

# 癌症是 可以战胜的

癌症患者康复经验

吉春华 王志伟 杨新蕊 · 主编

解读癌症只是慢性病

患者康复有多种途径

 金盾出版社



# 癌症是可以战胜的

## ——癌症患者康复经验

主 编

吉春华 王志伟 杨新蕊

副主编

丁柏英 刘丽华

陆淑蕊 闫 凌

编著者

何智慧 孙君雅 徐燕婴

赵清策 李 莉 王健丽

金 盾 出 版 社

# 内 容 提 要

本书作者将自身抗癌成功经验与几十年潜心研究的心理学理论相结合,分别从癌症的自我心理治疗、癌症患者的科学医治,以及锻炼、食疗、作者本人的患癌和抗癌历程、抗癌明星的抗癌经验等方面阐述了癌症患者的治疗和康复方法,为癌症患者提供帮助。本书内容通俗易懂,简明实用,适合癌症患者和家属,以及从事癌症防治和康复工作的医护人员阅读使用。

## 图书在版编目(CIP)数据

癌症是可以战胜的:癌症患者康复经验/吉春华,王志伟,杨新蕊主编. —北京:金盾出版社,2014. 8

ISBN 978-7-5082-9551-0

I. ①癌… II. ①吉…②王…③杨… III. ①癌—康复  
IV. ①R730. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 157134 号

## 金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京盛世双龙印刷有限公司

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:北京四环科技印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:5.5 字数:101 千字

2014 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~3 000 册 定价:14.00 元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

## 前 言



在被确诊为癌症的那一刻，我的大脑一片空白，震惊之后是茫然，好在这样的时间并不长，我就静下心来去思考癌症这个问题。在我住院期间，看到很多患者长时间处于迷茫状态，甚至到死都不知道癌症是怎么回事；有些人慌乱地到处寻医问药，最后也没治好病；有的拜佛求神仙也没见好转；有的本来问题不大，却天天生活在恐惧之中，活活被“吓”死了；有的看起来满不在乎，一副无所谓的样子，对治疗不积极，时间不长就去世了；有的生活上不注意，出院没多久时间就又复发了；有的干脆放弃治疗，破罐子破摔，当然病情恶化得更快……

看到这些本不应逝去的生命，我觉得特别可惜，也特别着急，于是就萌生了写一本关于癌症康复方面的书的想法，让更多的人去了解癌症，主动抗击癌症，从而获得新生。癌症患者普遍存在的问题主要有两个方面：一是头脑中深刻的烙印是“得了癌症就没救了”，缺乏对癌症知识的了解，尤其是对抗癌知识的了解。二是确诊为癌症后，恐惧心理难以消除。对于任何一个患者来说，要消除恐惧心理都是很困难的，很多人明白道理，但做不到。除了医学治疗之外，癌症的心理治疗也是具有大量实践和成效的，国内外有很多通过意象治疗或意念治疗促使癌症康复的案例，我自己也是一

个很好的案例。癌症有其特殊性,应该从多角度探讨治疗的有效性,不应拒绝除医学治疗之外的其他治疗方法。书中在介绍癌症心理治疗方法的同时,也介绍了其他方法供患者参考,为患者提供更多辅助治疗方法的选择,相信对于患者是有帮助的。

本书精选了部分抗癌明星的抗癌故事和抗癌经验,每一个抗癌故事都是从不同的角度或用不同的方法取得了抗癌成功,这些经验对于癌症患者具有一定的参考价值。

本书力求做到使患者知其然更知其所以然,在理论上做了深入浅出的探讨和研究,做到通俗易懂,对于不同文化层次的人都有所兼顾。本书力求使患者明白怎么做对抗癌有好处及其原因,比如,为什么锻炼有助于抗癌,亲情在抗癌中为什么有积极作用等。这有助于患者结合自己的实际制定出适合自身特点而又有效的康复计划。本书从多角度阐述了许多抗癌新观念及康复方法。态度决定命运,观念的转变会使癌症患者获得新生!

我的爱人王健丽是承德艺术高中语文高级教师,作为一名癌症患者的家属,她参与了我的治疗与康复的全过程,并给予了我极大的帮助与支持。在编写本书的过程中,她提出了许多合理建议和意见,并对全书文字进行审校,对于她的辛勤付出表示衷心感谢。

由于作者水平有限,本书内容不足之处敬请读者批评指正,在此表示感谢。

吉春华



## 第一章 心理与心理治疗

第一节 心理 .....	2
一、什么是心理 .....	2
二、心理现象 .....	3
三、保持良好心理状态的重要性 .....	7
第二节 心理与疾病 .....	9
一、人是一个生理和心理紧密结合的有机整体 .....	9
二、影响情绪乃至癌症的因素 .....	11
三、情绪与身体健康的关系 .....	16
第三节 自我心理治疗 .....	19
一、心理治疗和心理咨询 .....	19
二、癌症患者的自我心理治疗 .....	20

## 第二章 不做被吓死的人

第一节 应激反应 .....	25
一、什么是应激反应 .....	25



二、应激反应对人的影响 .....	26
第二节 放松自己，不做被吓死的人 .....	30
一、什么是放松训练 .....	31
二、放松训练方法 .....	32
第三节 改善睡眠 .....	48
一、催眠和自我催眠 .....	49
二、睡眠障碍的自我催眠方案 .....	57
第四节 癌症只是慢性病 .....	60
一、癌细胞和肿瘤的实质 .....	61
二、癌症是慢性病 .....	63
三、树立康复信心 .....	65
第五节 理性认识癌症 .....	68
一、对癌症的非理性认知 .....	68
二、对癌症的理性认知 .....	71

### 第三章 癌症的心理治疗

第一节 意象治疗 .....	77
一、什么是意象治疗 .....	77
二、癌症意象治疗的步骤 .....	78
第二节 意念治疗 .....	80
一、什么是意念治疗 .....	81
二、意念治疗的方法 .....	82
第三节 缓解癌痛 .....	84



一、癌痛及其原因 .....	84
二、自我催眠缓解癌痛 .....	90

#### 第四章 癌症的医治与康复

第一节 癌症的科学医治 .....	100
一、如何选择就医 .....	102
二、如何配合治疗 .....	102
第二节 癌症患者的科学锻炼 .....	103
一、锻炼在癌症康复中的作用 .....	103
二、合理的锻炼 .....	105
第三节 食疗 .....	106
一、有抗癌作用的食物 .....	107
二、合理食用抗癌食物 .....	126

#### 第五章 笔者的患癌和抗癌历程

第一节 患癌 .....	127
第二节 抗癌 .....	130
一、医学治疗 .....	131
二、放松练习 .....	132
三、解决睡眠问题 .....	132
四、心理治疗 .....	133
五、锻炼和食疗 .....	133





## 第六章 抗癌明星的抗癌经验

- |                     |     |
|---------------------|-----|
| 一、抗癌明星是怎样炼成的 .....  | 135 |
| 二、我的抗癌之路 .....      | 138 |
| 三、助人等于助己 .....      | 141 |
| 四、爱情使奇迹发生 .....     | 144 |
| 五、生命在运动和奉献中延续 ..... | 148 |
| 六、全家共抗癌 .....       | 150 |
| 七、用梦想创造奇迹 .....     | 155 |
| 八、癌魔难摧玫瑰红 .....     | 158 |
| 九、我的心理调节“十字经” ..... | 161 |
| 十、笑斗癌魔十余载 .....     | 165 |



## 第一章 心理与心理治疗

心理学在我国已有几十年的历史了，但人们对其了解并不多，有了心理问题主动去找心理医生的人更是少之又少。专家说，死亡的癌症患者中，80%是被“吓”死的，大多数癌症患者的心理问题是严重的，是需要心理帮助的，然而，如果让他们去看心理医生，许多人却不愿意接受，其中一个原因是很多患者不相信心理治疗能治病，另一个原因是舍不得花钱。为了治病，可以将大量钱花在吃药上，或心理治疗以外的其他方法上，却舍不得花一分钱去看心理医生，这是人们对心理学缺乏认识造成的。其实，对于癌症等一些给患者带来巨大思想负担的重大疾病，心理治疗是非常重要的辅助性治疗方式。本章从心理治疗的基本知识讲





起，介绍一些必要的心理学的基础知识，心理与疾病的关系，以及心理治疗对于疾病康复有什么帮助作用。

## 第一节 心理

### 一、什么是心理

心理是客观现实在人脑中的反映，心理的物质载体是人脑。人们并不是从一开始就认为心理是人脑的功能。古人认为，心脏是人发生心理的器官，认为人之所以发生心理活动，是由于心脏的作用。后来人们发现，人在入睡以后，虽然心脏仍在跳动，但是人自己什么也不知道；如果脑受重伤，心脏虽仍在跳动，但心理却出现了严重障碍。于是人们认识到，对心理来说，脑比心脏更重要。西方在19世纪初才比较一致地认为，脑是产生心理活动的器官，而中国人早在16世纪就认识到了这一点。后来，随着科学技术的进步，通过开颅手术、埋藏电极、脑电图等手段进一步证实了心理现象与人脑之间的关系。

人脑对客观现实的反映过程，也就是在头脑里形成映像的过程。人对客观现实的这种反映并不是消极、被动的反映，也不是像镜子反映物像一样，人对客观现实的反映是一种积极的、主动的反映过程，每个人的个性心理特征、知识经验都会对反映过程产生深刻影响。同一个人对同一



个事物的认识，因条件发生了改变也会不一样。例如，同一个癌症患者在被确诊前后对癌症的认识是不一样的；在读完本书前后对癌症的认识也将是不一样的；在按本书提供的自我心理治疗方案进行自我治疗一段时间以后，对癌症的认识就会更不一样。不同的人对同一事物的认识也不一样，患者、患者的亲属及不相关的其他人对癌症的认识也不一样。事物本身没有变化，它是客观存在的，是客观现实，不同的人或同一个人不同条件下对同一个事物为什么会有这么大的认识差别呢？这就需要我们心理层面进行详细分析。

## 二、心理现象

人脑在反映客观事物的过程中所发生的心理现象主要包括两个方面：一是心理过程，二是个性心理特征。

### （一）心理过程

心理过程由认识过程、情绪和情感过程和意志过程组成。

#### 1. 认识过程

感觉、知觉、记忆、思维、想象等是对事物的认识过程。感觉主要包括视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉及身体



内部的感觉。感觉虽然很简单，但是很重要。感觉是受自主神经控制自觉向大脑提供信息的，但是感觉有时也会提供错误的信息，如看到别人恶心呕吐了，自己也觉得嗓子发痒，随之也恶心呕吐起来；觉得罹患癌症应该疼痛，就总觉得某个部位有疼痛感等。现代科学证明，意识可以控制这些感觉器官，如在自我催眠状态下，通过自我暗示可以麻痹痛觉系统，降低癌痛，可以刺激食欲，减少恶心呕吐，这样有助于恢复体力和提高免疫力。人们通过感觉器官得到了外部世界的信息，这些信息经过大脑的加工，产生了对事物的整体认识。

### 2. 情绪和情感过程

人在认识事物的过程中，对待所认识的事物，总是持有一定的态度，人对这种态度的体验就是情绪和情感。情感重在内部体验和感受，情绪重在外在表现。大多数时候，人的情绪和情感是一致的，但有时也并非一致，如我们说某人“笑面虎”“笑里藏刀”，认为他的情绪和情感就不一致；再比如，面对癌症，有的人无所畏惧，情绪和情感是一致的，还有的人心中恐惧，但表面还要装出一副无所谓的样子，尽可能让亲人减轻心理负担，这也是情绪和情感的不一致。作为癌症患者，保持一个良好的情绪和心理状态非常重要。

由于人们看问题的角度不同，态度不同，感受也不同，



在遇到困难，尤其是那些思想上认为自己解决不了的困难时，就会产生自我设限，使本来可以解决的问题变得不能解决。为了证明这个道理，科学家做过一个实验。把跳蚤放到桌子上，用手一拍，它可以跳得很高，是自己身高的百倍以上，这种跳跃能力在动物界是屈指可数的。科学家用一个玻璃罩把跳蚤罩住，再迫使跳蚤跳动。每一次跳蚤都碰到了玻璃罩，这样连续多次以后，跳蚤改变了自己能跳起的高度来适应新的环境，每次跳起的高度总在玻璃罩以下。科学家逐步降低玻璃罩的高度，跳蚤经过数次碰壁以后又主动改变了自己跳起的高度。最后玻璃罩接近桌面，跳蚤无法再起跳了，只好在桌面上爬。过了一段儿时间，科学家把玻璃罩拿走后，再拍桌子，跳蚤仍然不会跳，变成了爬虫。跳蚤变成爬虫，并不是因为它失去了跳跃能力，而是经过多次挫折后，它失去了再试一次的勇气。正因为这个原理，一头体形硕大的牛或骆驼，只要用一根绳子将它们系在一个小小的木桩上，它们便老老实实地待在那里。不是它们的力气不足以拔掉木桩，而是在它们很小的时候，它们曾经试图拔掉木桩逃跑，却没有成功，于是在以后能拔掉木桩逃跑时也放弃了尝试。人也是这样，心理学上叫自我设限。癌症患者中很多人就是在这种自我设限中，在自我认定的“癌症等于死亡”中结束了自己的生命。



### 3. 意志过程

意志是有意识地支配、调节行为，通过克服困难以实现预定目的的心理过程。意志是人的主观能动性的充分体现。坚强的意志、不屈不挠的意志、与病魔抗争到底的意志是保证癌症患者康复最基本的意志品质。悲观的态度往往导致精神的垮塌，进而影响到组织器官，甚至导致器官衰竭。有一个意外的事故证明了这一点，一位铁路工人意外地被锁在一个冷冻车厢里，他清楚地意识到他是在冷冻车厢里，如果出不去，就会被冻死。不到 20 小时后，冷冻车厢被打开时，人们发现工人已经死了，医生证实他是被冻死的。可是，仔细检查了车厢，发现冷气开关并没有打开。那位工人确实死了，因为他确信，在冷冻的情况下，人是不能活命的。所以，在极端的情况下，极度的悲观会导致死亡。

#### （二）个性心理特征

能力、气质、性格、需要、动机、价值观等是个性心理特征，是一个人区别于另一个人的心理特征，也称为人格特征。我们说一个人与另一个人不同，更多说的是两个人的个性心理特征不同。个性心理特征里有些是后天学习和经验积累的结果，如性格是一种社会化的结果。有的人富有同情心，有的人对人冷漠；有的人勤奋，有的人懒惰；



有的人自信，有的人自卑；有的人勇敢，有的人懦弱等，这都说的是每个人的性格不同。性格不好可通过学习加以改善，而气质则更多具有遗传因素，不太容易后天改善。气质主要表现在一些固定的行为模式上，有些行为模式容易使人产生这样那样的身心问题，甚至很严重的疾病。

### 三、保持良好心理状态的重要性

情绪与癌症发病的关系越来越被人们所重视，身体健康水平在很大程度上取决于人们的精神状态。癌症的发生，不仅受环境、饮食、遗传的影响，社会心理因素也是重要的影响因素之一。可以说，情绪既可以诱发癌，也可以抑制癌。

#### （一）不良心态促使癌症发生

正面的情绪有助于提高免疫力，负面的情绪则会降低免疫力。一些癌症易感人群（遗传因素、先天身体条件差、不良生活习惯等）一旦受到不良情绪的干扰，比其他人更容易出现神经内分泌紊乱、器官功能活动失调、机体免疫力下降、免疫监视功能减弱等问题，影响免疫系统的识别和消灭癌细胞的监视作用，最终导致肿瘤的发生。不良情绪还可使胸腺退化，扰乱 T 淋巴细胞的正常发育，抑制抗体反应和吞噬细胞的功能，减少干扰素的产生，为癌症的





发生和发展提供温床。在临床上发现，肺癌、乳腺癌、前列腺癌、胃癌、胰腺癌的发生都与情绪影响有关：患肺癌的人往往是情绪压抑得不到释放的人；患胃癌的人往往是性格内向、抑郁或青少年时期受过精神创伤的人；乳腺癌的发生与无法排解的悲哀有关；容易罹患消化系统和淋巴系统肿瘤的人则是和别人比较疏远，以及容易招惹是非的人……性格忧郁、感情不外露的人患癌症的危险性比性格开朗的人高出 15 倍。德国科学家巴特鲁施博士在研究白血病患者的心里时发现，病情比较严重的 10 位患者中，有 9 位与绝望、孤独的心情有关。美国国立癌症研究所对早期实施手术治疗的恶性黑色素瘤患者实施预后观察，结果发现对治疗效果表示怀疑，情绪压抑、焦虑的患者，往往复发且预后不良。

### （二）良好的心态能促进癌症患者的康复

据有关专家研究，乐观的心态能增强大脑皮质的功能和整个神经系统的“活力”，进而能通过自主神经系统、内分泌系统分泌皮质激素、脑啡肽等物质。这些物质均能提高机体的免疫功能，纠正机体的免疫缺陷，减轻放、化疗所引起的免疫功能抑制，提高机体的抗癌免疫能力，促进癌症患者的康复。同时，还能调动具有抗癌能力的 T 淋巴细胞、巨噬细胞、肿瘤杀伤细胞的“积极性”，加强防卫，随时杀灭新生的癌细胞，防止癌症复发。美国李·伯克博