

你能够 战胜癌症

伊恩 40年抗癌心得

[澳]伊恩·高勒 (Ian Gawler) 著
康洁 译



医疗 | 信念

饮食 | 情绪

曾被医生诊断仅剩**2周**生命
却成功抗癌至今已**40年**

亲身战胜癌症**2次**
并助数千患者**重获新生**

因癌症疗愈领域的杰出贡献
获授澳大利亚国家荣誉勋章

癌症绝非生命的终结审判

中国友谊出版公司

15种译本
全球发行

癌症自救必读经典
据2013版译出

M
A

Michelle
Anderson
Publishing 授权

你能够 战胜癌症

[澳]伊恩·高勒 (Ian Gawler) 著

YOU CAN 康洁 译

CONQUER CANCER

A new way of living

M
A

Michelle
Anderson
Publishing 授权

 中国友谊出版公司

图书在版编目(CIP)数据

你能够战胜癌症 / (澳) 伊恩·高勒著; 康洁译. —北京: 中国友谊出版公司, 2016.7
书名原文: YOU CAN CONQUER CANCER
ISBN 978-7-5057-3751-8

I. ①你… II. ①伊… ②康… III. ①癌—防治 IV. ①R73

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第129072号

YOU CAN CONQUER CANCER: A NEW WAY OF LIVING

All Editions Copyright © Ian Gawler

First edition published in Australia 1984

Revised edition published 2001

Second revised edition published 2004 by Michelle Anderson Publishing Pty Ltd, Melbourne, Australia

Third revised edition published 2013

Through arrangement with the Mendel Media Group LLC of New York

Simplified Chinese Edition © Guangzhou Anno Domini Media Co., Ltd.

Chinese Translation © Guangzhou Anno Domini Media Co., Ltd.

Front Flap Photo: Courtesy of the Author

All rights reserved 所有权利保留

你能够战胜癌症

NI NENGGOU ZHANSHENG AIZHENG

作者: [澳] 伊恩·高勒 (Ian Gawler)

译者: 康洁

责任编辑: 周亚灵

特约编辑: 李幼萍 叶锦宽

装帧设计: 罗庆丽

技术编辑: 郭汉文

出版发行: 中国友谊出版公司

经销: 全国新华书店

制作: ◆ 广州公元传播有限公司

印刷: 深圳市福圣印刷有限公司

规格: 760mm × 1020mm 1/16 20印张

版次: 2016年7月第1版第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5057-3751-8

定价: 49.80元

如发现印装质量问题, 请致电020-38865309联系调换。

目录

序	
怎样把可能变成现实	001
第1章	
首先从何做起	007
抱有康复的希望	008
长期生存者的特点	008
问题一：你是真心想要恢复健康吗？	009
问题二：谁负责决定你的治疗方法？	010
问题三：什么疗法最有用？	011
常规医学	012
自然疗法	012
生活方式医学	012
综合医疗：找到合适的医生	013
首先要明确诊断	013
关于诊断出癌症时的情绪反应	013
如何应对情绪的变化	014
第2章	
保持希望	
——预后的统计概率意味着什么	015
在统计学上，你是一个独特的个体	017
第3章	
应该使用什么治疗方法	
——注重个体化的治疗需求	020
癌症的治疗目标	021
治愈	021
姑息护理	021
姑息治疗	021
如果是常规医学能治愈的癌症，怎么办？	022
如果是常规医学无法治愈的癌症，怎么办？	022
正视即将死亡的可能性	022
寻求一种非常规的疗法	023
发掘自身潜力	023
小结：如何最有效地搭配治疗方法	024
对于常规医学能治愈的癌症	024
对于常规医学无法治愈的癌症	024
如何决定具体的治疗方法？	025
取得好结果的关键：全心全意地去做事	026
勇敢地跟医生沟通	027
如何取得手术或放疗的最佳疗效	027
激活你的内在愈合能力	027
对关注疾病预防的人的建议	028
晚期恶性肿瘤的长期生存者的四个特征	029
第4章	
冥想	
——寂静冥想的疗愈原理	030
压力与缓解	031
精神压力和癌症	033
精神压力的识别	034
冥想缓解精神压力的理论	034
冥想的传统作用	035
冥想能给癌症患者带来什么好处？	035
冥想促进身体健康	036
冥想促进情绪健康	036
冥想促进心理健康	036
冥想促进精神健康	037
冥想有益于癌症患者的生活	038

小结：冥想的益处	038	正念寂静冥想的练习步骤	062
		冥想的总结	063
第5章		第7章	
冥想		心智训练一	
——具体的实践方法	040	积极思考——有意识的思维	064
第一步：准备	041	我们的心智通过四种方式来影响愈合	065
以正确的态度开始冥想	041	有意识的积极思考	065
使用一种肯定的宣言	041	潜意识的信念和习惯	065
冥想的环境	042	心智和身体之间的连接	066
冥想的姿势	042	冥想练习	066
第二步：放松	042	有意识的心智和积极思考	066
先放松身体各个部位的肌肉	043	心智是如何工作的	067
学会放松身体各个部位的肌肉群	043	直面恐惧，敢于尝试！	068
渐进式肌肉放松练习	045	付出和结果	068
第三步：进入正念状态	047	积极思考要先选择积极的态度	069
放松并且更加清醒	048	使用自我肯定句经常肯定自己	070
第四步：进入寂静状态	049	积极思考的三个原则	071
小结：如何冥想	051	第一个原则：设定一个明确的目标	072
冥想练习的时间	051	第二个原则：全力以赴	078
		第三个原则：怀着喜悦的心情去做事	083
		总结	085
第6章		第8章	
日常生活中的冥想		心智训练二	
——做到内心平静、清晰、放松	053	信念和习惯，自我肯定和意象	
做到放松、平衡，让身体自行愈合	054	——潜意识是如何工作的	086
常见的放松方式	056	信念的破坏性力量——骨指术的效应	087
睡眠	056	信念的疗愈力量——安慰剂的效应	087
运动	056	建立坚定强大的信念	089
做自己有兴趣的事	057	第1步：建立真实的希望	089
冥想和深度放松	057	第2步：保持头脑清晰	089
将冥想的放松状态延伸到日常生活中	057	第3步：努力付诸行动	089
延续冥想的放松感	057	信念会影响事情的结果	090
学会更快和更深入地放松	058	良好习惯有助于痊愈	090
用略感不适的姿势来深入放松	058	改掉旧习惯，实现自己的目标	091
用意象专注放松	059		
专注放松身体的紧张触发区	060		
在日常生活中进行放松	061		
保持放松	061		

信念和习惯	091	对疼痛的感知的潜在心理作用	111
信念和习惯是如何形成的	092	学会体验没有痛苦的疼痛	113
第1步：信念和习惯源于生活经历	092	第1步：区别对待身体感觉和心理反应	113
第2步：感知会受到情绪和精神状态的影响	092	第2步：现实生活中的训练	114
第3步：生活经验会保留在记忆中	092	第3步：疼痛练习与冥想是相得益彰的	115
第4步：记忆主要以画面形式来保存	092	关于自我控制疼痛的建议	118
第5步：信念和习惯源于记忆的累积	093		
负面信念和习惯对我们的影响	093		
信念和习惯如何作用于我们	094		
如何改变信念和习惯	094		
如何运用自我肯定和意象的技法	094		
1. 如何练习自我肯定	095		
2. 如何进行意象练习	098		
3. 如何进行自我肯定和意象练习	099		
4. 如何结合运用放松、意象和冥想	100		
5. 寻求支持，回应反馈	100		
6. 不畏挫折	100		
7. 活在当下，建立自己的目标	101		
最后一个故事	101		
第9章		第10章	
疼痛的控制		营养一	
——只是疼痛而已！	103	以合乎逻辑的方法为原则	120
疼痛的基本理论	104	给自己的身体提供健康的食物	121
克服心理上的恐惧以减轻疼痛	104	健康食物可以给人带来希望	122
疼痛可能是由于身体潜藏着疾病	105	医生未必懂得营养学	122
使用医学方法来治疗疼痛	105	根据事实证据做出选择	123
通过心智训练实现自我控制疼痛	106	膳食的合理性取决于心智	125
分离	106	谁指导你的日常饮食	125
使用分离原则，通过意象来缓解疼痛	107	认真对待自己的饮食	126
基于正念的疼痛控制	108	重新确立健康的饮食习惯	126
疼痛的两个方面——身体上和心理上	109	根据健康需求来选择食物	127
动物是如何对待疼痛的	109	充分了解合理膳食的各种问题	127
疼痛的心理因素和人的痛苦	110	分阶段推进饮食习惯的改变	128
小孩子是如何得知疼痛是痛苦的	111	学会享受食物	128
		第11章	
		营养二	
		明确自己对疗愈食物的选择	130
		确立健康饮食的界限	131
		发展疗愈的饮食方式	131
		以身体为导向	132
		疗愈饮食的摘要	132
		需要多严格地执行膳食方案？	133
		做一个明确的决定	134
		不做改变	134
		采取健康的饮食	134
		遵循疗愈的饮食	135

使用更严格的膳食方案	135	芽菜	158
制订一个计划	135	关于调味品的膳食建议	158
我的建议	136	具体注意事项	159
第12章		保鲜与存储	159
营养三		熟食与生食	159
健康的饮食方式	137	烹饪方法	160
脂肪和油	138	有机农产品	160
营养信息	138	化学添加剂	160
关于脂肪的膳食建议	142	塑料制品	160
蛋白质	143	膳食补充剂	161
营养信息	143	食物过敏和不耐受	161
植物蛋白	145	做饭与吃饭	162
鱼	146	聚餐饮食	162
鸡蛋	147	健康饮食的总结	162
乳制品	147		
坚果	148	第13章	
关于蛋白质的膳食建议	150	营养四	
碳水化合物	150	疗愈的饮食方式	163
营养信息	151	通过渐进的方法来适应疗愈的饮食	164
关于碳水化合物的膳食建议	153	通过快速的方法来实施疗愈的饮食	164
膳食纤维	153	渐进的方法	165
摄入量	153	第1步：谨守疗愈饮食的一般原则	165
特性	153	第2步：经常饮用蔬果汁	171
处理方式	154	第3步：多吃具有抗癌特性的食物	172
关于膳食纤维的膳食建议	154	第4步：构建不适宜癌症生长的体内环境	174
饮品	154	第5步：考虑服用膳食补充剂和其他天然营养素	177
摄入量	154	第6步：从一般性的膳食原则到个性化的疗愈饮食	181
水	155	快速的方法	185
蔬果汁	155	食谱示例	186
茶与咖啡	155	健康的饮食方式	186
酒	156	暖和天气的疗愈饮食方式	187
关于水和饮料的总体建议	156	寒冷天气的疗愈饮食方式	187
调味品	156	健康食谱	187
盐	156	关于膳食的总结	188
胡椒和辣椒	157		
香料和调味料	157		
海洋蔬菜	158		

第14章		
癌症的起因是心病吗?	189	
是运气不好,还是另有原因?	190	
癌症是一种慢性的、多因素的退行性疾病	191	
已知的致癌因素	191	
统计数据与个人发病风险的关系	192	
多种致癌因素通常有协同作用	192	
切记要消除致癌因素	193	
患癌的其他因素	193	
易患癌的性格	194	
易患癌的性格是如何形成的	194	
压力与生病之间的关系	197	
关键在于如何应对压力	197	
探讨心灵上的问题	200	
我的个人经历	200	
得以康复的因与果	202	
解决心理上的问题,走出困境	203	
癌症患者渴望得到爱	204	
第15章		
健康情绪一		
心情好,身体好	206	
情绪是如何产生的	207	
健康情绪的意义	208	
养成健康情绪的方法	208	
进行冥想练习	209	
控制破坏性情绪	209	
第16章		
健康情绪二		
化解破坏性情绪,培养建设性情绪	216	
如何长期保持心态平和	217	
选择什么时机来应对破坏性情绪?	218	
影响心态平和的五种破坏性情绪及其化解方法	219	
恐惧	219	
羞耻	224	
怨恨	225	
内疚	227	
悲伤	228	
培养健康情绪和促进疗愈的心态	229	
学会慷慨	229	
学会感恩	230	
什么是情绪疗愈?该怎么做呢?	230	
第17章		
怎样更好地生活和善终	232	
生活在对死亡的恐惧中,或勇敢地思考死亡	233	
癌症和思考死亡的关系	233	
怎样做才能获得善终?	234	
1. 为自己的死亡做好准备	235	
2. 学会照料临终的人	239	
3. 做好死亡来临之时的准备	242	
4. 濒死时可以这样做	244	
5. 应对好悲伤情绪	246	
6. 面对死亡的一种方法	250	
明净的死亡时刻	251	
第18章		
你的疗愈选择		
——遵循原则、实用性和灵性	253	
可供选择的疗愈方法	255	
常规医学	256	
自然医学	257	
生活方式医学	259	
本章的总结	264	
第19章		
建议的行动方案	265	
对于刚确诊患癌但身体尚好的人	266	

选择医学治疗	266	附录五 心智的定义	282
选择以生活方式为基础的自助技法	266	附录六 葛森疗法和我自己的营养学方法	284
1. 进行冥想	266	附录七 吃鱼要注意的问题	286
2. 合理膳食	267	附录八 咖啡因的相对水平	288
3. 积极思考	268	附录九 各种饮品中的酒精含量	289
4. 注重灵性发展	268	附录十 芽苗菜的制作方法	289
5. 培养健康情绪	268	附录十一 食物搭配指引	290
6. 学会控制疼痛	269	附录十二 膳食营养分析	291
7. 思考有关死亡和临终的事情	269	附录十三 小动物患癌后的膳食方案	296
8. 关于疗愈	269	附录十四 伊恩·高勒1978年的案例报告	298
9. 意象练习	269	附录十五 伊恩·高勒的30年随访, 2008年的案例报告	300
对病情危重的患者的建议	270	附录十六 伊恩·高勒的个人经历简结	305
对关注疾病预防和身体健康的人的建议	270	附录十七 伊恩·高勒写作出版的图书、光盘和其他参考辅导资料	309
总结	271	参考资料	311
附录一 如何与医生建立起良好的关系	272	致谢	312
附录二 怎样才能提高手术或放化疗的疗效	274		
附录三 冥想的传统五步法	279		
附录四 祈祷、希望和科学的关系	281		

序

THE BIG PICTURE

What is possible and how

怎样把可能变成现实

若能从癌症中康复过来，并再次过着充实而幸福的生活，那实在是一种无与伦比的感觉。有幸的是，我不仅自己亲身做到了，我还亲眼看到别人也成功做到，并且知道将来会有更多的人做到。这本书寄托着我的一种兴奋和喜悦之情，喜悦的是我已经战胜癌症，兴奋的是或许我能够借助它来帮助很多人重获幸福。

我们都有一个共同的愿望，那就是都希望自己能够拥有健康，并且生活美满，长命百岁。然而，当家里有人被诊断出癌症后，这一切的美好愿望就开始破灭。因为癌症不仅威胁人的生命，而且还会使患者深受恐惧、悲伤、焦虑和病痛折磨。这对个人以及家庭来说，实在是一个沉重的打击。

但是，令人振奋的是，我的经历证明我们可以逆转这一切困扰！事实上，不仅只有我一个人战胜了癌症，我还亲眼看到许多人也做到了。所以说，战胜癌症是有可能的，你也可以做到！在癌症的治疗过程中，你可以像我一样把自身潜力与外在的治疗保健相结合，从而改变患癌体验，促进身体的康复。本书作为一本自助手册，探讨了患者本人在疾病治疗中所起的作用，旨在为广大的癌症患者提供一种参考。

目前，在所有癌症患者中，大约有65%通过西医治疗能度过五年生存期。而对于预测预后被归为这65%的患者，本书的方法将调动患者的自身潜能，辅以亲朋好友的外在支持，使患者把握住每一线生机，从而长期生存下去。

而那些在医学角度归为预后差的患者，也仍要努力振作起来，因为你们还有很大希望战胜癌症！我就是这样挺过来的！在1976年，我病入膏肓，当时外科医生认为我只能活几个星期而已。但美妙的是，我不仅还活着，而且已经成家立业，并且有幸帮助了数以千计的患者。更重要的是，我亲眼见证了许多患者正是使用我这些方法而康复。所以，你绝对不能轻易放弃！

30多年来，人们不断地问我同一个问题。一个既关乎本书的开篇，又关乎每一个患者的问题：“面对癌症时，最有助于帮助我或我爱的人去战胜癌症的是什么？”

我从来都不会厌烦这个问题。但这到底是什么呢？是饮食治疗？还是完全靠心智的力量？是使用一些医学上的新成就，还是一些古老的草药？又或者是冥想？抗癌的办法又是什么？到底最有用的办法是什么？

从我的经验来看，我认为抗癌的最有效办法就是多管齐下，选用所有可用的好方法。你要敢于相信，你是真的能够战胜癌症的！只是你需要对此付诸行动。因为战胜癌症并不

是一件容易的事情，你需要知道自己该做什么，并切实地去做。而当你身体力行的时候，你一定会感觉身体有所好转，这种感觉甚至是你现在所不敢想象的。你要相信自己能从癌症中康复过来并享受全新的生活！

战胜癌症先要端正态度

1975年1月，我的右腿因患骨肉瘤（骨癌）而被截肢。当时，虽然我身体的其他部位未见癌症迹象，但是我被告知，经过这样的手术之后，预计只有5%的骨肉瘤患者能度过五年生存期。如果我的癌症复发，预后就是迅速死亡。在1975年，凡是骨癌复发的患者，大多数都会在3~6个月内死亡。

事实上，在1975年11月，我的癌症确实复发了。到了1976年3月，我的专科医生认为我最多只能活两个星期。随后，凭借全部可用的治疗方法，我竟然逐渐康复了。1978年6月，经诊断证实，我体内已经不存在活性癌症病灶！

在接下来的几年里，我的前妻盖尔（她后来改名为盖利，再后来又改名为格雷斯）和我生育了4个孩子。我开始了新的兽医工作，还购买了一块面积有15公顷的农场来开发菜园和果园，并且建起了一座新房子。

1981年，格雷斯和我共同创办了墨尔本癌症互助小组，这是世界上第一个基于生活方式抗癌的互助小组。创办这个小组的初衷是，我想用自己战胜癌症的经验来帮助其他患者同样战胜癌症。因为我自己曾亲身经历，所以我非常理解癌症患者所面临的问题。此外，作为一名相当务实的兽医，我有足够的医学知识去理解自己当初的病情，并能评价病情的进展情况，还能审慎评估各种治疗方法。而且幸运的是，我拥有很开放的心态，因此我愿意尝试任何可行的方法来努力实现我的目标——创造合适的环境，从而促使自己的身体自行痊愈。虽然在20世纪70年代，这种认为身体可以在治愈中发挥重要作用的理念还是一种新观点，但是现在已证明它是真的有效的了。

在我的癌症复发时，从医学角度来看，我的情况已是毫无希望，但我仍然相信会有另一种方法能够治愈自己。当时我知道有一种观点认为，癌症涉及一种免疫缺陷问题，也就是身体的自愈防御系统的衰弱。简单点说，其实在每个人的一生之中，人体内形成癌变细胞是在所难免的，但人体通常能识别这些异常细胞，并自动将其作为潜在的健康威胁而迅速加以隔离和消灭。因此，通常在出现身体症状之前，人体已经将癌变细胞清除了。然而，人体若是不能清除自身的癌变细胞，任其疯长，就会患上癌症。

对此，我刚开始的态度是，相信自己可以重新激发人体的免疫系统，从而提高自身防御能力。因为在这种情况下，人体自身就可以摧毁和消除癌症的所有蛛丝马迹。进一步说，如果免疫系统保持完好，并且功能正常，那么就大可不必担心癌症复发。这对我来说是一个多么令人兴奋的前景啊！

这种态度就是我的出发点、我的基本前提，我所做的一切都是为了实现这一目标。为此，我探索过很多的治疗方法，但是每一种疗法都只是这个过程的一部分。35年之后，我已经帮助了数以千计的癌症患者。另外，这本书除了讲述抗癌的关键原则之外，还探索了一些比较偏门的疗法。

总而言之，我这种态度有助于我发挥主观能动性并学习如何抗癌，它截然不同于人们通常对癌症的恐惧之情。

对于癌症的恐惧和四个误解

在现今的社会生活中，“癌症”这个词恐怕是最能触发恐惧情绪的了。近年来，虽然越来越多的人认识到癌症是可以积极应对的，人们对癌症的恐惧感也有所降低，但大多数人仍然非常惧怕癌症。

1984年，《你能够战胜癌症》首次出版，当时它被认为是颇有挑战性和革命性的。首先，有争议的是书名——战胜？因为对于癌症，更符合当时观念的或许是“获得医治”，又或者是“控制”，也许是“带癌生存”，而这本书却把“战胜”和“你能够”组合起来构成“你能够战胜癌症”。事实上，这真的可以吗？

其实，这个书名是特意挑选的，目的就是为直面当时人们持有的观念。其实现在有些人仍然如此认为：得了癌症，就必死无疑。这种观念导致人们对癌症抱有极大的恐惧。当然，恐惧还有其他原因。通常来说，人们对癌症的恐惧基于四个基本的误解：

1. 癌症的起因是未知的。
2. 癌症通常伴随着疼痛和早逝。
3. 癌症患者自己束手无策，只能把自己的健康和生命托付给医生。
4. 癌症治疗很痛苦，而且可能毫无用处。

无论是这本书，还是高勒基金会，或者是其他志同道合的专业人员和团体，都致力于帮助患者消除这些恐惧，用积极的态度取而代之，然后再教他们如何发挥主观能动性，从而恢复自身的健康。

癌症是一个可以逆转的过程

要先说明的是，这本书并不是要教患者如何在癌症中从容地逝去，而是要教会他们怎样度过完整的人生！

首先，你要把癌症视为一个过程，它并不是一个结果！然后必须认识到，目前已经查

出了癌症的大多数起因，其实它并不是一个偶然发生的随机事件。在知道癌症的起因后，你就可以有针对性地采取措施来治疗了。为了取得最好的疗效，你要拓宽思路，同时兼顾生理、心理和精神上的问题；你还要更加注重合理膳食、锻炼身体、积极思考、缓解压力和进行冥想练习等，把这些细节和特定的治疗方案结合起来。通过这些方法，或许就能增强你的自愈能力，从而更好地抵抗癌症，因为人体的防御功能正常时，人是不会患癌的。

虽然我深刻体会到精神因素的重要性，但是我不会把它与宗教问题混为一谈。因为这两者是不同的。宗教是个人信仰问题，有些人不信仰宗教，有些人的信仰却极其深。所以，本书中提及的各种治疗方法都不会涉及宗教，也不会以任何方式干扰或者强加宗教信仰给患者。不过，许多患者确实发现这些方法有助于他们探索自己的精神信仰。

另外，大多数人，尤其是癌症患者，必然关心的基本问题是：“我是谁？”“我从哪里来？”“我要到哪里去？”这些基本的精神哲理问题往往会困扰着癌症患者的心灵，所以本书将在稍后部分探讨这些问题。

本书的方法能提供什么样的可能

让我感到快乐和兴奋的是，在我的帮助下，许多患者都能够像我一样战胜所谓的绝症，而且书中的这些方法确实能够使他们更加热爱生活，并且能够祥和地接受生老病死的结局。

虽然我看到过并将继续看到许多患者战胜病魔，但事实上我必须承认，并非每个患者都能做到那样。有时候很遗憾，有些患者可能会因病而死。但是我还知道，使用本书方法的绝大部分患者，即使未能战胜病魔，也能有尊严地逝去。而且患者临终时的安详会使其本人和家属都感动不已，这也令我感到很欣慰。因为从这个角度来看，癌症其实也是被战胜了。所以，虽然本书的首要目的是帮助患者恢复健康，但是对于面临死亡的患者也是很有帮助的。

一般而言，患者越早使用这种方法，就越容易学会并能取得更好的疗效。当然，即便患者较晚才开始使用这种方法，也仍然是有可能战胜癌症的，所以不必过于担心。另外，这种方法能给患者带来一种真切的希望，能帮助他们克服恐惧和病痛。而且令人兴奋的是，健康的人也可以使用这种方法来预防癌症。

本书中的疗法是经过实践证明的

本书凝练了几十年来数以千计的患者的智慧，书中的精髓源自于他们战胜病魔的实际经验。在面对癌症时，他们都非常珍重生命，也非常想知道什么疗法对自己有用。他们同

样专注于这些问题——癌症患者该做什么？怎样做才能最好地应对癌症的挑战？如何康复身体？起初被诊断患有癌症的时候，许多人都会感到震惊和恐惧，那该如何化解这种情绪？患者又如何经受癌症的痛苦，并重新获得良好的健康和持久的幸福？

我曾经密切接触和帮助了数以千计的患者，我们亲身尝试了许多治疗方法，所以我们涉猎的治疗方法非常广泛，这包括你所能想到的大部分方法和你未能想到的几种方法！在这本书中，我收集和提炼了这些患者的有效抗癌经验，希望这些宝贵知识和实践经验能让你从中受益。

当然，互助小组中的参与者，以及我和我的同事们都是崇尚科学并尊重科学研究的。我自己便很喜欢科学研究，而且广泛阅读过许多科研文献，所以本书是参考过并高度重视科研进展的。但是，科学研究需要在现实世界中得到验证才能证明有效性，这就对很多疗法的使用造成很大的局限性。因此，本书所讲述的是注重于在实践中有效的方法，这些方法是基于大量的实践经验而得出的。在这本书中，我只列出了基本的研究证据，不做赘述。因为本书不是为科研人员撰写的，它的目的只是为了方便患者的实际使用。

我在1984年写了这本书的第一版，并且在2012年彻底重写了这本书。在这两次的写作过程中，我始终铭记在心的是，如果我面对的是自己生活中最重要的人，那我应该说什么？因此可以说本书的内容是我的倾心之作，它的大部分内容都已被研究所证实，它侧重的是自我疗愈的原则，最大的特点是提炼了许多患者宝贵的实践经验。你可以直接从这本书中学到很多有用的知识和技巧，从而为自己争取更多的时间来治疗！当然，本书也讲述了你可以通过做些什么来恢复自身健康，以及你可以做些什么来帮助你所爱的人恢复健康。另外，还值得一提的是，对于身体健康的人，这本书可以直接引导他们如何预防疾病，并享有持久的健康！

这些年来收获

本书从1984年第一次出版到现在，我亲眼见证了书中的许多知识和技巧在实践中不断地得以证明，所以我对书中的这些原则更有信心了，我也更加相信这些方法可以改变癌症患者的生活！对于很多人来说，这些方法或许可以挽救他们的生命，抑或是可以延长他们的生命，帮助他们有尊严地逝去。只要人们确实学会使用这些原则，就可以给他们带来更多的平静和、更多的喜悦和更多的快乐。

在写作这个新版本的过程中，我惊喜地发现，30多年前的原理在本质上与现在的相比还是非常相似的。虽然本书的新版算是彻底重写，内容已变得更新颖，语言变得更通俗，所举的例子也是新近发生的，但书中的基本原理经受住了时间的考验而保持不变。这是为什么呢？这是因为本书的主旨是帮助患者如何最好地发挥身体的自愈潜力，而健康的生活方式是恒定不变的。比如，健康的生活方式一般包括良好的营养搭配、经常锻炼身体、享

受充足的阳光，以及注意保持健康的情绪等。你不要小看这些简单的细节，本书讨论的这些方法能够带来很好的疗效，并且它们都是你自己可以控制的，你可以把它们应用在自己的疗愈过程中。本书将会对这些方法做出详细的解释！

结语

最后要声明一下，这本书里没有藏着灵丹妙药。如果你不改变生活方式，而是指望有什么神奇的药物，以为日服三次就能全面康复，那是不可能的。

战胜癌症需要一个过程。在这个治疗过程中，你需要坚持不懈地努力，做出切实的改变，然后才可能恢复自然的健康状态。另外，我知道癌症是可以预防和战胜的，只要你愿意踏上这条道路，你就还有希望！我也希望越来越多的人会这样做。

为了大家的健康，我谨以此书献给广大的读者。

伊恩·高勒



第1章

THE FIRST STEP

How to begin

首先从何做起

你的行动可以改变你的现状!

如果你或你爱的人被确诊患有癌症，那么首先要做的当然是尽可能地获取外界的帮助。但是然后呢？正如生活中的其他事情一样，你如何应对、如何反应以及你的实际行动，都会极大地影响事情的结果。而你应对癌症的治疗过程亦是如此。

但是你要相信，只要你愿意采取行动，直面癌症的挑战，那么康复之路就在你的脚下！

现今社会中有很多可用的信息，比如亲朋好友的建议，医生或其他保健专家的观点，还有许多很好的书籍，以及网络上大量的信息。而这本书则是提炼了许多患者多年来的实践经验和知识积累，并且以逻辑有序的形式呈现出来，旨在帮助读者评估现有的各种选择，以及在后续的康复过程中提供支持与指引。

此外，抗癌过程的起点是被诊断出癌症，目标是长期生存，本书的前两章将介绍抗癌过程中的各种选择。后面的若干章节将指引你如何采取具体行动，把这个目标变成现实。你要相信自己能够战胜癌症，本书会告诉你怎样去做的。

抱有康复的希望

你要满怀希望地开始抗癌之路！

毫无疑问，抗癌之路肯定会很艰辛，但当你踏上这条路时，无论前途看起来多么黑暗，你都要相信康复是可能的。你要切实做好计划并坚持不懈，那你才有可能战胜癌症！

1976年初，我的癌症恶化了，当时医生认为我只能活几个星期。在我康复之后，阿希礼·米尔斯博士（Dr. Ainslie Meares）说了一句至理名言：只需要成功一次，就能证明其可能性。何况近年来，根据病案记载，已经有很多癌症患者战胜了癌症！我曾经参与过两本书的出版，它们都是专门讲述这些癌症患者的生活和治愈过程的。第一本书是《鼓舞人心》（*Inspiring People*）¹，讲述了44位患者的抗癌历程，这些患者都曾参加我初期创办的抗癌小组，他们后来都成了长期生存者。此书现在已经绝版了，取而代之的是第二本书——《抗癌生存》（*Surviving Cancer*）²，它记录了28位患者非同寻常的抗癌历程。这本书的作者是保罗·克劳斯（Paul Kraus），他患有间皮瘤，并且是间皮瘤患者中已知存活时间最长的生存者。这本书很精彩，你可以一气呵成地读完，也可以随时翻阅，也许你每次读它都能得到启发。

长期生存者的特点

在癌症互助小组中，我结识了很多长期生存者，我观察到这些人有两个重要的特点：第一，他们确实付诸行动，并且使用多种方法来抗癌；第二，他们采用的主要方法都相同，只是在细节方面有所不同。

例如前几年，我调查了35位患有癌症的长期生存者。他们都曾被医疗专家断言为“命不久矣”，但是他们后来都战胜了病魔，并且长期生存了很多年。在调查中，他们回顾了对自身康复有疗效的所有方法，这包括许多医疗方法、一些自然疗法、克服对死亡的恐惧、学会宽恕、注重营养疗法和进行冥想等，并按其重要性进行了排序。

在这个调查中，他们都高度评价了其中的大部分疗法，这表明他们确实投入了大量的精力。因为战胜癌症真的不是一件容易的事情，它需要切实的努力。这些长期生存者们都是坚持不懈地付诸行动的，而且他们积极使用了多种疗法来抗癌。为了填写调查问卷，他们需要回想自己的康复历程，并找出他们自己认为最有用的三种方法。有趣的是，有几个