

态度康复·世界超级畅销书



世界著名癌症康复大师
[英] 马修·曼宁 著

康复是一次旅行

The HEALING JOURNEY

怎样在与癌症、其他重病和人生困境
的抗争中获得健康与幸福

马修为我们提供了一张康复的地图。

我将此书强烈地推荐给每一个人，还有他们所爱的人，

因为这是现代社会的一本态度康复必读书。

医学博士、世界卫生组织（WHO）癌症署负责人、皇家医师学会癌症学教授

卡罗尔·西科洛

世界卫生组织
强力推荐

中国宇航出版社 海潮摄影艺术出版社

态度 康复 世界 超级 畅销 书

康复是一次旅行

The HEALING JOURNEY

世界著名癌症康复大师
[英] 马修·曼宁 著
王芳、王龙 译

马修为我们提供了一张康复的地图。
我将此书强烈地推荐给每一个人,还有他们所爱的人。
因为这是现代社会的一本态度康复必读书。
医学博士,世界卫生组织(WHO)癌症负责人、皇家医师学会癌症学教授
卡罗尔·西科洛

中国宇航出版社 海潮摄影艺术出版社

图书在版编目(CIP)数据

康复是一次旅行 / (英) 曼宁著; 王芳, 王龙译.

北京: 中国宇航出版社, 2003.1

ISBN 7-80144-485-X

I. 康... II. ①曼... ②王... ③王... III. 保健-
普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 095269 号

Copyright ©. Judy Piatkus <Publishers> Ltd 2001

中文简体字版权 © 海潮摄影艺术出版社

中国宇航出版社出版

本书版权登记号: 图字: 13-2002-30

康复是一次旅行

作者: 马修·曼宁

译者: 王芳、王龙

责任编辑: 汪立波

出版发行: 中国宇航出版社

社址: 北京市和平里滨河路1号 邮编: 100013

经销: 新华书店

发行部: (010)68372924 (010)68373451(传真)

读者: 北京市阜成路8号 邮编 100830

服务部: (010)68371105 (010)68522384(传真)

承印: 北京广益印刷有限公司

版次: 2002年12月第1版 2002年12月第1次印刷

规格: 178 × 1092 开本 1/16

印张: 17.75 字数: 170千字

书号: ISBN 7-80144-485-X

定价: 25.00元

本书如有印装质量问题可与发行部调换



声 明

《康复是一次旅行》所讲的身心疗法并不能取代正常的临床医学疗法。这本书只是对临床医学疗法的一种支持和补充。如果你患有严重的疾病，或是慢性病，你应该去找一个合格的临床医生并从那里寻求治疗和帮助。这本书的作者和出版商对任何性质的间接或直接地错误运用或使用该书的信息受到的伤害不承担任何责任。

挑战疾病和身心困惑的12种观念

1. 疾病其实也为你提供了一次获得人生升华的机会
2. 真正的关心是康复最有利的工具
3. 受伤的情感比受伤的身体更为有害
4. 我们的身体和精神都乐于倾听灵魂中由衷的欢笑
5. 只有改变原因才能改变结果，只有改变不健康的行为才能改变不健康的身心
6. 如果你还没有学会与压力作战，那么你的身心是危险的
7. 千万不要认为你日常生活和工作中的压力与你的身心健康没有密切关系
8. 如果你希望身体状况得到改善，就应该从改善精神状态下手；如果你希望精神状态得到改善就从身体锻炼下手
9. 饮食就像人体的建筑材料，如果建筑材料的应用出了问题，你的身体就岌岌可危了
10. 绝大多数疾病是吃出来的，是因为对健康知识的无知造成的
11. 绝大多数时候，信心代表了你身心的健康程度
12. 死亡也是一种安慰，就像白天消失，黑夜来临一样

致 谢

在这里我要感谢约翰(John)和英格·弗雷德里克森(Inger Fredriksen)为我提供了安静的场所,使我能够平心静气地整理写作《康复是一次旅行》的思绪。我还要感谢帕特·克拉克(Pat Clarke)、简(Jane)、卡特里纳(Catriona)和麦克法兰(MacFarlane),感谢他们在我进行研究和写作期间给我提供的帮助。同时,我要感谢格雷格·莫利(Dreg Morley)博士在百忙之中抽出时间帮我检查材料的医学可靠性,以及帕特里克·霍尔福特(Patrick Holford)帮我调整有关论述营养的章节。

我最感谢的是我的妻子吉格,她与癌症的抗争让我想到写这本书,后来,她又高兴地鼓励我在夜晚和周末写作,而她却成了一个“作家寡妇”!

最后,我要感谢帕特·梅太尼(Pat Mertheny),他总是在我们最艰难的时候提醒我们“真理永远是真理”。

马修·曼宁

Matthew Manning

[序]

挑战癌症的心灵之作

作为世界卫生组织（WHO）癌症署的负责人，我理性地读完了《康复是一次旅行》这本书。尽管马修是世界上数一数二的康复治疗专家，癌症康复领域的佼佼者，但本书真正让我兴奋的是马修·曼宁正在用他的心灵向人们传达康复安慰的信息，这种信息非常重要，是每一位癌症患者、每一位其他严重疾病的患者、每一位身心陷入困境的人以及他们的亲朋好友都需要的。书中表达的直面癌症，从生命和人生的困境中求生、求胜的精神力量着实可贵，马修·曼宁及其妻子吉格战胜癌症的过程正是这种精神力量的最佳范例。

众所周知，今天，在全世界，癌症日益成为一个普遍的问题。在欧洲，每三人当中就会有一人患有这种疾病，到2020年，这个比例会上升到1:1，也就是说两个人中就有一个患有恶性肿瘤。经过长期艰苦的实验室研究，我们已经加深了对癌症的了解。我们现在了解了控制细胞增长和分裂的关键分子，正是这些齿轮状的分子决定着细胞行为的复杂变化和平衡。这些关键成分的结构或功能变化会导致细胞反常增长，使细胞具有到处移动以及在身体的其它部位分裂的能力。现代医学发现，人体的任何器官都可能生长癌症细胞，所以癌症会表现出多种多样的临床症状。

在不久的将来，科学会使我们完全地了解这种疾病。新的治疗方

法肯定会随之而来,新的控制癌细胞反常增长和扩散的药片,也肯定会出现。我们已经看到,一种更有针对性的癌症药物设计方法将给我们带来利益,服用这些新药比过去的药带来的痛苦要小得多,而且可以用于发病的早期。到了2010年,外科和放射性疗法不会像今天这样重要,但是仍然会减少癌症给人们身体带来的痛苦,从技术层面上说,我们的未来是令人兴奋的。

但是今天医学面临的巨大挑战并不是来自癌症,而是来自如何处理身体、精神和心灵的相互关系。这不仅对于治疗癌症是重要的,而且对于所有的医疗都是重要的。由于传统宗教结构开始衰落,过去紧密的家庭关系慢慢瓦解,一些人在首次面临危及他们生命的疾病时,往往处于一种孤立无援的状态,而传统的医疗体制和医疗工作者几乎没有花费时间去寻找一种最好的方式,让那些病人获得应对新的挑战的能力。

康复是一种帮助我们应对身心厄运挑战的自然方式。马修·曼宁在身体和心灵方面的研究,拥有惊人的记录,他还拥有广博而精深的知识。这本书采用一种便于读者阅读的方式,对康复进行了精练的回顾。书中充满了让你重新掌握生活的实用建议和办法,教你如何把疾病当作一个平台,过一种更充实的生活。

当然你必须遵循几个非常有意思的练习。许多病人被疾病控制了,恐惧的情感和心灵的负荷压倒了一切,这使他们把注意力都集中在复杂的治疗细节上,血液测验、X光、去医院等这些事情困扰着他们。这显然是不幸的,患者及家属要制定一个有效的掌握生活的策略,不管是欢笑、放松、食谱、还是爱,都是最重要的。在本书中你能看到在传统的科学方法很难进行研究的领域有很多能够给我们

带来好处的辅助治疗或安慰方法,可以帮助我们在与疾病的斗争中生活得很快乐。

现代医学越来越多地使用指导治疗的原则,保证病人能够获得最佳治疗,但是在情感治疗方面却没有任何的指导原则,因为信念、希望和爱都太个人化,很难用一个标准去衡量。但是我们必须穿过迷宫找到出路。马修为我们提供了一张地图,让我们找到信念、希望和爱在对抗疾病中的伟大力量。我把本书强烈地推荐给每一个病人,不管他们得的是什么病,还有那些他们所爱的正在遭受疾病或身心折磨的朋友们。

作序人: 卡罗尔·西科洛(Karod Sikora), 医学学士、文学硕士、哲学博士、世界卫生组织(WHO)癌症署负责人、英国皇家内科医师学会会员、皇家放射线学医师学会会员、皇家医师学会癌症学教授、伦敦哈马·史密斯医院顾问肿瘤学家,曾在不同的文化和经济环境下为不同种族的人提供相关的抗癌经验。

[自序]

这就是健康安慰的实质

▲马修·曼宁

格里·詹伯尔斯基(Gerry Jampolski)是一位被称为“态度康复”创始人的大师，他说：“我们通常倾向于教给别人我们想学习的东西。”这本书的诞生也是如此，书中有多年来我作为一名康复医疗者所学到的一切。在我研究并写作这本书的时候，我又学习到了更多的知识。我相信通过写这本书，我能够更胜任我的工作，给我的病人提供更平衡的建议。

1998年，在我的妻子吉格被诊断患有癌症之后，我决定写这本书。我们的许多好朋友和我过去的一些病人接连不断地给我们寄来了有关治疗癌症的书籍、论文，并给我们提供建议。很快，我就积累了大量的书籍和文件，在办公室的后墙上建成了一个图书馆。我在辅助治疗医学领域已经工作了20多年，我想我对各种各样的治疗方法都非常熟悉。

在我开始仔细检查和挑选收集到的材料时，我发现，很多书都是替代疗法热心实践者所写。他们抱怨所有传统的医学疗法，还提出可怕的警告，称传统疗法的副作用即使不立刻显现，也会在不远的将来显现。我发现，这些人虽然都是出于好心，但对癌症的知识却是极其有限的。作为一个群体，他们对传统医学持一种批评态度，在他们谴责医学这个行业时，这种信念似乎从来就没有改变过。他们的许多书宣扬的是替代疗法，我感觉有些说法是似是而非的，有时甚至是误导

人的，他们宣扬的替代疗法没有经过正当的试验和评估，也没有在任何科学性的权威杂志上发表过。

我感觉到，我们的大脑似乎被那些来自医生和替代疗法的实践者们提供的信息填满了，他们发表的是两种完全不同的观点，谁也不会，也不愿意去了解对方。所以许多书看起来是互相排斥的，每个人似乎都有自己的一套观念体系，各有各的想法，各有各的理论。在面对这些迥然不同，互相矛盾的信息时，如果连我都感到很难搞清楚，那么一个不像我这样拥有多年经验的外行人应该怎么办呢？

被诊断出患有严重疾病或有生命危险的疾病的人，肯定会和我们一样经历恐惧、矛盾和压力。尽管这本书是在吉格成功战胜癌症的鼓励下完成的，尽管我的大部分工作是照顾癌症患者，但是这本书不是一本仅仅关注癌症的书。你可以看见这本书中包含着有关其他问题的许多资料，比如说多发性硬化、关节炎、心脏病、常见的感冒和身心安慰的广泛问题，不管遇到什么样的问题，解决问题的原则都是相同的。许多疾病都是由于免疫系统功能失调造成的，而我们的生活方式和态度可能会削弱我们的免疫能力，让我们更容易得病。

吉格和我花费了很长的时间思考吉格为什么会得这种病，我们也向所有的医生请教了这个问题，但是没有人能给我们提供一个答案。我现在相信，一种疾病不可能只是由一个事件造成的。事实上，任何疾病的发生和其他事件的发生一样需要很多的条件。因此，我的这本书包涵了许多的主题，从情感心理对健康的影响，到生活压力对癌症发生所起的作用，再从营养到信念等等。例如，如果你的食谱营养不良，生活在巨大的压力之下，缺乏自信，通过内心深处的对话贬低自己……那么你肯定会碰到健康的问题，或者说遇到健康问题的可能性比你仅仅生活在压力之下偶尔吃得不够好要大得多。

为了在传统疗法和补充疗法之间架起一座桥梁，我不仅查阅了

临床医学疗法、精神病治疗法、心理疗法、营养学以及其他同样可靠的科学性刊物，而且还吸收了我自己为患者工作的经验。

在我研究和写作的时候，我清楚地明白了一点，通常我最多只是触及冰山的一角，实际上，书中的很多章节都可以独立成书。过去我们经常听说某个报告被删除了，因为“只出版了一次，还没有人能够重复这个报告”。但是，事情并非如此。我注意到有时一些争论激烈的发现被重复地报道过好几次，但是并不总是在英语刊物上。

我想这可能是医生倾向于阅读本国语言的刊物，不了解国外刊物的缘故。有一个例子最能够说明这个问题。在西方有一种被称为“火鸡尾”的纯天然蘑菇提取物，但是在英国的刊物上几乎没有什么关于这种纯天然蘑菇提取物的参考书，实际上，在英国没有人知道什么是“火鸡尾”。纯天然蘑菇提取物是世界上最畅销的抗癌药剂，在医学刊物上有400多篇关于这种蘑菇提取物的临床试验报告，当然大部分都是远东地区的刊物。所以，我一直试着从更广的角度去看问题，我不仅查阅了英国和美国的医学刊物，而且还查阅了欧洲、俄罗斯和日本的医学刊物。

因此，不管你是在寻找帮你康复的方法，还是你希望帮助所爱的人，这本书包括了大量的资料，这些资料都是我的患者尝试过和试验过的，或者是世界临床研究的资料。书中记录的大量的实践和技巧可以为你所用，让你受益。如果你生病了，为自己找点事做，你会发现有出人意料的效果，你会发现你不再是一个无助的只能让别人给你治疗的患者。在康复的征途上，患者、医生、临床医学家、家庭成员，朋友都可以互相帮助，这才是健康安慰的实质。

目 录

致谢	II
序·挑战癌症的心灵之作	III
自序·这就是健康安慰的实质	VI
第一章 吉格战胜癌症的经历	1
第二章 我的安慰之旅	11
第三章 免疫系统：人体的国防军	21
第四章 治愈受伤的情感	39
第五章 欢笑、希望和乐观治疗的好处	61
第六章 改变行为方式	93
第七章 压力与健康	113
第八章 应对生活中的压力	129
第九章 你的身体健康状况	159
第十章 健康饮食	189
第十一章 食物与具体疾病	207
第十二章 营养与癌症	221
第十三章 信仰与康复	237
第十四章 为最后之旅作好准备	247

第一章

→ → 吉格战胜癌症的经历 ← ←

我的妻子患了癌症，这是件令人绝望的事情，
但我们却从中得到了人生的升华

“最糟糕的事发生了”

不管你相不相信，在你的一生中总有一天，你或你的亲友会遭遇癌症或其他严重疾病的伤害，我和许多人的经历就证明了这一点。对待这种不幸，关键不在于事情本身怎样，而是我们应该怎样应对。遗憾的是，在现实生活中许多人对此显得束手无策，就连我这位进行了20多年康复治疗的老手，也很难逃脱这个定式。

我不是一个迷信的人，但是1998年7月13日是我人生中最糟糕的一天。就在那一天，吉格被诊断患有癌症。

有人曾说过一个非常恰当的比喻，被诊断患有癌症的经历，就如同被从直升机上扔到交战地带，除了一个降落伞之外，别无他物，没有指南针、没有武器、没有地图，也没有接受过任何战斗和生存训练。如果别人得了癌症，我们可以表示理解和同情，但是我们并不知

道别人经历的痛苦，直到有一天，我们也经历了同样的事情，我们才充满了恐惧和困惑。

1998年初，吉格以为自己患了痔疮，开始拜访不同的辅助疗法治疗者，寻求帮助。我对这些疗法持怀疑态度，因为这种疗法并没有一种合适的诊断。但是，如果你真的遭遇了严重的疾病，这些疗法，你就不能不去寻找，这些治疗并没有解决吉格的问题。接着，她的病情出现了一些让人担心的症状，甚至出现了剧烈的疼痛。

我们非常幸运，找到了一位非常好的医生，他给吉格进行了全面检查，诊断出吉格患有血栓性痔疮，他认为进行手术可以将其去除。在接下来的3天中，医生建议吉格去请当地医院医生会诊，尽管会诊时医生迟迟不肯说出他的担忧，但很显然，他不喜欢他检查时所看见的一切。于是，他给我妻子打了麻醉剂，进行了一次活组织切片检查。

几天后，吉格和我去医院查询切片检查的结果。医生解释说，他发现了一个西红柿大小的肿瘤，活组织切片检查确认这个肿瘤是恶性的。我的大脑麻木了，顿时失去了知觉，不能正常思维。我取消了这星期所有的约会，因为如果我不能集中精力，还继续给病人看病是一种可耻的行为。

在医生的安排之下，我和吉格去看肿瘤学家，一位近40岁的妇女。许多年来，我就常听见病人抱怨医生缺乏交流技巧。恰恰这位医生就根本不懂交流的技巧，她根本没有进行任何掩饰，也几乎没有和我们进行任何眼神的交流，大部分时间，她根本没有把目光集中在我们身上。这并不是一个令人欣慰的开始，吉格的病情恶化了。我们想知道，造成癌症的原因是什么。医生说她不知道原因，只知道英国每年只有300人患有这种癌症，其中200人的年纪在70岁以上。在许多男性病例中，这种疾病与艾滋病有关。医生就像在读电影旁白一样把这些信息抛出。这时，吉格惊慌失措。肿瘤学家显然遗忘了我妻子

吉格战胜了癌症，这是件令人绝望的事情。
但我们对她从中获得了巨大的帮助

的反应，继续谈论着治疗的办法。

治疗包括化学疗法和放射性疗法，通过一个被称为放射“刺”的放射性移植管完成。当时我们并不知道，肿瘤学家也没有告诉我们，建议采用的放射性移植管的治疗过程只是临床试验的一部分，我们到后来才发现了这一点。

一开始我们对肿瘤学家有一种不好的感觉，在她描述完治疗过程之后，我们的态度没有发生改变。我们觉得即使一开始采用她建议的方法，最好也要一个能够和我们相处很好的医生，一个能承认和了解我们的恐惧和焦虑的人。在病情早期，我认为我们有必要听一下第二个人和第三个人的意见，我们同样希望发现其他更好的治疗方法。

遇到许多值得怀疑的方法

我的一个病人告诉我德国南部有一个诊所，进行各种各样的治疗，有一些治疗方法颇受争议，在英国是找不到的。他们使用的一种治疗方法是建立在这条原则之上的：癌症肿瘤不喜欢温度变化，所以如果能升高和降低肿瘤周围组织的温度，肿瘤就会收缩。在下决心采用何种疗法之前，我和吉格想先去拜访这家诊所。肿瘤学家对此持怀疑态度，说这种疗法在18世纪就已存在了。

我问肿瘤学家，如果我们推迟两三周作出治疗的决定，是否安全。她同意我们这样做，但警告说过了两三周的时间，就再也不能拖了。第二天，那位医生从她家里打电话给我们，说无论我们去世界上任何地方，无论我们见过什么人，都没有关系，因为没有人能提供她的那种治疗建议，接着她试图说服我，让吉格采用她提出的治疗方法。

几天后，我们乘坐飞机，充满希望地来到了德国的那家诊所。我们听到过一些有关这家诊所的正面报道，通过这样的办法，吉格可以

避免进行化学疗法和放射性疗法。

这里的气氛让人难以忍受，几乎是军事化的。我们没有被照料和关心的感觉，走廊间、楼梯上，到处都是等待治疗的病人。我们碰见的德国医生想使用一种他称为“电流计”的疗法治疗吉格的肿瘤。治疗是通过一根细电线直接把电流通到肿瘤上。他向我们保证，治疗绝对有效，十天之后肿瘤就会消失。我既不相信他，也不相信他的主张。

离开诊所前，我们在接待区等待，这时，碰到了一位友善的美国医生，他知识渊博，过来察看这家诊所，希望能送一些病人过来。我向他询问意见，听听他对诊所建议的治疗吉格的方法有什么看法。他觉得肿瘤可能会暂时消失，但这种方法只是一种权宜之计，不是最终的解决办法。我们返回英国之后，吉格和我的情绪都非常低落，因为我们一直抱有一种希望：我们能从德国的诊所找到解决办法。

在英格兰，我们听说有一位医生治疗癌症病人的成效不错，现在他已不是从业医生，他使用了大量的辅助疗法。我们花了3小时的车程去拜见他。在最终确信他能帮助我们之前，他花了一个半小时询问我们的情况，仔细地聆听着我们的诉说。

他把吉格和一个古怪的仪器连接在了一起。据说仪器显示的某个穴位的指示数高于或低于正常水平，说明与这个穴位有关的器官出现了问题。他又花了一个半小时用针刺探了吉格手和脚的穴位，最后他不仅宣称妻子患的癌症是由爱普斯坦·巴里病毒（Epstein-Barre Virus）造成的，而且还宣称他在几周之内就能发现治愈这种癌症的解毒剂。我问他成功的几率有多大，他告诉我有60%，我感到奇怪，这种疗法为什么不是一种正规的治疗方法呢？我对此表示怀疑。

我们还听说有一种用神奇处方配制的草药制剂，这种草药据说更神奇。吉格服用了一段时间，但仅仅在英国就出现了4个人出售这种调合物，而且他们都声称这种调合物是他们的独家秘方，我们对这