



科文健康文库·癌知识系列

用心战胜癌症

Mind Over the Cancer

〔英〕科林·R·理查德森 著
(Colin R. Richardson)

唐代屹 王洪允 任德成 译

本书献给在生活中所有遭受癌症打击的人。
它也许是你人生旅途中的一个里程碑,激励
你把癌症看成需要跨跃的另一个栅栏。

——摘自作者的致谢辞

石油工业出版社

给读者的一封信

你好：

你很可能正在浏览本书，看看它是否适合于你认识的某个人——或自己阅读；很可能你并没有癌症的麻烦——但你亲密的人有。他们或许是男性，也可能是女性，或者年轻或者年老，癌症发生的部位也不相同，因此，情况千变万化，但所有患者都有一个共同特点：非常，非常恐惧。他们对生活感到失望。他们也曾有过这样的想法：“癌症只会发生在其他人身上发生，不会发生在我身上”。他们需要良好的建议，特别是目前，在这个旅程的起点。

本书就像在旅程中跨出的第一步，是由一位前癌症患者所写。我希望本书简明易懂，并相信它能带给所有癌症患者——及所有害怕癌症的人以希望。

如果你阅读了本书第一章的信（对读者/患者），你会明白我正努力去把我的爱输入每位读者/患者的生命里，而无论他（她）是谁。因为癌症本质上是与爱完全相反的东西。

爱是两种力量和谐的统一。癌症将生命的活力杂乱劈开。你必须知道发生在你体内的变化，并让身体的自愈力去恢复健康自然的生命活力。

1994 年修订

原书在 1988 年出版后，不断有读者要求出版第二版。本书对读者真有帮助吗？这只能由读者自己去判断。从我癌症

的经历指出,对涉及到的人及其家庭肯定意味着要付出很多努力,进行很多改变——这可能是很困难的。

有一个例子是,一位伦敦女士写到:

“亲爱的科林,

我刚读了你的书‘意念战胜癌症’,我想让你知道它对我的帮助有多大。我患有淋巴瘤,这对我是很痛苦的事情,我不喜欢化疗和与它带来的副作用。

我真想知道,你还活着吗?或最后还是被癌症击倒了。我希望你很健康,你看起来是一位和蔼、平静、文雅的人,祝你身体健康。

诚挚的,R……H……”

在回信中,我感谢她的来信,并告诉她,她使我感到很高兴!我向她证实我还活着,而且很健康,只要我坚持我在1979年就开始的“癌症锻炼法”,我就将一直保持健康。本书就是简单地和患者分享这些锻炼方法。

1998 年修订

我们不断收到希望重版的要求,到目前为止,这是献给读者的第三版。

慈善书籍“防治癌症新方法”中有一种针对个人的单独、灵活的方法。它指导人们去尝试一系列替代疗法。随着时间的推移,癌症患者开始从中获得一些好处,当他们健康改善时,我们鼓励他们去成为一名治疗工作者,去帮助其他人。从过去的经验来看,这种方法常常是癌症患者向良好方面转化

的最好途径。

身体健康,他们为什么不去做呢?他们拥有癌症的个人体验,从他们中选择的范围很大。当然,他们需要训练,但谁又比他们易于学习,掌握,然后去分享经验呢?当培训合格后,他们将通过亲身实践去证实这种工作的价值。然后,他们是最有资格去影响其他患者克服癌症的消极影响,并把爱、理解和治疗带给这些患者的人。

通过协会,与大不列颠和海外——特别是美国和加拿大建立新的联系,慈善事业取得了很大的发展。在1997年,国际福利彩券协会提供赞助,拍摄了一部关于癌症防治工作的录像,被命名为“癌症中的合作(Co-operation Cancer)”。该录像带可从我们的办公室获取。我们鼓励传统医疗与替代医疗相结合,使患者在寻求帮助时能有较大的选择。1994年,向HM政府所作的有关Calman癌症报告中显示,这种合作正在形成。

如果你认识从事癌症防治工作的治疗师、治愈的患者和支持者,请让他们与我联系。后备工作者和支持者的网络越大,将来对那些需要帮助的人产生的作用也越大。要使我们的资料尽量完善,但要注意选择,所以有很多东西需要学习和搜集。

现在,在患胃癌二十年后,我真诚感谢所有在治疗道路上指导我的人,我拥有良好的健康状况,并能自由地写出自己对癌症经历的体会,同时我也正在争取比我年轻的医生还活得长久。

目 录

给读者的一封信

第1章 序言——

给读者的一封信·····	(2)
怎样读这本书·····	(4)
谁能帮助你? ·····	(5)
你怎样才能帮助自己·····	(6)
做出正确的决定·····	(8)

第2章 反思——

过去 ·····	(10)
你生活的记录 ·····	(12)
对待恐慌 ·····	(15)
接受变化 ·····	(19)
行动的时间 ·····	(21)

第3章 检验——

你的医生 ·····	(27)
你的身体 ·····	(32)
评价检查 ·····	(33)
癌症治疗 ·····	(34)

	辅助治疗	(40)
	饮食和锻炼	(41)
	对活着的热情	(44)
第 4 章	刺激——	
	吸烟、饮酒、饮食和药物	(47)
	生活、工作和娱乐	(51)
	你的亲戚和朋友	(52)
	对你的错误感到懊悔	(53)
	宽恕你的过错	(54)
	从错误中吸取教训	(54)
第 5 章	探索——	
	除去垃圾	(57)
	选择	(59)
	什么方法适合你	(61)
	你的许诺怎样?	(62)
	借助你的家人和朋友	(62)
	找到正确的方法	(64)
第 6 章	肯定——	
	积极和消极	(67)
	眼泪与幽默	(70)
	毒素	(73)
	瑜伽	(74)
	祈祷	(79)
	爱	(80)

第7章 想像——

心理的作用	(84)
激发内在的力量	(89)
治疗	(92)
洞察自然	(94)
每天的日常生活	(96)
音乐	(98)

第8章 奉献——

愿望	(101)
听取身心的感觉	(102)
咨询	(104)
你做 110/100 努力的力吗?	(109)
小宠物怎样帮助你	(111)
寻找生活的节奏	(112)

第9章 激励——

你真想继续活下去?	(116)
鼓励患癌症的儿童	(119)
信念作用比所有的药物作用更大	(120)
宗教	(122)
灵魂的呼吸	(125)

第10章 转变——

死亡,你的权力	(128)
讨论死亡	(132)
生命中的每一步	(133)

	战斗的呼唤	(134)
	生活的新方向	(136)
第 11 章	放松——	
	放松	(139)
	如何对抗压力	(140)
	发现内在的镇定状态	(141)
	生活就是爱——享受生活吧!	(147)
	未来	(149)
第 12 章	交流——	
	将信息传给你的丈夫(妻子)、同事	
	或者护理人员	(155)
	给丈夫(妻子)或护理人员的一封信	(156)
	现代化组织	(165)
	总结	(168)
	我心中的所有情怀	(174)
	记分	(176)

第 1 章

序 言

给读者的一封信

亲爱的读者

如果你患有癌症,或者被告知体内有异常生长物——首先我要对你说,对不起,你已经加入了“大C”俱乐部,现在你应该读一下本书。当然这个消息对你很不好,你根本就不愿读,但你感觉你应该读。是的,你的确应该读一读本书!虽然你的眼睛可能在看这些文字,但你可能却在想其他事情。我知道,你可能会在下面这些想法:

(你)为什么我会得癌症?为什么偏偏是我?应该是别人啊,太不公平了!我想主宰生命,但现在却是这样的结果。看看别人,他们在生命中遨游,真让我生气。我感到害怕和孤独,我需要帮助——请帮帮我吧!

(我)我理解你,我也曾经这样抱怨过;我知道你的感想,我也曾有过这些感想。

(你)你怎么能帮助我呢?你甚至还不是医生,仅仅是癌症患者,我需要的是正确的帮助,我害怕极了。

(我)当恐惧袭击你内心世界时,最好合上书,闭上眼睛,做深呼吸,直到心情平稳下来。在你思想恢复到良好状态时,才继续往下读。

(你)对不起,科林,请告诉我一些你的情况好吗?你不是医生,你又是干什么的?你怎样治愈了自己的癌症?又怎样才能帮助我?

(我)握住我的手,相信我吧。如果你睁开眼睛,竖起耳朵和留心所有可能得到的帮助,那么好运将会降临。关于我的

情况是这样的,我在伦敦工作了近40年,现在是个公务员,工作的地方离家不远,在1979-1980年间,我被诊断患了胃癌,进行手术切除,并坚持两年化疗,这种癌症存活的可能性不大,然而现在,我的身体甚至比以前更好,愿上帝保佑,我希望还能活得更久。

(你)你征服了癌症,或发现了治愈癌症的方法吗?

(我)没有,我只是说,我处于医学上称的缓解状态,并努力保持此状态。如果我让消极东西影响我,那我承认,癌症将会卷土重来,病情将会恶化。

(你)我明白了,再经五年治疗你将被完全治愈。

(我)医生们可能会这样告诉你,他们或许是对的,但我没有冒此风险,我想活着好好享受人生,这样做可能会带来好处,你认为怎么?

(你)行,科林,我会读一读这本书,但我不能允诺。

(我)别向我允诺! 向自己允诺,别极力向我或其他人保证,向你自己保证。如果你发现本书对你没有什么帮助,而且你有恢复健康的其他办法,那么请将你的经验写出来。

(你)一旦我读了你的书,你还推荐其他的读物吗? 如果那样,推荐什么?

(我)当然推荐,你应通过各种方式尽可能多读、多学,你手里拿的这本书只是旅程中的第一步,本书的末尾列出了五个慈善机构名称,它能告诉你其他的推荐书目,挑选出你认为对你最有帮助的书籍。

最诚挚的

科林

祝你好运!

怎样读这本书

在本书中你会发现许多对你并不重要的东西,这不可避免。癌症是如此广泛,变化多端,使人眼花缭乱。它覆盖面很广,也并不是一种新现象:已经伴随我们几千年了。

我建议你用铅笔,标出便于以后参考,对你很重要的部分。当我读书时,我也是这样做的。当我知道我患了胃癌时,我尽力去弄清,这到底是怎么一回事。例如当你阅读时,标出需要“重读”,适合“家人阅读”的地方,在下面划线和在重要地方作适当的笔记。

我还建议你准备一个笔记本,坚持记录对你很重要的事,包括所有医生和其他助手的姓名、地址(及电话号码),医生和你谈话的详细内容,你打算问和已经问的一系列问题,以及他们对这些问题的回答,列出你必须做的所有事情及你必须去买或医生给你开的药品。

你可能不愿亲自记,那如果你有配偶、亲密的朋友或帮手,让他们帮你记也行。癌症笔记对你是非常重要的,即使癌症问题已经解决了,也还有用,因为你永远不知道它们是否还会复发,癌症笔记是你在其他地方不能获得的有用知识。

刚才我谈到完整的书面笔记,希望你听从我的建议,记下关于你的每条信息,哪怕是最小的信息,最终你将明白许多关于自己的情况,这些情况可能是你以前从来没有注意过的。

往下读,我会建议你怎样补充笔记,可能叫你摘录本书的内容,最后你会明白,你到底取得了多大进步。通常是你感到根本没有任何进步时,进步却在不知不觉中发生。

因此,现在你应静下心来,拿起笔记本和铅笔,无论碰到任何障碍,都应具有征服癌症的强烈愿望。继续读下去。

谁能帮助你?

你可能感到这个问题的答案很明显:你的医生,家庭,再加上他们推荐的任何人。当然,这是常规选择的做法。但非得他们吗?也许你的医生已经上了年纪,可能他的建议需重新验证和更新,因此你应大胆寻找其他建议。诚恳地说,在寻找其他建议时,毕竟你也能获得一些新的东西。有许多病人把医生看做上帝,我怀疑这样是否只会引起困惑(至少对医生是如此),且令人感到烦恼。医生对通情达理,能对疾病持有疑问,且能提出合理建议的患者较感兴趣。其他建议可能与以前的看法一致,也可能完全相反,毕竟我们人类是很复杂的。比如最先,我的胃病被认为是溃疡,但另一种看法就完全不同,因此,我很高兴去寻找了另一看法,否则,如果我只服用溃疡药,可能早就死了。

你或许认为,从感情和身体上,家人是最亲密、最能提供帮助的人。对于你的具体情况来说,可能是对的,就像我一样,我妻子 Rosemary 给予我很深的爱,陪我去看医生,问一些我害怕问的问题,除了不能进入手术室外,其他时间总是陪在我左右。她告诉我们的朋友,是我们得了癌症。自然,爱的全力支持使我浑身充满能量和活力,度过艰难痛苦的岁月。当爱是如此强烈时,这种爱的力量就能传递给患者,患者渴望康复的愿望就会实现。

用心战胜癌症

看看你的家庭,他们可能有自己的生活天地,家里的癌症患者成为负担;他们根本没有心思关心这件事。你的配偶也可能不适合,或者不能帮助你,你只能从你朋友中选择能帮助你的人,这种选择只能由你自己决定,你必须明智地选择。你可能在身体和情感上需要朋友的帮助,想想他们能满足你的要求吗?别认为自己就能渡过难关,甚至认为癌症是小菜一碟。很重要的是,你要坦诚地和信赖的人谈论所有问题,什么都不隐瞒,因此,你的选择是很重要的。

通常的选择是配偶,我认为像我的妻子 Rosemary 一样,在生活上她们将尽量为你考虑,从各方面帮助你。在癌症经历中,如果配偶从发现问题到医疗结束都愿同患者共同承受负担,常使许多婚姻获得新生。相反,由于配偶在癌症诊断前认识不到多年前就开始出现的问题,使许多婚姻最终失败。实际上,癌症的起因可能在早些年就根植于这些问题之中,最后才爆发为癌症。

你怎样才能帮助自己

假如你现在选好了合适的帮助者(从现在起我将称他们为搭档),你应把他们视为知己。如果他们能帮你读这本书,整理笔记,记录有用信息,那将是很有帮助的。显然,你们应一起讨论问题,你不能再向他们隐瞒什么,你可能认为这样做会使自己变成一个令人讨厌的人,但是你应该清楚,让他们知道你的问题和思想是很重要的,这样你才能制定出一份对付癌症的计划。如你与搭档讨论过你医生的第二种(或第三种)方

案的价值了吗？

现在该是查找所有的地方组织、咨询处等机构的时候了，这些机构能为你提供实际的帮助。你的搭档在笔记里为你记下所有这些组织机构、图书馆、电话簿和能为你提供帮助的各种医院名称，这是一些地方性、容易到达的组织机构，他们能为你提供建议，小册子和其他有用的资料。将它们综合在一起，记在笔记里。你可能现在并不需要这些东西，但它们以后可能有用。能有如此多的地方组织、机构提供帮助是令人振奋人心的。本书列的这些组织是一个指南，但在完成前，有的可能已过时了。加入地方性癌症团体使你有机会把自身问题与其他人的问题相比较，知道能从当地获得哪些进一步的帮助。

记笔记时，你应着手从各种组织中选择那些对你有帮助的人，你会发现你喜欢他们，他们也能很好地为你提供所需的帮助，你的搭档也能帮你了解很多事情，以至你们完全有信心，共同征服癌症。

最后你应制订出想做事的计划。记住在治疗过程的所有阶段，你都要对自己做什么或不做什么负责。在每个阶段你都有权力去询问、去选择和拒绝。治疗采用的医疗方法是可选择的，你必须问一问。也有许多辅助治疗，它们属于严格医疗范围之外的方法。虽然让一个健康、精力充沛的搭档去帮你询问那些你不能或不愿去问的事情是很重要的，但要知道即使你躺在床上，你也能使用电话，所以你没有真正的理由减少行动。尽管如此，你还会发现其他人的帮助是很有用的。

做出正确的决定

什么是正确的决定？一些癌症患者拒绝任何建议、药物等治疗，却征服了癌症，而一些人什么都没有拒绝，却也没有征服癌症。做出适合你的决定正是这本书所要讨论的问题，本书并不打算向你表明一种方法比另一种方法好。癌症有多种多样的形式，通过不同的方式影响不同的人，医学领域每天都会有新的天地发现——有时是可导致成功治疗的天地，有时则不是。

一旦你具有了所有的信息，为自己做出决定是你个人的责任。在行动中你必须果断、坚定。你可以像我一样笃信医生，你也可以积极地与医生一起工作，并从中得到帮助，我从前也是这样做的。那种“噢，我还想等一等，看看医生下次见我说什么”的态度是错误的，这是十足的错误，忘记这个想法，立刻行动是最重要的，即使只是关于吃饭、锻炼及其他类似的事情，它们可能会使你日常生活得到调整。

对不起，我想告诉你，有一件事你不能做，那就是坐以待毙。你必须在身体、思想、精神上都为整个行动做好准备。如果你倒下来，你整个生命将受到影响。其实，如果你整个生命受到影响，那你就已经患了癌症！

第2章

反 思