

如何認識致癌心理、建立抗癌心理，本書教你找到答案。

從心治癌

：癌症心理的關鍵報告

【新版】



腫瘤醫學專家

編著·何裕民·楊昆

To cure sometimes, to relieve often, to comfort always.

「有時去治癒，常常去幫助，總是去安慰！」

——美國醫學專家格言

非正常的心理，可能會導致癌症！

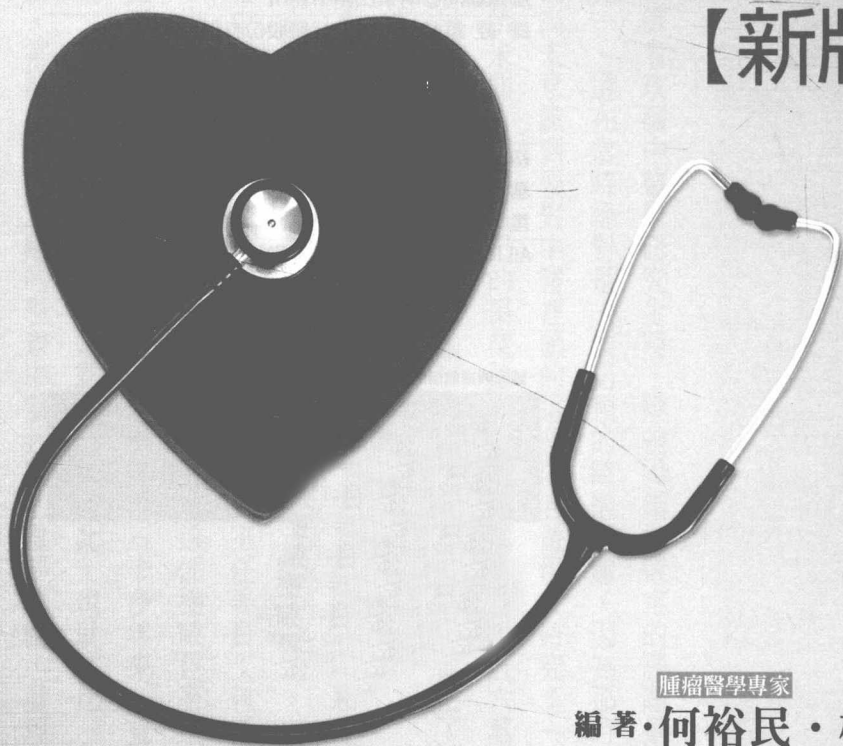
罹患癌症之後，會產生病態心理！

如何解析、如何掙脫這種心理，本書為讀者提供臨床證明可行的專家方案。

從心治癌

：癌症心理的關鍵報告

【新版】



腫瘤醫學專家

編著・何裕民・楊昆

【養生達人館】03

從心治癌

：癌症心理的關鍵報告【新版】

編 著◎何裕民・楊 昆

總 編 輯◎馮國濤

責任編輯◎張緯倫

出 版 者◎雅各文創有限公司

Email:jacob.literal@gmail.com

電話◎02-29351011

法律顧問◎明業法律事務所

總 經 銷◎易可數位行銷股份有限公司

231新北市新店區寶橋路235巷6弄3號5樓

電話◎02-89110825

傳真◎02-89110801

初 版◎2013年 6月

基本定價◎NT\$800元

售 價◎NT\$400元

All Rights Reserved 有著作權・翻印必究

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

從心治癌：癌症心理的關鍵報告 / 何裕民, 楊昆編著. -- 初版. -- [臺北市]: 雅各文創, 2013.06, 352面; 17*23公分. -- (養生達人館; 3)
ISBN 978-986-89309-7-1(平裝)1.癌症 2.醫學心理學
417.8 102009601



目錄

· 前言 ·
005

· 第一章 · 治病，需要從「心」開始 ·
017

- 一、醫學：修理軀體還是救治人命 · 017
- 二、「靈（魂）肉（體）」兼顧，方可高於獸醫 · 023
- 三、觀念之變與對策調整 · 029

· 第二章 · 防治癌症的新理念 ·
037

- 一、癌症只是慢性病 · 037
- 二、阻擊癌症，需多環節介入 · 042
- 三、癌症康復的三階段目標 · 048

· 第三章 · 癌症：三分之一長在「心」上 ·
055

- 一、癌症，一種心身疾病 · 055

「有時去治癒，常常去幫助，總是去安慰！」

第四章・癌症心理面面觀・ 083

- 二、心理因素致癌的機制研究・ 063
- 三、心理因素影響癌症的康復・ 073
- 四、康復最好的兩種人・ 078

一、生癌後的心理：從震驚到接納・ 083

二、求治時的心理偏差・ 088

三、不同療法的心理影響・ 096

四、康復期的心態・ 100

五、晚期：是絕望還是坦然・ 103

第五章・心病還要心藥醫・ 111

一、癌症糾治，「增悅」為先・ 111

二、心理療法的「要點」・ 119

三、他山之石，可以抗癌・ 122

第六章・成功抗癌之心法・ 135



第七章・圓桌：心理「撫慰」的有效形式・173

- 一、轉變錯誤認知：成功治癌第一步・135
- 二、世界上沒有解不開的心理「死結」・138
- 三、中醫「心療」治癌，獨具特色・144
- 四、癌症「心療」四步曲——釋放壓力，走出抑鬱，穩定心理，優化個性・155
- 五、優化個性：防癌的求本之治・161
- 六、晚期患者的臨終關懷・166

第八章・不同癌症：一把鑰匙開一把鎖・187

- 一、「有效」干預：為什麼無效？・173
- 二、圓桌診療：歪打正著的「發明」・178
- 三、門診何以「快樂」？・181
- 一、肝癌：重在改變錯誤認知・187
- 二、胃癌：「難得糊塗」是關鍵・196
- 三、腸癌：留得生命在，何愁不方便・202
- 四、胰腺癌：破解五大難題，走出心理泥潭・206
- 五、食道癌：糾治「急」與「糙」・215

「有時去治癒，常常去幫助，總是去安慰！」

第九章・生命不能承受之癌痛・ 271

- 六、肺癌：「話療」是有效新招・ 219
- 七、乳腺癌：兩類極端表現的糾正・ 225
- 八、子宮頸癌：消除羞愧心理・ 236
- 九、卵巢癌：指出「路在何方」・ 243
- 十、鼻咽癌：防範兩個極端・ 247
- 十一、腦瘤：破解內向、自閉・ 253
- 十二、惡性淋巴瘤：穩定就是成功・ 261
- 十三、白血病：移情易性，緩解孤獨・ 265

第十章・心理危機，患癌者心靈深處的呼救・ 293

- 一、四成癌症患者有自殺意念・ 294
- 二、危機干預的「黃金七十二小時」・ 296
- 三、三大原因引人關注・ 298



• 第十一章・得了癌，該不該告訴他？・ 307

- 四、管救人，更管「關懷」・ 300
- 五、活生生的病例，更是患者信心源泉・ 302
- 六、危機干預，讓患者走出生命沼澤・ 304

一、兩個病例引發的思考・ 307

二、知情同意：一個倫理難題・ 310

三、適當告知原則：「知情權」讓位於「生存權」・ 314

• 第十二章・愛，可以創造生命奇蹟・ 317

一、醫學，其實是一門「人」學・ 318

二、尊重與溝通：五元與五十元有區別嗎？・ 325

三、今天，最缺的就是「人文關愛」・ 332

四、生了癌，男女不一樣・ 336

五、「我愛你」救了他的命・ 339

• 參考文獻・ 348

如何認識致癌心理、建立抗癌心理，本書教你找到答案。

從心治癌

：癌症心理的關鍵報告

【新版】



腫瘤醫學專家

編著·何裕民·楊昆

To cure sometimes, to relieve often, to comfort always.

「有時去治癒，常常去幫助，總是去安慰！」

——美國醫學專家格言

非正常的心理，可能會導致癌症！

罹患癌症之後，會產生病態心理！

如何解析、如何掙脫這種心理，本書為讀者提供臨床證明可行的專家方案。

人的病，大多是心身相關的；癌症，三分之一長在「心」上。

確診為癌症者，大多逃不過陷入心理障礙這一困境，有研究肯定心理因素也是促發癌症的重要誘因之一。

癌症與心理之間的錯綜關係及由癌引發心理劇烈波動，被認為是癌症治療中最大的一個壁壘。

因為心理障礙，癌症患者在困苦中使醫生無法施治，飲食起居均陷入非正常化，親朋好友一同捲入「黑洞」，癌症病情常常因此而愈加惡化。

本書是幫助癌症患者走出心理困境，
和指導醫師更好地呵護癌症患者心理的普及性讀本。



To cure sometimes,
to relieve often,
to comfort always.

上架建議：醫療保健·癌症



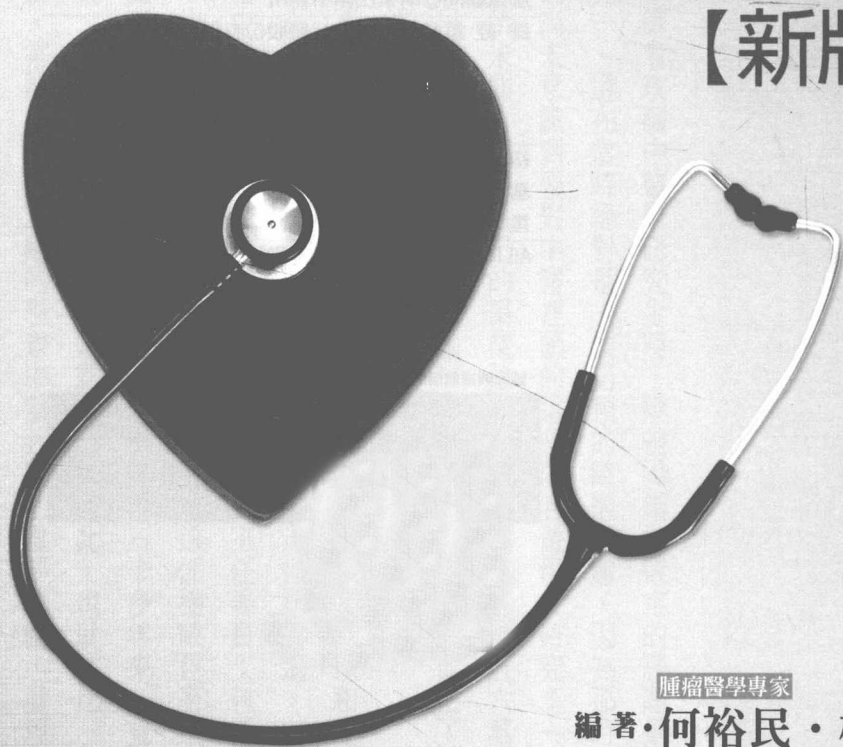
原價：NT800元，優惠售價：NT400元

總經銷：易可數位行銷股份有限公司

從心治癌

：癌症心理的關鍵報告

【新版】



腫瘤醫學專家

編著・何裕民・楊昆

【養生達人館】03

從心治癌

：癌症心理的關鍵報告【新版】

編 著◎何裕民・楊 昆

總 編 輯◎馮國濤

責任編輯◎張緯倫

出 版 者◎雅各文創有限公司

Email:jacob.literal@gmail.com

電話◎02-29351011

法律顧問◎明業法律事務所

總 經 銷◎易可數位行銷股份有限公司

231新北市新店區寶橋路235巷6弄3號5樓

電話◎02-89110825

傳真◎02-89110801

初 版◎2013年 6月

基本定價◎NT\$800元

售 價◎NT\$400元

All Rights Reserved 有著作權・翻印必究

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

從心治癌：癌症心理的關鍵報告 / 何裕民, 楊昆編
著. -- 初版. -- [臺北市]: 雅各文創, 2013.06, 352面;
17*23公分. -- (養生達人館; 3)
ISBN 978-986-89309-7-1(平裝)1.癌症 2.醫學心理學
417.8 102009601

前言

三十多年前，筆者攻讀中醫學研究生時，陰差陽錯地選定的課題是「情志（情緒）與疾病的關係研究」。這在當時絕對是一個另類的時髦選題，因為那時候海外的資訊剛剛進入中國，人們尚未意識到要對中醫裡頭的這些內容做現代研究；「心身醫學」的名稱似乎人們也還聞所未聞。記得自己的畢業論文洋洋灑灑寫了十五六萬字。這也成就了一九八八年自己的早期著作《心身醫學概論》的雛形。同時，也促使了我在其後的醫學工作中念念不忘關注心理等問題，並獲益良多。

回想當時，並不是先知先覺，而只是感到這裡面很有趣，可以和現代一些說法「對話」！正是歪打正著的這一選擇，使自己在這一領域走得比較遠，有了一定的話語權，包括連任了幾屆中華醫學會心身分會的主任委員或副主任委員；包括主持了全國相關大學教材的編寫；也包括承擔了《中華醫學百科全書》這部權威巨著中《醫學心理學與心身醫學》的主編工作。但更為重要的是，它使得自己三十多年來一直能以心身相關的觀念與視角去探索、分析臨床所見的各類錯綜問題。因此，也就常比一般的臨床觀察多了一些收穫及感悟，常能從他人忽略的現象中看到某些重要聯繫，發現或提出一些值得

思考的問題及線索。因為「觀察有理論負荷」！

腫瘤是我臨床一直偏愛的領域。說起「戀上」腫瘤治療，回憶起來還與一九七六年初周恩來總理逝世有關。當時周總理在我們這一代人心目中的重要性無人可比，剛剛驚悉他逝世的消息時，整個教室一片哭泣嗚咽聲！他是死於膀胱癌的，而且，那時候天下人誰都知道他忍辱負重，頂著多大的壓力，硬撐著不讓搖搖欲墜的共和國大廈傾倒！他的癌症，在我們當時剛剛有點醫學意識的學員看來，是被迫害出來的（文革後期，中國癌症發病與死亡有一個小高峰，那時，我已接觸了一些遭受迫害而生了癌的人，有了些感性認知）。偉人之死，讓年輕的筆者唏噓良久！也萌生了從事腫瘤防治工作的意願！且潛意識裡已有了把腫瘤與壓力、心理融合在一起考慮的想法。

光陰如白駒過隙，轉眼三十多年過去了。筆者的閱歷與臨床經驗漸長，少說也接觸了兩三萬癌症病人，見多了，上述認知也就越來越深刻，並指導研究生做了不少這方面的研究，可以說相關認知基本成系統了。因此，一直想寫一本這方面的科普類圖書。倒不是為了其他什麼，只是想把腫瘤與心理關係的認知，比較系統地呈現給醫師、當事人（癌症患者）及其家屬，希望能普及這方面的常識，讓人們可以運用基本沒有消費、沒有增加碳排放的簡單手段（即心理學、行為學等方法），來防範癌症的發生發展；或幫



助治療及康復。因為筆者一直堅信：好的醫學除了肩負合理治療重任以外，對患者「有時去幫助，常常去安慰」，必要時給與指導等，也是義不容辭的職責。而且，數十年的臨床經驗告訴筆者，做好這方面的工作，其意義絕對不亞於開發一兩味治療癌症的新藥，其效果或者可以超過給患者進行花費幾萬、幾十萬的化放療等！

從筆者自己的體會來看，本人臨牀腫瘤治療的效果確實很不錯！很多十分危險的患者活了下來，且活得很好，故求診者甚眾。但並非本人有三頭六臂，也不是有什麼特別的絕招，我自己清楚地意識到好療效的獲得，除了知曉中西醫學之短長，講究合理的指導思想與治療方案，對癌症治療新技術及其進展善於吸納、從不盲目排斥，嫺熟運用中醫藥手段為主，並更願意借助各種綜合方法等外，很重要的一點就是在心理糾治方面長期累積的獨到優勢與經驗。

門診上，患者經我接診幾次以後，心理陰影大半雲消霧散。因此，本人的門診也被稱作「快樂門診」。本人絕非「精神萬能論」的鼓吹者，但許多腫瘤患者不是死於癌症或癌症治療，而是死於源自癌症的「心理休克」，卻也是鐵打的事實。「哀莫大於心死」，對於腫瘤患者普遍存在的這些現象，重要的不僅僅是對他們進行生物學的治療，首要的是心理危機的拯救！然而，客觀地說，這方面我們做得非常不夠，或者說非常不好

！也許，有人會反駁說發達國家也不過如此。但請別忘了，發達國家往往有厚實的宗教精神支撐、完善的心理諮詢服務、良好的社會支援系統保障。這些方面，我們或是空白，或是殘缺。因此，筆者強調，在腫瘤領域，是到了必須補上這一課的時候了！不管是當事人本身也好，家屬也好，醫護人員也好，都有這個必要！且芸芸大眾也有這個必要，因為生病誰都無法避免。你只要細細一關心，就會發現周遭常有人患了癌症，需要你有這方面常識去關愛他、幫助他！總之，本書對許多人或許可以說「開卷有益」！

二〇一〇年春節前，筆者應中央電視臺之邀，做客「百科探秘」，作為嘉賓（也是作為具有心身醫學思想的腫瘤專家）與一位特殊的「客人」對話。此君乃張翼也，也可以說大名鼎鼎，是一位非常成功的「微刻」專家，《紅樓夢》等四大經典名著被他一字不漏地微刻在方寸大小的壽山石上。然而，四十六歲的他，三十五歲時（一九九九年五月）卻因生意場上的反覆挫折，不太注意的生活（飲食）方式，自我過分較真的性格及暴戾的脾氣等的綜合作用而患了晚期腸癌，姑息手術後不久便腹腔廣泛轉移，伴造瘻口轉移，劇烈疼痛；醫院拒絕接受，判斷他活不過兩個月了。疼痛難忍的他，開始實施自殺計劃，前去購買「毒鼠強」。他知道有個老頭總在某巷口賣鼠藥。也許，他本不該絕，那天碰巧賣老鼠藥的老頭不在，百無聊賴的他乘著三輪車四處亂轉，希望能找到賣



藥的老頭。卻被坐著另一輛三輪到處找他的妻子金某找到了，妻子拉著他同乘一輛三輪車回家。那一刻，張翼退縮了——癌症不是我招來的，我不能自殺，我先活夠兩個月吧！如果不死，再繼續活下去！疼痛劇烈，情緒極度不安，他只能用拳頭砸牆，分散注意力。看著丈夫砸牆，妻子提醒他：你那麼喜歡微刻，為何不試試？張翼心動了：因為微刻必須高度集中注意力，一連幾小時一動不動，他嘗試著刻自己最喜歡的《滕王閣序》。幾小時下來，竟渾然不覺疼痛，遂大喜過望。幾天後，他便宣佈要微刻《紅樓夢》，最厲害時他一連二十九天不下小閣樓，吃喝拉撒都在閣樓上，鬍子一寸多長。就這樣，醫生的「死刑判決」未成現實！到了二〇〇三年六月一日凌晨四時，刻完《紅樓夢》最後一個字，他欣喜若狂！這時，他活過的天數不僅超過醫生「死刑判斷」十五倍之多，而且，原本造瘻口又腫、又硬、又疼痛、一碰即出血的轉移灶也早已不知去向。他這樣康復了，現在已經整整十一年頭了，查體也沒再發現有癌症了。在這一過程中，他並沒有接受過各種所謂的抗癌治療！

面對這麼一位讓人油然起敬的生命強者，我雖身為專家，不斷地給予專業點評，但內心只能充滿敬意。他的患癌，因於個性及心理；他的康復，同樣源自精神與毅力；他不正是千萬位癌症患者的鏡子嗎？在他身上，我再一次領悟到精神心理在自我保健中的