

一本深入解析合理应对突发癌症的权威读本

何裕民 编著

生了癌，怎么办

何/裕/民/教/授/抗/癌/新/视/点

权威指导癌症患者合理抗癌
《癌症只是慢性病》系列最新力作



别慌 与癌共存是常态

稳住 癌症只是慢性病

为什么会生癌 快节奏·高压力·慢性应激

最佳选择 不冒进·博弈·悠着点更好

上海科学技术出版社

何/裕/民/教/授/抗/癌/新/视/点

生了癌,怎么办

何裕民 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

生了癌,怎么办:何裕民教授抗癌新视点/何裕民编著.
—上海:上海科学技术出版社,2013.8
ISBN 978-7-5478-1823-7

I. ①生... II. ①何... III. ①癌—治疗 IV. ①R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 156883 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行

上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 15

字数:180 千字

2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-1823-7/R·616

定价:28.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向印刷厂联系调换

内 容 提 要

生了癌,怎么办?

本书作者在自己 30 余年的防癌抗癌医教研的基础上,首先告诉广大癌症患者朋友及其家属,“别慌,与癌共存是常态”!不能急,要“稳住,癌症只是慢性病”!那么怎样才能做到“别慌”,怎样才能做到“稳住”?

很多癌症患者朋友及其家属会钻牛角尖:为什么我会生癌?我怎么会生癌?

还有人“太想治愈癌症”了,没想到却走入盲目冒进的误区!到底有哪些误区呢?

很多人都会说,治癌要有“最佳治癌思路”,要有“最佳心态”,要悠着点!那怎样算是“最佳治癌思路”和“最佳心态”,如何做到“悠着点”?

何裕民教授对以上问题在书中作了细致解答,请认真翻阅本书,您会找到最想要的答案!

前 言

“生了癌,怎么办?”

相信,这是每一位癌症患者朋友、每一个患癌家庭都必须面对的一个较为严峻的话题。

是惊慌失措、方寸大乱、天都塌下来了、不想活了,是病急乱投医,偏方、验方和进口高价药一齐上,还是沉着冷静,“别慌”,“要稳住”?

笔者在多年临床中发现,很多患者在发现生了癌之后,不知道该怎么办,与家属一起偏听偏信,盲目求医,走入误区,由此而引发的悲剧不胜枚举。笔者也亲眼目睹了众多的癌症患者朋友从查出癌,到确诊患癌,再到投入重金,多方求医,苦苦挣扎,最终落得财尽人亡,让人唏嘘不已!

因此,笔者感到有责任也有义务,将自己多年来的感悟和经验教训挤牙膏般总结出来,来回答“生了癌,怎么办”这个让人颇感沉重的问题,试图给广大癌症患者朋友及其家属指出一条“明路”,不要“财尽人亡”,而是要“财在,人也在”!

于是,在《生了癌,怎么吃》一书上市并广获好评和欢迎之际,这本《生了癌,怎么办》就被提上了日程。几经周折,才有了这本书。

说白了,这本书就是针对广大癌症患者及其家属在治癌过程中都要

面临的“要怎样做”和“应该怎么做”的几次重大选择,给予合理化的建议,帮助他们“选择”,从而让广大癌症患者及其家属不走弯路,走上康复的康庄大道。

果若此,善莫大焉!

需要说明的是,书中所举的病例,大多是笔者本人亲自治疗的病案,部分病例引自国内外主流媒体报道。

编者

2013年5月

目 录

别慌：与癌共存是常态

癌症常可“呆”在体内 / 1
颠覆认识的亲诊案例 / 2
癌症有时会自愈 / 4
坚定从容者易康复 / 6
西哈努克：生了 3 种癌，活到 90 岁 / 7
西哈努克的案例促使人醒悟 / 9
为什么他们能与癌症长期“共舞” / 10

癌症有时候不需要治疗 / 14
癌走走停停，可以退回去 / 15
越急于消灭它，它常常越猖獗 / 16
死于癌症往往是“火并”的恶果 / 18
肺癌生存期何止只有 16 个月 / 19
胰腺癌“凶险”是因为人类在蛮干 / 21

稳住：癌症只是慢性病

这是事实：癌症只是慢性病 / 24
患了癌同样可以长寿 / 25
中国人得癌后为何比美国人寿命短 / 26
“全民恐癌”是中国患者早夭的关键 / 29
高度恐惧 + 过度创伤性治疗 = 极高的致死率 / 30
“有时不治疗是最好的治疗” / 32

为什么说癌症是慢性病 / 34
过去 20 年，化疗使癌症晚期的存活率“只有少许改变” / 36
慢性病有什么特点 / 37
癌症的慢性病附加特征 / 39
慢性病癌症的防范：已收显效 / 40
专家共识：晚期癌也可转变成慢性病 / 42

为什么会生癌(一): 快节奏、高压易生癌

一系列的为什么 / 44
快速工业化的副产品 / 46
发达城市地区多癌症原因何在 / 47
还需深挖的“知其所以然” / 49
都是高压、快节奏惹的祸 / 51
高压人群更易被癌症盯上 / 52
性子急,促使癌症发展“加速度” / 53

三类职业女性常被癌缠上 / 55
完美主义者更易惹癌 / 56
洁癖招惹癌 / 58
清洁剂不是问题的关键 / 59
好操控者健康常出纰漏 / 61
少管一点,放慢一点 / 62
易纠结及自我压抑者——高危 / 63
修女与独居者易生癌 / 64

为什么会生癌(二): 慢性应激是潜在“元凶”

压力与应激: 现代健康大敌 / 67
慢性应激致癌: 温水煮青蛙 / 68
“同花顺”理论中的叠加效应 / 70
沙堆/自组织临界状态及癌变 / 72
蝴蝶翅膀扇动后的“飓风” / 74
需要反思的是思维模式 / 75
气机一乱,百病乃生 / 75

慢性应激损伤染色体,导致端粒缩短 / 76
纠结者折寿而短命 / 77
远离“快”这“魔鬼”,守住健康 / 79
“慢,是传统文化的珍藏” / 81
临终遗憾启示录 / 83
适度慢下来的诀窍 / 85

太想治愈入误区: 冒进/急于求成常犯错

癌症抗争的百年检讨 / 88
癌症根治术,想当然的恶果 / 89
化疗: 人体的试错试验 / 91
难以承受之苦 / 93
“有时更偏重于错的一面” / 95

巨大代价后的些许收获 / 97
化疗为何有时违背初衷 / 98
中国式化疗: 逆向而行 / 99
放疗: 双刃的利剑 / 101
靶向药是美丽的“肥皂泡” / 103

靶向药同样需慎重些 / 105
为什么近年来美国癌症情况有改
观 / 107

毁誉参半的百年史 / 109
深层次根源浅析 / 111

最佳治疗思路：从“征服”到“博弈”

与癌“交手”进入新阶段 / 114
“癌症，就是人类的新正常态”
/ 115
须重新定义：何谓抗癌胜利 / 117
基因“天书”和研究的“碎片化”
/ 118
“司机”与“乘客”的隐喻 / 119

扑朔迷离的真相 / 120
“鸡与蛋”悖论的干细胞说 / 122
细胞凋亡说与微环境理论 / 123
癌变的六大基本规则 / 125
遗传学观点：癌症是进化的遗产
/ 126
博弈：有赖于观念的更新 / 128

最佳心态：掌握与癌症博弈的智慧

癌症充满智慧 / 130
癌症喜欢与人“躲猫猫” / 132
转移复发并非简单行事 / 133
蒙着双眼的射手 / 134
基辛格的认识：中国智慧与癌症
博弈 / 137
棋类中智慧的启示 / 140
鲍威尔：从“破城锤战术”到“四两
拨千斤” / 142

前列腺癌患者的不同结局 / 143
小池塘的启示：无为而无不为
/ 145
陈竺部长：非自然进程干预往往
帮倒忙 / 148
“猫论”指导：能解决问题就好 / 149
摸着石头过河 / 151
活着就是硬道理 / 153
中西医学治癌：异趣的慧根 / 155

痛定思痛的结论：治癌悠着点更好

21 世纪抗癌战略的重大转变 / 158 | 该出手时才出手 / 158

一停、二看、三通过 / 160
一场官司引发的讨论：慎待创伤性治疗 / 163
别匆忙走进手术室 / 166
棘手的癌症，更需智慧应对 / 168
病树前头万木春 / 171
皮克马利翁效应与斯托克代尔悖论 / 176

糊里糊涂活着不好吗 / 179
有时悠着点是最好的治疗 / 182
乐龄，不妨和癌“交个朋友” / 185
耄耋老人慎用创伤性检查 / 189
智慧之根：洞察，知己知彼，从容理性 / 191
与癌博弈，悠着点的四大优势 / 198

附录 他山之石：智者们是如何应对癌症的

哲学家/企业家抗击胰腺癌的智慧之路 / 201
从一篇悼文说起——医学权威的胰腺癌博弈史 / 213

著名教授与癌博弈的心路历程 / 217
历史学教授与小细胞肺癌的10年“缘分” / 222

的确,甲状腺结节者(尤其在城市女性中,此现象几乎高达90%以上)确有一部分患上癌症,但又有研究表明,好事者在成年人的甲状腺正常组织切片中,通过特殊手段,发现其中居然高达17%的样本中,存在着微小的原癌病灶,但这些人均无癌而终。可见,在多数情况下,癌症常常会与人相安无事地共存着!

一个最新的重要佐证:2011年5月,美国又报道了一个大样本的研究结果,研究对象是700多位年龄在57岁到74岁的人,研究的是前列腺癌。先用微型探针确定他们患有局灶型前列腺癌,尔后都仅仅用保守治疗,这些人20年后再来评估,其中死于前列腺癌的只有7%。此文发表后就激起了争论,前列腺癌需不需要我们通常所说的先切掉,再化疗,再放疗?

看来,不一定需要!

颠覆认识的亲诊案例

一个笔者自己亲诊的患者让我们的认识发生了颠覆性的改变,这个患者也是笔者引以为自豪的。

1990年年初,笔者接诊了一个患者,此人姓郑,记得很清楚,他是大年初五找到笔者家求诊的,当时他一身严重的黄疸。其实,他腊月二十五就从宁波赶到上海来看病,因为年底频频应酬突然感到心窝下疼痛,伴厌食呕吐,后又出现进行性黄疸。他先找到上海一家区级医院,经过检查,排除了肝炎,高度怀疑是胰腺癌,区级医院不愿意接收,建议他去上海东部一家很著名的部队医院求诊。该医院确诊他患的是晚期胰腺癌、恶性梗阻性黄疸。谁都知道,胰腺癌的恶性程度很高,患者的文化水平又很高,原来是贵州一个三线企业的领导,被挖回老家宁波当一个乡办企业的厂长。当时的医疗水平并不高,那个时候还没有给胆管装支架技术(帮助退黄疸的),说实在的,西医对他也的确没有好办法了,因此该医院拒绝了他的求治要求,不收治入院,建议他回去准备准备(其实就是等死)。他

在上海的一位亲家是乳腺癌患者，在笔者处治疗已久，情况可以，故无奈中也想找笔者求治。但正巧过年，不好意思，因此挨到大年初五，一早来訪。看到他脸蜡黄蜡黄，已属于中医学所说的“阴黄”了，当时笔者也觉得这个人太棘手，根本心中无底，但既然已经求治上门，还是给他用内服、外敷中药治疗，希望外敷能够帮助解决梗阻问题，以利于退黄疸，开开胃口，缓解一些症状。说实在的，笔者当时一点把握都没有，毕竟是晚期胰腺癌，严重“阻塞性黄疸”……但这个人的心态很好，让人很受触动，笔者现在都很清楚地记得，他拘谨地站在笔者面前，不愿意坐下，什么也不敢碰，笔者知道，他生怕通过黄疸把病传染给我们，然后坚定地说：“我已经60岁了，这辈子已经活得不错了，领导当了，该享受的享受了！你能帮我亲家控制得不错，我想我也会奇迹的……即使不行，也非常感谢你！大年初五造訪，你能够接待我，我已经满足了！”此事就这样过去了，笔者也忘记了郑先生这件事。但奇迹出现了！笔者记得很清楚，那年的3月8日，在南京路旁边的一个公共场所，有关部门组织了一场“三八妇女节”针对女性的名医大会诊，邀请笔者出席会诊（笔者当时已经是高级职称的医师了，那时候，上海有高级职称的中医师很少）。患者不少，都是女性，排着长队。这时，贸然地插进来一个男患者，求笔者看病，并满脸笑容，问还认识他吗。笔者愣了半天，怎么回事？他笑了，告诉笔者，他就是大年初五突兀地找到笔者家求看病的那个人。说实在的，没有想到他居然还能够活着，而且黄疸全部退了，身体看上去很不错。他也很清楚笔者的惊愕反应意味着什么，笑呵呵地说：“没有人能够估计到我还活着，但我现在越来越好了……”他当时除了用笔者开的中药内服、外敷外，没做过其他任何的治疗。结果，这个老郑就这样在笔者这里，调整了五六年后，检查表明几乎一切都好，B超也证明胰头肿块消失了。应该说，临床痊愈了。然后，所有的人都认定他不是胰腺癌，而是被误诊了。他起初不信，因为自己的的确确经历了痛苦的求治过程。时间一长，“被误诊”的说法一直听到，到了1996年年中，他也渐渐开始信了，认为自己也许真的不是胰腺

癌,可能是胆囊炎……此后,吃药也忽略了,饮食也照旧了。就这样,到了1999年时,他因为咳嗽,一查,肺内出现了明确转移灶。这时,他才恍然大悟,坚信自己患的的确是胰腺癌,尔后,又开始比较认真地治疗。一直到2011年的春天,那时他已经81岁了,去贵州儿子家的时候着凉了,当地医院听说他是胰腺癌患者,不敢用药,结果死于呼吸道感染。死因很明确:胰腺癌晚期伴肺部转移,严重感染。不管怎么说,这个晚期胰腺癌患者活了将近22年。所以,回过头来看,很多情况下癌症可以相安无事地存在于体内。这类事实临床上屡见不鲜的。因此,可以明确地说,很多情况下,与癌共存是一种常态。所谓常态,就是比较普遍的、经常会发生的事态。

癌症有时会自愈

20世纪上半叶人们就发现一个事实:当时人们归纳出世界范围内有上百个明确诊断为癌症却没经过任何治疗而自己完全好了的案例。这在临床上叫“自愈”。对此,大家只是说这个不好解释!因为当时的认识中,癌症是洪水猛兽,是暴发型的,一发不可收拾的……但是想不到其中有些人居然不采取措施还能活下来,而且自愈了,再也查不到癌症踪迹了!

人们只是解释说,这仅仅是个案,没有普遍意义,没有说服力!

果真如此?其实不然。至少,笔者接触的类型自愈的案例,我们周边也有很多。

中央电视台10套的科技频道曾经邀请笔者作为肿瘤专家及心理专家与笔者的朋友——一位晚期的癌症患者——张某对话,他患的是绝对晚期的肠癌,伴广泛腹部转移。他1999年强行做了肠癌手术(所谓强行,指已经没有手术指征而硬是开了刀),术后不久整个腹部发硬,全腹部转移,造瘘口出血、发硬(表明已经转移了),当时他明确得知,医师给他断定的寿限是60天,疼痛剧烈,让他想死,想自我了断,而且真正实施了自

杀,幸运的是老天不让他死,自杀没有成功。但他又不愿意吃药(包括止痛药),打针、放疗、化疗都不做,为了止痛,他只能借助分散注意力的方法,开始用“微刻”来“挨日”……没想到,如此一来,倒给了他生机,刻完《滕王阁序》,他活了80多天;刻完《红楼梦》,他活了1年多;等刻完四部经典,死神已经离他远去……硬是靠着毅力专注于“微刻”,活了下来,活到了今天。做节目时,康复得很好,当时节目主持人在录制时不断问笔者:何老师,这是真的吗?然后,谨慎起见,查调了他当时所有的原始资料,走访了当时的手术医生,并在北京某大医院做了彻底检查,发现癌症的确已经完全自愈了。

北京还有个患者老布,老布癌症自愈的事例,被《新民周刊》以“癌症是思想病”做过大版的报道。碰巧,他与笔者的老病友于某很熟。原先,老布认为能吃能喝能穿能玩,就是有能力的表现。不知道什么叫“身体透支”,也不懂得健康是什么,每天挥霍着自己的身体,据他自己统计,在得癌症之前的十几年里,他至少喝了40 000瓶啤酒,40 000杯咖啡,吃了3 650顿洋快餐。“我喝酒喝得胃切除,喝酒喝得我脖子让汽车撞断。为了喝酒,我一周睡两觉就过去了。周一晚上喝到周二早上,睡上一大觉就是周三下午了,然后再去喝一次。”2008年7月,他看见过自己的血尿,但没当回事,又发现血尿了,这次一查,吓了他一大跳:48岁的他,明确诊断为患了癌——膀胱癌!他不信。2009年1月,又去别的医院,结论相同,这家医院的医生也一样警告他:赶紧住院动手术,不然活不过半年!拿着医生开出的“死亡倒计时通知单”,他求生欲望被前所未有的调动起来。但他却畏惧开刀,怕成了阉人,又害怕放疗、化疗。他为了能活着,放弃了在繁华都市生活,搬到北京市郊的小乡村,一心一意地过起了返璞归真的田园生活。就这样,一个曾经的膀胱癌患者,4年多过去了,没手术、不打针、没放疗、化疗,硬是用饮食调整,吃点果蔬汤等“土方法”,优哉游哉活到现在!再检查,癌症也奇迹般地好了。这期间,他还写了4本书,旅行了5万千米……

坚定从容者易康复

所谓“自愈”，就是在没有任何医学技术干预的情况下，癌症完全好了。

细究之，康复过程中，老布还用过一些治疗方法，但这些治疗方法都是“土”得不能再土了的，绝对为现代医学所不齿的，或者说不登大雅之堂的，但老布康复了！事实就是硬道理啊，事实胜过一打理论或论文报告。

而张某是根本没有用过其他任何医学方法，包括中医药。他用的方法不是治疗方法，他是用“微刻”（显微雕刻），等于是借助“微刻”，强迫自己转移了注意焦点，或者说找了个自娱自乐的东西。说起来，这个属于中医学所说的“移情疗法”。移情可以“易志”，持续的“易志”久而久之，可以改变生理功能，从而达到保健或治病效果，包括有时候可以促使癌症之类顽疾“自愈”。

当然，话又说回来，作为医师——一个资深的肿瘤科医师，绝对不主张大家片面地向张某、老布学习，排斥医学（不管中医、西医）措施，只是凭借毅力及其他方法孤注一掷，对付癌症；而是强调“能逮住老鼠的猫，就是好猫”，有用的方法不必排斥。他们俩以他们的顽强经历告诉人们：癌症可以自愈！癌肿可以长期呆在体内，相安无事（张某十几年了，前几年肯定带瘤生存着）！而与癌症的长期共存过程中，个人的毅力、精神心理状态等都是决定性的！这是他们成功的精神实质及精髓，是每个患者应该汲取的精神营养。

说句题外话，20世纪60~70年代人们发现癌症有自愈倾向的同时，还陆陆续续地发现了一个有趣的事实：癌症自愈者中，精神分裂症患者、偏执狂、坚决否定自己患癌者及有坚定信念者的比例特别高。人们解释认为，也许就是这样的精神状态，促使了癌症走向自愈！其实，张某也好，老布也好，还有笔者所接触的其他一些康复自愈者，也都是些有坚定信念

的人,这个坚定信念既使得他们不惶恐,也促使他们不焦虑急躁,优哉游哉地面对厄境,从容地走了出来!有的时候,即便不是因为信念,而是由于性格类型,由于错觉,甚至是一种错误的认知,固执、执拗,但也能达到康复的效果,可见精神在癌症康复中有多大价值了。

笔者接触过一位患者,来看病,首先要与笔者讨论达尔文“进化论”的对与错问题,说根据他的研究,达尔文绝对错了,上海大医院的医师因为相信达尔文,因此水平很差,像他这样的病,个个诊断错误!原来,他一侧肾功能严重障碍,一侧多囊肾,严重障碍一侧,活检表明是肾癌。看病过程中他表现出极其易冲动、主观、固执、敏感多疑、对所有人都怀有戒心,且高度以自我为中心、自命不凡、自我评价甚高、一直在发空想,滔滔不绝一个人在说大话,老是认定一个死理。很显然,一个典型的偏执狂!他第一次是2001年找笔者看病的,最后一次是2010年!期间一共三四次,但让人感到惊讶的不是偏执的个性,而是他居然没有肾衰的丝毫症状,近七八年间癌症病情也几乎没有发展!他矢口否认自己患了肾癌(活检示透明细胞癌,而且是权威医院作出的)。也许,只能用偏执狂这一点来回答了,因为常识无法回答这一怪现象!

西哈努克：生了3种癌，活到90岁

柬埔寨太皇诺罗敦·西哈努克于近日在北京逝世,终年90岁。西哈努克亲王在中国很著名,大家都知道,他70多岁生了癌,20年间生了3种癌,且又转移,却活到了90岁高寿。

许多年龄大些的人是听着西哈努克名字长大的,在中国为数不少的外国朋友中,西哈努克是一位真诚的国际友人,因此,笔者对西哈努克多多少少有那么一点情愫!

西哈努克的一生,带有传奇而悲剧的色彩。他于1953年领导柬埔寨取得国家独立,结束了法国长达90多年的殖民统治,从而享誉东南亚。但20世纪70年代起,又几经坎坷,被废黜,又东山再起,再失势……因

此,1970年代后,他多数时间是在中国。

在他生命最后的20年间,这位多才多艺的老人也饱受癌症、高血压及糖尿病等病症困扰,但也曾3次击退癌症,成为一段传奇,而且他3次击退癌症,都得益于中国医生。1993年9月24日,西哈努克在数十年沉寂后,重新返回祖国,担任柬埔寨国王,但当年10月,71岁的西哈努克在北京的一次例行体检中被诊断出有“B细胞淋巴瘤”。对此,有一个解释值得重视:20年间,因为国内政局动乱,他一直寄人篱下,又一心想重振山河。诡秘不测的局势,使其长期处于严重的慢性应激状态,已经埋下了癌变的根基;一旦时局有所稳定(他得以复出),突然释怀,则内在功能的张力突降,症状可以明显显现,病情加速发展。就像很多人工作时身体“康健”,退休一两年,百病丛生一样!也像很多人,工作时不觉得,长假一休息,浑身感到特别累一样。很多人自我感觉这是因为休息导致的,其实不然,问题是在疲劳时积累下来的,只是在休息时,机体的内在张力下降了,失去了紧张时的代偿能力,松弛了,症状出现了。如果仍然紧紧地绷住不释放,超负荷运转,很可能“绷断”了,病就“冒”了出来。尤其是“B细胞淋巴瘤”,完全与长期过度疲乏有关。

作为一位老人,他同时身患前列腺癌。然而多才多艺的西哈努克,对病情表现淡然。因此,经过医疗人员的精心治疗,他的身体恢复得很快,第二次击退癌症,让人敬佩不已。2004年10月,西哈努克宣布因健康原因退位,其子西哈莫尼担任新国王。然后不久2005年年初,消息传来,西哈努克11年前治愈的癌症再度复发,前列腺癌扩散到胃部,他自当年1月起就进入北京的一家医院接受治疗。

2008年7月,西哈努克到北京接受定期治疗,同年12月,他宣布中国医生发现他患有新的癌症。

2009年6月22日,西哈努克在其个人网站上公布亲笔信,宣布第三次治愈癌症。西哈努克在亲笔信中告诉公众,他的第三次癌症“完全消失”。