

癌症只是慢性病，带癌长寿不是梦

别让癌症 盯上你

癌症有自愈倾向，防范癌症比防范炎症更方便
癌细胞不过是身体的坏孩子，别做被癌症吓死的傻事
改变你的不良个性与生活方式，癌症自会远离你
癌症，1/3与你的个性有关，2/3由你的生活方式“贡献”

何裕民◎著

别让癌症盯上你

别让癌症 盯上你

别让癌症盯上你
别让癌症盯上你
别让癌症盯上你
别让癌症盯上你

别让癌症盯上你



别让癌症 盯上你

何裕民◎著

图书在版编目(CIP)数据

别让癌症盯上你 / 何裕民著. —南京: 江苏人民出版社, 2010.11

ISBN 978-7-214-05621-4

I. ①别… II. ①何… III. ①癌—防治—基本知识
IV. ①R73

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第107346号

- 书 名 别让癌症盯上你
著 者 何裕民
责任编辑 戴同华
特约编辑 孟令玲
出版发行 江苏人民出版社 (南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编: 210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团 (南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 三河市杨庄双菱印刷厂
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 19
字 数 236千字
版 次 2010年11月第1版 2011年4月第4次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-05621-4
定 价 29.00元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)



拒癌于千里以外

2010年7月的一天，因公去某机关办事，接待者知道我是肿瘤专家，等我办完事，他心情沉重地告诉我，他的母亲刚刚被确诊为胃癌，并向我咨询。不料，此人还没谈完，该机关又一位求助者来找我，原来他是研究生毕业，刚刚工作3年，就在前几天得知身在家乡的父亲被确诊为食道癌。紧接着，办公室楼下的一个中年女士，也哭哭啼啼地说，她的爱人不久前被确诊为晚期肝癌。那天上午，在该机关我被5位癌症患者的家属（都是该机关工作人员）所围，希望能给他们出谋划策。

我不禁感慨：癌症怎么突然间多了起来。的确，在中国，尤其在大中城市，癌症突然变多了。根据国家相关权威机构的调查数据，我国的肺癌患者2006年较1973年上升了465%，而且，这一趋势还在快速攀升。不久前，卫生部部长陈竺在一次国际会议上就说过，中国的慢性病（含癌症在内，且主要涉及癌症、冠心病、高血压、糖尿病等）发病率正处于“井喷”前期。这不是夸大其词，而是对严峻现实清醒的认识与警示。

癌症尽管现已被公认为是一种特殊的慢性病，但生了癌不好治，却也是事实。不仅破费钱财，往往吃尽皮肉之苦的同时还人财两空。因此，对我们来说，更主动、更积极、更有效地防范癌症才是免受肉体和精神痛苦的关键。

鉴于此，近10几年来，在教研与医疗之余，我花了较大精力在癌症预防实践中进行探索，且承担了相关的研究课题。《别让癌症盯上你》就是这方面探索的总结，希望人们借助这些实践中卓有成效的综合经验和措施，

从多个环节入手，尽可能阻击癌症侵袭，让它不致于盯上你，至少，不致于在你还年轻的时候就盯上你。

即使你已罹患此疾，也希望通过对本书的阅读，掌握癌症康复的综合方法与相关技巧，以一个个有效的手段，来甩脱癌症的纠缠，从此走出病魔的控制，走向心身康复的自由王国。

本书所述，或为本人亲历，或有据可查，许多是我30年临床经验的总结，其中，也有些浸透着本人所指导的数十名博士生、硕士生数年的调查或研究心血，且多数论据或观点能在他人点滴见解基础上，结合实际案例，有所发微，有所提升，或言他人之未言。

因本人兼通中西医，临床诊疗病人4万例，这30年几乎大半时间与肿瘤患者接触，所以，所见所言，既非空泛之谈，又非就事论事，相信能为民众摆脱癌症纠缠提供多管齐下且切实可行之方案，以帮助人们指点迷津，拒病魔于身外。希望这些心得对人们远离癌魔有所补益。

本书适合于三类人阅读：一是已经得了癌症，想要尽快康复的人，本书至少能为你指明方向；二是恐被癌症盯上的各层人群，开卷后细读，相信能帮助你调整生活方式、优化个性，让癌症不再盯上你，至少近年来不再盯上你；三是从事癌症防范或家属亲友中有人被癌症盯上了的，开卷后会更清楚应该怎么帮，怎么去指导他人康复，同时也让自己能拒病魔于体外。

本书只是科普类通俗读物，要进一步了解相关的资讯，可参阅我主编的国家规划的大学教材，如《现代中医肿瘤学》（本科生教材，中国协和医科大学出版社出版）《中医心理学临床研究》（研究生教材，人民卫生出版社出版）以及《癌症只是慢性病》《从心治癌》（上海科学技术出版社出版），等等。

何裕民

2010年9月于上海



前言 拒癌于千里以外 / 001

第1章 癌症不过是一种慢性病

癌症，65岁以下中国人的第一死因 / 001

得了癌症，不一定死于癌 / 003

诱发癌症六大因，生活方式为第一 / 005

对待癌症，人们曾犯下战略性错误 / 012

癌症，只是你体内的“坏孩子” / 015

对“坏孩子”要诱导分化 / 018

癌症只是一种慢性病 / 022

防范癌症比防范炎症更方便 / 031

癌也分贫富 / 037

别做让癌吓死的冤枉事 / 040

第2章 让癌症患者先活下去是第一位的

得了癌症，别急着开刀 / 043

关于癌症的五大错误认知 / 045

“坏孩子”死得不多，“好孩子”却被摧残得无以为继 / 052

该手术就手术，该放疗就放疗 / 059

治疗癌症，绝对不是修车 / 066

有钱有地位的，和没钱没地位的人得了癌症最麻烦 / 069

靶向治疗虽好，但要因人而异，还要防范耐药性 / 070

不管什么招，能治癌的就是好招 / 072

转变观念，你就可以从容应对癌症 / 077

活得好、活得长，才是第一要义 / 079

第3章 低估了中医药，你可能少活很多年

用中医药控制癌症，不容易反弹 / 083

中医药在手术、放化疗期间，可以增效减毒 / 086

中医药可以预防癌症的转移复发 / 090

中医治疗肿瘤的三大原则 / 095

中医治疗癌症需要注意的几个问题 / 102

第4章 年老不可避免，癌症可以远离

老年人体内的癌症有什么特点 / 107

得了癌症，你要追求什么 / 111

呵护生命，提高生存质量 / 113

老年肿瘤，治疗过于积极常事与愿违 / 116

如何关爱得了癌症的老人 / 118

第5章 癌——内心纠结的恶果

抑郁是肿瘤的催化剂 / 125

胰腺癌在CEO人群中特别容易高发 / 127

胃癌易发于压抑自我、追求完美的人 / 128

乳腺癌喜欢盯上谁——“深圳30岁现象” / 131

晚期胆管癌和食道癌因何而生 / 132

什么原因让你的孩子落入癌症的口中 / 134

千万别做“好女人” / 137

不可过分追求完美 / 140

第6章 癌从心治——癌症的心理调治原则

信心也是一种抗癌大药 / 141

两类肿瘤患者活得最好——糊涂到底，或彻底理性 / 143

介于糊涂与理性之间的人活得最差 / 146

如何帮助患癌的亲人稳定情绪、确立信心 / 148

你有癌症性格特点吗 / 156

解开心结，放下包袱 / 158

心理抗癌的“十六字”原则 / 161

家庭关爱，胜过价值百万的药物 / 167

别把肿瘤患者当成大熊猫 / 169

第7章 怎么做才可以防治癌症

30%的事情认真一些，70%的事情放下一一些 / 171

不做无谓的错误联想 / 174

不要较真，难得糊涂 / 178

每天对着镜子说：我能行 / 180

不要抱怨，好好享受每一天 / 184

把心头的苦吐出来 / 185

多交真朋友 / 190

培养兴趣，转移压力 / 193

多读佛教、易理、励志等领悟人生意义的好书 / 197

学会慢生活 / 198

在心理、生理处于低潮时鼓励自己 / 203

改变工作和生活的环境 / 206

要学会给别人创造“松弛” / 209

晒太阳，能防癌 / 212

加强户外活动 / 215

借音乐治病 / 219

学会根据道家思想来评价自己现在的状况 / 221

学习郭林功和312经络疗法 / 225

第8章 癌从口入，先从口防

吃对癌症的贡献率在35~40% / 231

控制，而不是简单地饿死癌细胞 / 243

维他命，不一定救得了命 / 246

肿瘤患者能吃“发”物吗 / 249

让食品成为你的药品，别让药品成为你的食物 / 251

肿瘤患者在饮食上的其他“禁忌” / 263

第9章 远离肿瘤，牢记六字——知、医、药、心、食、体

天大地大，不如健康大 / 271

有好的医生和好的药物，就能带给你健康吗 / 278

癌症患者，死于心理因素的占了大半 / 284

生命离不开“吃”和“动” / 288

后记 活法决定生活质量 / 291



癌症，65岁以下中国人的第一死因

现在，65 岁以下，居住在城市的人中有 27% 是死于癌症的，农村的则 25% 是死于癌症。也就是说，不管是居住在城市还是乡村，因癌致命的人都超过了 1/4。

我们国家卫生部做过三次大规模的流行病学调查：第一次是在 1973 年，第二次是在 2003 年，第三次是在 2006 年。数据表明，2006 年，中国的癌症发生率和发病率，比 1973 年有了大幅度提升。

我只讲一个数据：肺癌 2006 年的发病率是 1973 年的 465%，乳腺癌则较 1973 年上升了一倍多。

大家想想看，仅仅 30 多年，癌症的发病率就如此直线般飙升。根据世界卫生组织统计：2007 年全球死于癌症的人数是 760 万。



760 万是什么概念？就是每天有两万多人死于癌症。而且有专家预计，到 2020 年，全球每年死于癌症的人将达到 1500 万。

1500 万更是一个天文数字。根据我们国内的统计分析表明，癌症现在已经是 65 岁以下中国人的第一死因。因为 65 岁以上，死亡有很多比较复杂的原因，包括衰老等自然因素，65 岁以下死亡者大多与癌症有关。

现在，中国进入老龄社会了，人们的平均年龄都延长了。但随着平均年龄的延长，癌症的发病率还会继续上升，死亡率短期内还不会下降。

美国有一个权威机构，我们通常叫美国国家疾病控制中心（CDC），那里的专家预测：如果美国人的平均寿命能够活到 90 岁，就是比今天延长 10 岁以上，那么，美国男性公民将有 47%，最后是死于癌症，也就将近一半，是因癌症而死亡的；女性公民则将有 32% 最后是死于癌症，也就是将近 1/3。这个数据是非常触目惊心的。

讲到这儿，大家都知道了，其实癌症不像以前人们理解的那样好像离我们很遥远，它离我们越来越近。

《瞭望东方周刊》在卫生部公布了 2006 年中国癌症调查报告以后的 2007 年 6 月，它的封面就用了四个大字：癌症爆炸！而且这期刊物配发了长篇采访稿，详细探讨这个“癌症爆炸”现象，并指出中国已经出现了癌症村、癌症县、癌症单位，表现出了癌症带、癌症区域。

比如，东南沿海地区就是比较典型的癌症带。其实，只要我们稍微留意一下，我们周边有很多单位与地区的癌症发病率都已经很高了。所有这些都表明一点：癌症离你我都不遥远，认识癌症、防治癌症，你我都需要。



得了癌症，不一定死于癌

国外有专家做了一个预测：70岁以下的人，大概1/3以上会生癌；到了80岁，生癌的人接近四成到一半以上，甚至，高发地区还会更高；到了90岁则难免100%都会生癌，有的身体中也许已经有几个癌；到100岁体内大都会有好几个癌。当然，体内有了癌肿不一定会出现相应的症状，更不一定会死于癌。

人为什么会生癌？坦率地说，上个世纪六七十年代以前，癌症是比较少见的。人们当时听到的噩耗一般是某某某死于发烧（炎症）、死于肺炎、死于肺结核。

上个世纪40年代的电影，导演安排哪个主人公死，那他肯定是死于肺结核的，当时的三期肺结核，相当于今天的晚期癌症，被宣判了“死刑”。现在，这类病症大大减少了，细菌性炎症问题已经不再是问题了。

2006年，有统计表明：中国人死于感染的仅为2.8%，且比较集中在农村。可以说，人类已基本有效控制了这类炎症。因为上个世纪三四十年代，人们发明了抗生素，通过广泛运用抗生素，几十年后，像肺炎、肺结核、天花这类可怕的疾病，已被人类有效控制。

随着细菌性炎症和营养不良等退出疾病“舞台”，发达国家从上个世纪60年代开始，癌症发病率与社会发展同步，还有冠心病、高血压、糖尿病等慢性病的发病率，都开始直线上升。

因此，癌症的发生过程，和整个社会的进步有一定关系。另外，因为癌症往往多见于中老年人，所以，从上个世纪后半叶开始，随着人类



平均寿命的延长，癌症发病率也增高了。

癌症离你我都不遥远。根据专家预测，一个人若活到 80 岁，有三分之一的可能性会因癌症而求治。如果活得更长，因癌症而求治的概率就会更高。

生命，是个细胞的克隆、不断繁殖又不断自我凋亡的过程，也是生命体不断自我生产与毁灭的新陈代谢的过程。而且，在这个复杂的过程中，有天文数字般庞大的细胞群反复参与生成及凋亡，所以，难以避免会出现各种偏差。

就像生产线，即使是最好的生产线，在生产了上百万个、上千万个产品后，难以避免会出次品一样，细胞的克隆过程也会出现偏差。因此，要完全避免细胞在繁殖过程中出现偏差，要完全避免产生癌细胞，或者细胞蜕变（癌变），是不太可能的。另外，饮食问题、压力问题、情绪问题、个性问题、环境污染问题等等，都会加速癌变的过程。

人体有免疫系统，免疫力的失调，又会使机体失去监控和清除癌变细胞的能力。因此，是综合因素导致了癌症的发生与发展，导致了癌症发病率的快速上升。

对人类来说，或者对生命来说，癌变是一个非常现实的、高频率的事件。所谓高频率的生命事件，就是出现的可能性很高，很多人都有可能经历。

可以这样下定义：癌症，许多情况下是一类伴随着衰老而更容易出现的，人类难以完全避免的生物学上的偏差。

从生理角度来看，或者从生物学角度来看，要彻底回避癌症不太可能。我们能做的，仅仅是让它尽可能晚地出现，并减缓它的发生发展过程，减少它的危害，减轻它对人类寿命和生存质量的影响。

随着平均寿命的延长，随着社会的快速发展，包括环境的污染、膳

食结构不良、生活节奏加快等问题的推波助澜，癌症的发病率会直线上升。因此，从今天开始，不管你是男的的女的老的少的，处于哪个行当，都应该树立一个健康意识，都应该关注癌症的防治问题，都应该意识到癌症离你我不远，癌症防范应该从现在开始、从平时做起。

诱发癌症六大因，生活方式为第一

一般，人们认为有六大因素诱发恶性肿瘤和癌症，其中最重要、最突出的因素是生活方式，它对癌症发生的“贡献率”最大。研究表明：癌症发生过程中，生活方式的贡献率达到了60%左右。其中，饮食因素占了35~40%的比例，不良的行为习惯，比如说抽烟、喝酒等也占了一定比例。

癌症是如何吃出来的

在中国，特别是上海、北京等发达的大城市，女性乳腺癌发病率这几年快速攀升。30年前，乳腺癌的发病率在欧美发达国家非常高。因为欧美的主导性饮食是以动物脂肪类为主体的，而在当时的中国，人们以谷物类为主食。所以，乳腺癌在中国发病率很低，但是，近30年来中国的情况发生了很大变化。

上海有一个典型的研究数据：上海西部有一个区，1997年和1987年相比较，这个区女性乳腺癌的发病率翻了一番，而促使其翻一番的主要因素就是饮食结构。