瘤登记中心发布了《2012中国肿瘤登记年报》。年报指出，我国近20年来，癌症呈现年轻化及发病率和死亡率“三线”走高的趋势。更令人毛骨悚然的是，年报中报告，全国每分钟就有6人被诊断为癌症！全国肿瘤死亡率为180.54/10万，每年因癌症死亡病例达到270万例。我国居民因癌症死亡的几率是13%，也就是每7到8人中就有1人会因癌症死亡。世界卫生组织最新的数据也显示，全球20%的新发癌症病人在中国，24%的癌症死亡病人在中国。但凡算术好一点的人都能计算得出，我们几乎每个人、每天都生活在癌症威胁的恐怖之中。

数据非常直观，它可以让我们通过独立思考得出自己的判断。

美国癌症协会每年都会推出一份统计报告，预估全美在未来一年的新发癌症病例以及因癌症而死亡的人数。2012年初报告，预计在2012年会有大约1638910例新发癌症病例被确诊，这一数据未包括基底和鳞状细胞皮肤癌和非侵袭性原位癌（除去膀胱癌的数据）。截至2008年1月，大约有1200万罹患癌症的美国人仍然活着。其中一些人已经完全治愈，还有一些人在接受治疗。

2012年，预计因癌症而离世的美国人会达到577190人，约1500人/天。

数据非常关键，它可以成为一种观点或一个理论的重要依据。世界卫生组织就是依据一组癌症发病率、死亡率下降的数据，才把癌症定义为慢性病。

、对比是一个科学的思维方法。

美国癌症协会是一个致力于控制和消灭癌症的公益性组织。协会的长期目标是找到能够治疗癌症以及预防癌症的方法；中期目标是尽可能救治更多生命并减少癌症给病患带来的痛苦。该协会从事癌症研究，并为医学从业人员和普通公众提供教育服务。

中国抗癌协会的宗旨是团结和动员全国各学科的肿瘤科技工作者，全面落实科学发展观，以经济建设为中心，坚持科学技术是第一生产力的思想，实施科教兴国、人才强国和可持续发展战略，促进肿瘤科学技术的繁荣和发展，促进抗癌知识和技术的普及和推广，促进肿瘤科技人才的成长，促进科学技术与经济的结合，为我国人民身体健康服务。

我们中国人太喜欢宏大叙事了，以至于在任何领域都可以“假、大、空”。医学是人命关天的职业，难道不应该用最科学、最真实的态度去尊重吗？如果，我们可以把那些高昂的口号改成“少发而易治”“锁定并且控制”“消除痛苦，减少死亡”，是不是会如美国等国家一样，让癌症的发病率和死亡率逐年下降呢？可不可以人道地减少癌症患者和患者家属悲痛欲绝的惨状和家破人亡的悲剧呢？

心理学告诉我们，当你不能改变这个世界的时候，

你唯一能做的就是改变自己。所以，我的这本书最重要的部分就是想告诉大家，主动学习，让自己成为一个理性的患者和理性的患者家属，尽量缩小知识不对称的差距。书中强调了要用科学的思维方式看世界，因为，没有科学的思维方式就不会具有独立思考的能力，那么，也就不可能去主动学习，这样就会造成在许多领域里的知识不对称。而知识不对称就容易让人在态度和行为上产生逆向选择，这就是愚昧、迷信产生的基础。

应该承认，绝大部分的医生是有德行的，他们为病患着想，积极科研，确是解除了许多病人的痛苦、拯救了许多患者的生命。他们是值得尊重和学习的。我们知道，中国的医生医术水平差距很大，但是，更大的差距还是医生的责任心。一个毫无良知和责任心的医生的言行，对患者和患者家属心灵的摧残，就如同在伤口上撒盐。如果不幸你遇到一个这样的医生，你能够做的就是宽恕。书中讲述了一个关于宽恕的故事，说的是被中国留学生卢刚枪杀的美国爱荷华大学副校长安的家人，宽恕卢刚及家人的故事。这个故事发生距现在已经22年了，可是，每次我读起来还是会被感动。希望我们都能学会宽恕，这个世界才有未来。

书中大量地引用了国外的研究资料，均有确凿出处。我想说，不是我崇洋媚外，确是因人家技术先进。爱国不是固步自封，爱国也不是砸自家车逞英雄。我们的进步如果不只是限于观念上的争议，而是思想体系的构建，人类所有的文明成果都可以拿来我用。

这本书，强调了预防是癌症最好的治疗方法。所以，会为大家罗列一些爱心汤和爱心菜谱。若你觉得有

些把握不住，是因为在这一刻你还没有理解爱的真义。爱是由一个个细节串起来的，才成为凝结一个家庭的核心。爱是全世界最好的沟通语言，爱是战胜恐惧、绝望最强大的力量。

我学习了很多年的心理学，并一直致力于心理学知识在中国的普及和推广工作。中国人对心理学的了解，大多来自报纸杂志、广播电视，从那些只言片语、不成体系的了解中，形成了许多误读。当你在生活中有了困惑，事业遇到了瓶颈，或是人际关系不和谐时，心理学都会帮到你。一个专业的心理学工作者，会站在客观的角度帮你分析问题存在的原因，并提出解决问题的办法，最重要的是帮助你学会如何解决问题。从这个意义上来说，心理学是和幸福紧密相关的。

书里为你提供了一些调整心态、情绪的心理学术技巧，简单实用。这也是我的一个愿望，我把陪伴父亲康复过程中遇到的并被我们解决了和还未解决的问题以及一些实用的方法，都奉献给大家，希望当你的亲人罹患癌症时，它是一本非常实用的参考书，一个贴心的朋友。

本书犯了中国人的一个大忌——谈论死亡。是的，专门有一章讨论了我们的生死观。既然人生是一张单程票，那我们就更应该做一个未来的设想，人生的计划怎么能缺少这一章呢？有了这样的一个计划，你才能懂得珍惜每一个出现在你生命中的人，才能珍惜你所走过的每一段旅程，才能珍惜正在跳过的每一分每一秒。

最后，我要强调的是，书中所写的都是我父亲个人的经验和感受以及我个人的思考，切不可模仿或照做，

因为，任何个人的经验都不可以推己及人。其实，父亲也并不是严格意义上的没有使用化疗，生物靶向药也是一种化疗，是化学药物治疗，只是口服药，而不是老百姓概念里的注射化学药物治疗。

我们的建议是，用科学的方法预防、诊断和治疗你的疾病。

周萌

2013. 3. 8沈阳

我这五年（代序）

2009年农历正月初六，经医院CT检查，医生确诊我为中心型肺癌。

我知道，肺癌是世界上死亡率最高的癌症。但是，面对癌症，我以一个军人刚强的意志，在我老伴和三个儿女的悉心护理下，经过4年的抗战，2012年5月和8月，先后两次CT检查，未发现肿瘤发展，喉镜检查也未找到癌细胞。根据我个人的经验，我想和大家谈一谈我的一些感想。

乐观地面对癌症

得了癌症以后，最重要的就是心态。我认为，生老病死是一个不可抗拒的自然规律。因此，我在最初的沮丧、绝望之后，继而是冷静、乐观地面对这个疾病。当时我想，即使这一回迈不过去这个坎儿了，也要微笑着走向天堂。

我有病以后，全家人在一起仔细研究了医疗方案，制订了我的康复计划。

戒烟、戒酒切断病源。抽烟是患癌的主要原因，必须戒掉；多吃防癌、抗癌的食品，主食多吃粗粮，苞米、地瓜，每天不断，还要多吃蔬菜和水果；每天坚持30分钟的锻炼，慢步走1000米。我综合多家经验，自编一套运动操，增强抵抗力。

坚持做力所能及的家务和其他劳动。每天去早市买菜，回家帮老伴做饭，有说有笑，很有生活情趣。我还在自己家的大阳台上搭起一个小菜园，我种了茄子、辣椒、西红柿、丝瓜、南瓜等十几种青菜。孩子们回家，老伴做给他们吃，大家都高兴地说是纯绿色食品！我还种了十几盆花，养了一只叫得十分好听的小鸟——哨花子。每天种地、浇水、喂鸟食，忙忙碌碌，时间安排得紧张紧张，但是很有趣味，根本没有时间去想身体有病的事了。

确诊癌症的时候，医生通知我老伴，说我只有5个月的时间。这几个月，我早把这件事忘到脑后，远远地丢进太平洋去啦！

精神力量是一把利剑

人患病是生理因素，但是，精神力量非常重要。肺癌造成我胸腔大量的积液，彩超检查达9.7公分，我也因此高烧39度昏迷过去。家人把我送进医院治疗，医生从我的肺部抽出1200毫升的胸水。因为抽胸水时碰破了我的胸膜，造成气胸，头和脖子都肿得很大，紧急中，把

我送到胸外科，在胸右侧切开一个口子放气，同时，又抽出1000毫升的胸水。此时，医生通知我老伴说，我还有两个月的生存期了。

在住院的那段时间，我没有因疼痛吭过一声，我坚持相信，用自己的抵抗力让身体好起来。刀口还未愈合，我就开始在医院的走廊里散步，恢复体力，晚上，还和我的陪护工谈笑风生。不久，我就出院了。

回家后不久，我的儿女们就商量的新的治疗方案，给我服用了治疗肺癌的生物靶向药——特罗凯。服药后的第三天，我就突然大口地吐血，一连吐了5天。在这段时间里，有人劝我老伴为我准备后事，我的女儿已经在商场为我购买了寿衣。

在我吐血的那几天，老伴不仅给我吃止血药，还给我注射止血针，直到第5天，血才止住。那些日子里，我总想起我的那些革命战友，他们在敌人面前威武不屈、从容走向刑场的豪迈气概，我就非常安心。我就是抱着这样的信念，手持积极向上的乐观精神的利剑，豪迈地走出死亡的边缘。全家人脸上的愁云，也随之烟消云散了。

以自我康复能力战胜癌症

人人都具有再生康复能力。

目前，治疗癌症的基本方法就是手术、化疗、放疗，经过这三种方法的治疗，基本上都能康复。世界卫生组织公布，癌症三分之一可以预防，三分之一可以根治，三分之一经过治疗可以长期带瘤生存。应该承认，

手术、化疗、放疗是目前治疗癌症的最基本的科学方法，这是治疗癌症的外部条件。人自身的再生康复能力，则是战胜癌症的内部条件。疾病多是身体内部失去平衡，人的自身再生康复系统就能够使体内的各部分达到平衡。我们平时得了感冒，如果不治疗，经过几天的时间就能好转，恢复正常，这就是康复能力的体现。康复系统最重要的作用是让我们的身体平安地度过每一天，而不是使疾病自然消失的能力，所以，好好过我们的每一天最重要。

我老伴为我在饮食上做了很大的调整，帮助我提高免疫力。这些年，我大量地吃了土豆、红薯、菠菜、芦笋、西兰花等等。尽管不能完全战胜癌细胞，但是，我达到了与癌细胞和平共处，带瘤生存。

癌症可防可治不是绝症

1. 以柔克刚

患了癌症，不要谈癌色变，不要存有恐惧、绝望、悲观的心态。癌症和心脏病、糖尿病一样可防可治，甚至是可以治愈的一种慢性病。癌症和心脏病、糖尿病相比，寿命不比这些疾病短。大敌当前，敌进我退，不要急躁，破罐子破摔。

人们都说，病来如山倒，病去如抽丝。抽丝就是告诉你，慢性病要慢慢治，慢慢养，与之周旋。

2. 实施迂回战术，打精神战

我知道，在战争年代，一个战士在战场上负伤，未发觉之前，仍然可以冲锋陷阵。

人的精力是可以转移的。在力所能及的情况下，搞一些活动，如练习书法、绘画、写诗、写一些回忆文章，都能够转移注意力，减少和忘掉一些疾病，甚至是癌症带来的痛苦。

3. “话聊”战胜癌魔

与家人、朋友、亲戚、邻居，从家庭到社会，从国内到国外，海阔天空地聊天。最近，我就对钓鱼岛的事情非常关注，每天看中央四套国际时事，和周围的邻居聊起来，津津有味的。聊天，不仅可以了解国内外大事，还是治疗癌症的一个好方法。通过聊天，还可以焕发出自我对光明未来的憧憬，还会意识到绝望是怕死鬼的心理，恐惧永远都不属于强者。

爱情、亲情、友情是一种力量

战胜癌症需要汇集各种力量。

爱情、亲情、友情，是一个人由小长大成人，战胜一切艰难险阻的力量，是任何一种东西都无法替代的精神力量。我老伴是个医生，凡是看到治癌防癌的资料就剪下来，反复研究对我有什么帮助。老伴在我治病的事情上，从不在乎金钱，从来都是买最好的药、最好的营养品、最好的食品给我吃。在我住院的那段日子里，老伴早上早早就去市场买来我最爱吃的东西，在家里做好了送到医院给我吃。每天都是陪护我到很晚，才含着眼泪离开医院回家休息，体现出中华民族传统女性的高尚美德和一个妻子对丈夫最真挚的爱。

爱情是人间最美好的感情。老伴精心的护理，无微不至

不至的照料，给了我战胜癌症的巨大勇气和力量。

得知我罹患癌症，我的三个孩子，分别联系了北京的解放军总医院、中国医科大学附属医院、辽宁省肿瘤医院等大医院的医生让他们看片子、向他们咨询医疗方案。大女儿更是在经济上给予了很大的帮助，在这三个孩子身上，我深深被他们的孝心感动。

同事、战友、老上级都多次去医院看望我，安慰我、鼓励我，还主动提出与红十字会联系解决我的用药问题。

我家的邻居蒋大夫，是名中医，也是随叫随到。他为我诊脉、开药。每次号脉他都鼓励我说，你脉气正，免疫力强，一定能创造奇迹。

家人、领导、战友，大家齐心协力，运用他们的智慧，从精神上、物质上安慰与鼓励，给了我战胜癌症的信心和动力，这是人间最高尚的美德、最崇高的力量。

我既没做手术，又没做化疗，到今天，我已经是4年多了。所以，科学地对待癌症这种疾病，大家都会生活得很幸福。

冯 获

2013. 农历初六



目 录

前言	1
我这五年（代序）	7

第一章

告诉还是不告诉这是一个问题	3
---------------------	---

第二章

治疗疾病是一种选择	16
-----------------	----

第三章

癌症是一种慢性病	29
----------------	----

第四章

我们理解的生与死	59
----------------	----

第五章

我们都需要安慰剂	70
----------------	----

第六章

爱是治病的良药	95
---------------	----

第七章

适合自己的是最好的	109
-----------------	-----

第八章

自我修复的十大适应方法	126
-------------------	-----

附录

父亲和女儿的对话	139
----------------	-----

后记	144
----------	-----