

CANCER IS CHRONIC ONLY

编著 何裕民

癌症只是慢性病

何/裕/民/教/授/抗/癌/新/视/点

第二版



国内肿瘤名家最新力作

《博导谈肿瘤》最新升级版

新观点

颠覆“战争”模式

新治疗

“三驾马车 圆桌诊疗”

新康复

医药 观念 心理 行为 饮食 体能 社会“多管齐下”

帮助您理解癌症的本质，洞悉生命和痛苦的本源，走出恐惧与单一消杀的困境

上海科学技术出版社

CANCER IS CHRONIC ONLY

何/裕/民/教/授/抗/癌/新/视/点

癌症只是慢性病

(第二版)

编著 何裕民

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

癌症只是慢性病:何裕民教授抗癌新视点/何裕民编著. —2 版. —上海:上海科学技术出版社,2009. 3
ISBN 978—7—5323—9757—0

I. 癌... II. 何... III. 癌—防治 IV. R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 016089 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 787×1092 1/18 印张 17

字数:222 千字

2008 年 8 月第 1 版

2009 年 3 月第 2 版 2009 年 5 月第 4 次印刷

ISBN 978—7—5323—9757—0/R·2637

定价:28.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

内 容 提 要

癌症只是慢性病,可防也可治!

本书在第一版的基础上作了修订和增补,全面汇集了作者 30 余年来从事抗癌工作的宝贵经验与深刻反思,分新观点、新治疗及新康复三部分,从国内外两个视角出发,提出了一些独到的抗癌新主张、新观念,书中还配有大量的病例加以佐证,说服力强。

2008 年本书第一版正式出版后,作者受邀先后在国内各地做了近 20 场“癌症只是慢性病”主题抗癌讲座,在国内掀起了一场声势浩大的“癌症认识革命”,极大地鼓舞了广大癌症患者及其家属,可谓是功德无量!

本书内容实用,可供广大癌症患者及其家属,社区、临床及科研工作者阅读、参考。

再版前言

笔者有个陋习,一有空就喜欢写点东西,30年间也“涂鸦”了不下30种出版物。除几本主编教材一印再印、多次印刷和再版外(这是“计划经济”下要求学生使用的结果,并不能说明什么),称得上“书”的很少有多次印或再版的,可见很不受大众欢迎。但本书却着实破了个例——不到4个月,加印了多次;不到半年,就有再版需求!而本书,说实话,大多篇章只是笔者有感而发,或应约之作,几年间应各地刊物之约匆匆写就,常常每晚能涂就一二篇。并不像其他一些或许能凑个“著作”或“专著”之类的书,如《现代中医肿瘤学》、《走出巫术丛林的中医》等,每每是伏案多年,写得十分辛苦。然而,本书即使是有感而发,却也是积感多年,实践且思考30余载的“结果”,同时也切中了社会之需求。看来,社会的需求才是最大的活力所在。

本书激起的涟漪远不止这些。由于本书或相关的“癌症只是慢性病”的新观念,笔者半年内受邀在近10个城市的图书馆、党校或书城作了16次演讲;截至写此稿时,2009年已安排的大中型城市相关演讲近20档;中央人民广播电台新闻综合频率中国之声从2008年12月起以“癌症只

是慢性病”为题作了连续 20 期的笔者专访和讲座；青岛电视台则在其重点栏目“民生开讲”中，以同样题目作了 10 期专访和讲座。此外，在北方影响很大的《老同志之友》则以增刊形式，摘录了拙著的部分内容，送给 100 000 订户……看来，国人真的需要来一场癌症认识革命（健康类杂志中全国影响颇大的《家庭医药》在其 2008 年 12 期中，首篇以近万字的篇幅刊载了该刊记者张宇对笔者的专访：《中国需要来一场癌症认识革命》）！

当然，这些内容，并非说明笔者的书写得如何如何，只是说明我们诸大的一个中国，面对日趋严重的“癌症爆炸”（《瞭望东方周刊》2007 年第 24 期封面语），面对日渐严峻的癌魔威胁，首先需要的是场紧跟国内外研究及实践前沿的认识革命、观念革命，从而才能告别过去因错误认识所导致的盲目过激应对，以致造成“十个癌症九个埋，还有一个不是癌”的极其严重的社会后果。因此说，拙著也只是顺势之作，顺应了早晚会出现的社会大势而已。

几年前《博导谈肿瘤》小册子在民间传播时，笔者就听到了种种关于认同这一观点后所激发无穷自我康复活力的传闻。有的患者把该册子作为枕边书，陷入因癌恐惧而产生的焦虑、不安、不寐时，常拿出看看，对照书中一个个同是患癌人的经历，以消解自己的不安与恐惧，寻求积极的自我慰藉与精神支持。本书第一版问世后亦同样。湖南的一位从事食品药品监督管理工作的癌症患友告诉笔者，他已从头至尾仔细看了 9 遍，其中的案例他已能如数家珍地复述；他坚信这一观点的正确，故接受后便不再鲁莽地拼个鱼死网破，而是理性地、悠着点地对待原本自己所患的较难控制的癌症，现癌胚抗原(CEA)指标已下降，肿块有缩小，生存质量大大提高。更重要的是他不再每日提心吊胆地生活在恐惧之中，而是学会了悠哉乐哉地享受生活，享受当下。一位患了肺癌的资深主任医师，在年前写信给

笔者,也指出了正是因为理解了“癌症只是慢性病”,故这些天来“坦荡多了,不再魂不守舍、每日半夜惊恐而醒,能从容与同事们讨论自己的病情了,也增加了信心……”

笔者并无自我陶醉之意,因为此书充其量只是一本由笔者编撰的科普类读物,远非学术专著或权威教材,她的影响完全来自于她所传递的正确共识——“癌症只是慢性病”这一颠覆性的新观念;她的力量在于收集了一个个在与癌症抗争过程中获益于这一新观念的有幸成功者。我们说,21世纪,对于困境的挣脱或新局面的开创,首先需要观念的更新。对于像癌症这类折磨人类半个世纪(笔者认为20世纪50年代以前,此病并非临床“主角”,故有此说)的“恶魔”,尤其需要形成正确的共识,传播正确的观点。甚至可以说:正确认识癌症本质,其威力远胜于层出不穷的抗癌新药。

我们有理由相信,并可以信心十足地展望:人们循此新共识——癌症只是慢性病,平素注重防范,改变不良生活方式,优化个性与心理,重视癌前病变的纠治;一旦发现了癌症讲究合理、综合治疗;而不是“穷凶极恶”、“乱来一气”,“三光”措施轮番上;对中老年患者和中晚期患者,贯穿姑息治疗于始终,也许人们面对癌症就会像今天面对炎症与冠心病一样,多了一份自信与从容,少了一份恐惧与盲目,自然也就有了更好的生存质量和更长久的生存时间。到了那时,人们才可以自豪地说,人类与癌症的抗争已进入“自由王国”,已能较自主地“与癌共舞”了!

《癌症只是慢性病》虽只是本科普读物,但她的问世和较受欢迎,并在短期内加印和再版,离不开众多领导和朋友的支持与呵护。其中,特别需鸣谢的有上海世纪出版股份有限公司陈昕总裁、出版业务部王一方主任、发行中心的周皓常务副总经理和郭强副总经理,以及上海科学技术出版社的有关领导等,还有从编辑到发行的诸多同仁,正是他们的指导、支

持与努力,才有了此书的顺利再版。而且“世界最美的书”的国际大奖获得者朱赢椿老师精心设计的本书新封面与版式,更为本书增色不少。在此,一并致以最诚挚的谢意!

何洛民

2009年1月19日

前言

人们常说,观念在行动之先。有了正确观念的指导,人们的行为就可能获得有益的结果。否则,即便动机再强烈,动员资源再多,措施也会产生偏差,结果往往南辕北辙。

笔者长期从事肿瘤临床工作,可以说天天接触癌症患者,少说也接触过数万例,情况各异,结局不同,第一手素材丰富;又是中医出身,对传统文化有着较浓厚的兴趣;再加上喜好哲学思考,自20世纪80年代初至今就一直是《医学与哲学》杂志的副主编;身在信息交汇的上海,学界朋友广布四海,想不接触欧风美雨都难。因此,喜欢对很多人们熟视无睹的现象或公认的事实作一深层次的思考或诘问,有时常常会有所顿悟,甚至有全新的认识。

目前国内癌症防治的现状不容乐观。许多患者身心深受癌魔之折磨,这既有科学技术方面的不足,也存在着观念偏差或认知陷阱,以及目标设定上的错误和应对方法上的失误等。其实,近20年来,国际癌症临床领域,一场涉及癌症认知与抗癌方法(包括治疗手段)等的颠覆性革命正在蓬勃进行之中,已明显改变了人们对抗癌症的被动状况。并且这场变革还

在继续进行之中,相信这场革命也能在中国逐步深入人心,这将大大改善人们对于癌症治疗的极其尴尬、窘迫的境地。

其实,医学作为人类认识自然、防治疾病的一门科学技术,在发展过程中难免有偏差,不可避免地会犯这样或那样的错误。依笔者看来,关于癌症,人们也正经历着类似的认知过程。以往认为癌细胞是绝对“邪恶”的,只能用“战争”模式(指“割光”——手术、“毒光”——化疗、“烧光”——放疗)加以解决,导致较长一段时期以来癌症死亡率居高不下。时至21世纪,人们开始认识到癌细胞在多数情况下只不过是正常(干或母)细胞的分化异常和发育障碍。在有些情况下,特别是伴随着衰老,这种异常和障碍往往难以避免;多数情况下,进展缓慢的癌细胞并不一定对机体造成多大的伤害,只是在特定条件下,这些癌细胞“疯长”,并侵袭重要组织器官,才表现出对生命的严重威胁。这显然是一种内源性(源自自身的)的异常和障碍,不能只仰仗手术、化放疗等“战争”模式来解决所有的癌症问题,而应综合考虑。因此,对于癌症,人们的观念随着认识的深化以及对挫折的反思,也开始有了全新的、革命性的认识。相信这些认识一旦成为社会观念之主流,就有可能彻底颠覆旧有的癌症治疗格局与模式,引发一场变革。当然,这也必将大大提升人们防治癌症的能力,明显延长癌症患者的生存时间及生存质量的改善。

这本书并非专业论文,亦非严肃的说教,只是笔者在几十年的肿瘤临床中观察到了一些现象,获得了感悟,体验到了一些收获。多年前有缘与电影《一个都不能少》的编剧、著名作家施祥生老师相识,有相见恨晚之感。后来深入接触多了,施老师极力鼓动笔者把关于癌症的许多认识付诸文字,以惠助更多的人。恰逢过去几年中,经常有一些媒体朋友约稿,希能就这些感悟与收获并结合大众口味,夹述夹议,有实例、有分析地给大众谈谈,故该书稿中的多数文章原先都是散在发表在各地报刊杂志上的“杂

文”。后有癌症俱乐部朋友建议编辑成册,也有的俱乐部将其剪辑后取名为《博导谈肿瘤》并印发给会员,有了一定的影响。恰逢上海科学技术出版社编辑约稿,于是就顺水行舟,作了认真、细致的修改与充实,遂有此书。

尽管这不是一本学术著作,可以说只是笔者为数不多的科普作品之一,但仍衷心感谢在本书编写过程中给予种种帮助的各位朋友。正是缘于他们的帮助,使得笔者可以一吐为快;也正因为他们的帮助,让笔者可以和更多的癌症患者朋友及医学界人士沟通交流有关癌症问题的认识和应对方法等,从而促进相关认识和方法的更新及发展。

当然,这本书中的文章大多是应不同的报刊杂志之约而写的,时代背景不同,因此文风不一、深浅有异,虽作了些修改,但仍不尽一致。迫于时间关系,若有纰漏,敬乞谅解。

论述中所有病例均出自笔者临床,皆有据可查。为了保护当事人隐私,文章中用的是化名,希能见谅。

最后,希望这本书能给广大癌症患者及其家属带去一些新的理念、新的思路、新的希望,从而使他们在应对癌症的过程中多一份理性和从容,并起到一些帮助。

上海中医药大学教授、博士生导师

何裕民

戊子年元宵佳节于上海

目录

新观点 | 事实:让人触目惊心

- 4 全世界:每日 2 万人死于癌症
- 5 中国:癌症发病率与病死率明显上升
- 6 尴尬的局面:贫癌、富癌皆高发
- 7 癌症:擅长自我变异的杀手
- 8 十个癌症九个埋,还有一个不是癌
- 9 向癌症宣战
- 10 需从应对战略失败中走出

癌症:只是慢性病

- 14 寻求共识与 3 个“1/3”
- 15 人本主义与肿瘤的新防治观
- 16 有害无益的过度化放疗
- 18 诱导分化与凋亡:通过华山天险的新路
- 19 远方的呼应
- 20 美国与上海的数字比较
- 24 杀尽癌细胞,谈何容易
- 25 小鼠癌症模型的陷阱
- 28 美国 FDA 官员的反思
- 29 癌症只是慢性病
- 31 癌症只是慢性病的两个涵义
- 33 对付癌症应像对待慢性病一样

本质:生物体的“内乱”

- 36 “1/4”的提示——难以避免的生物现象
- 38 癌基因是正常基因
- 40 “好孩子、坏孩子”理论
- 41 癌症非炎症,乃机体“内乱”也
- 43 “生物场”理论:“内乱”自有根源
- 46 不良精神心理:癌症的“催化剂”
- 49 不良生活方式:加剧了“内乱”
- 51 让博士却步的“30岁”现象
- 52 癌症发展:一个渐进的慢性过程
- 54 免疫“监管”下,癌可以长期休眠

权衡:呵护生命优先于征服癌症

- 57 记住教诲:“人”比“病”重要
- 59 首先,以不伤害为原则
- 61 有时去治愈,常常去帮助,总是去安慰
- 63 医生给患者的首先是心,然后才是药
- 64 “交心”需掏心、倾听、支持与保证
- 66 己所不欲,勿施于人
- 67 只实施那些愿意用在自己身上的手术
- 68 治癌不是修车
- 70 我有选择的权利吗
- 72 200万为何仍救不了他
- 73 化疗药不是巧克力
- 74 生存期的预测:最不人道的“科学”
- 76 知情同意:一个两难的抉择

关键：在于生存质量

- 80 不可企及的治愈理想
- 82 目标需要适当调整
- 85 活得更好、更长久才是目标
- 87 指标,只是一组数字
- 90 “乐龄癌”的积极意义
- 91 “带癌生存”不是梦
- 93 和平共处十要诀
- 94 活着就是成功

新治疗 | 世纪性反思:从“寻找与破坏”到“靶向与控制”

- 100 刻骨铭心的 2 个案例
- 102 “战争模式”不足以解决所有问题
- 104 别急着开刀——日本专家的新见解
- 106 肿瘤临床决策的再思考
- 109 “内乱”要靠一步一步调整
- 111 慢性病对策:不求速效,但求长期稳定
- 112 应从“零和”博弈中走出
- 115 “扬汤止沸”与“釜底抽薪”并重
- 116 早、中、晚期有别,短线长期结合
- 118 癌症治疗要打“组合拳”
- 120 以食平疴者,可为良工
- 122 中医药:并未充分发挥优势
- 123 中医能否治好癌症
- 129 实践是检验真理的标准

130 确诊后就应及时考虑中医

131 放化疗减毒增效有中医

无伤害原则：中医治癌的主旋律

136 12 字的中医治癌新方针

138 治病，求本为上

140 中医治癌之反思

142 中西医协同及“大中医与小化疗”

145 “追穷寇”与踩“点刹车”

147 老年人用药应“以一当十”

148 治癌应男女有别

150 无为而治，顺其自然

152 适度治疗：聪明人的最佳选择

可推崇模式：零毒抑瘤加辨证治疗

155 平民之生与帕瓦罗蒂之死

159 事实让我重新认识了中医

161 古医案的启示

163 章院长笑了，AFP 正常了

165 我的目标实现了

166 肝者，罢极之本

168 肝癌治疗的“两手抓”

169 外治：中医学的一大奇招

171 只有持久，才能佳效

转移复发：别轻言放弃

- 175 托尼·莫的绝境逢生
- 177 转移癌：远未到“绝境”
- 179 “积极”与姑息，导致阴阳两重天
- 181 转移癌：需要新的思路
- 183 不抛弃、不放弃的典型
- 184 切勿轻言“完了”
- 185 创造奇迹的“帅哥”
- 188 缺乏针对性措施，所以难治
- 191 柳暗花明又一村
- 193 对抗性治疗无效时不妨后退一步
- 195 姑息治疗应贯穿于癌症治疗全过程
- 197 能否给我指条路
- 199 压倒骆驼的最后一根稻草
- 200 迟到的后悔
- 202 无知的代价
- 203 生癌不是丑闻

新康复 | 绝对误区：重治疗轻康复

- 208 不可忽略的第二治疗：康复治疗
- 209 癌症康复中的倒“U”字型现象
- 211 没有什么比生命更珍贵的了
- 212 调补需文火慢熬
- 214 细水长流话关爱
- 216 享受工作，享受健康

- 218 中医药是实现康复的重要保障
- 220 三驾马车:最佳的康复模式
- 222 社会支持:康复的重要环节
- 224 心身修炼功:不仅仅促进身体康复

饮食习惯,不可忽视的小节

- 228 抗癌膳食建议
- 232 不同癌症的饮食建议
- 234 让食物成为抗癌药物
- 238 “粗、淡、杂、少、烂、素”可防癌
- 239 “过”与“不及”均为害
- 240 胃以喜为补
- 242 少吃一口,多活一日
- 243 别吃得太好,别吃得太饱
- 245 滥补无益
- 247 康复期管好嘴,比什么都重要
- 249 少应酬,更健康

康复促进:心理、情感和意志很重要

- 251 别忽视心理治疗
- 253 心态好坏是能否康复的分水岭
- 255 圆桌诊疗——消解心理障碍的“佳径”
- 258 “增悦”对癌症患者尤其重要
- 260 走出阴影,就有阳光
- 262 十剂之功,败于病家一怒