

# 用心激活 抗癌力

李丰 医师 / 著

一线专家深度解读防癌抗癌宝贵经验，揭示健康秘诀  
如何才能活得更好？

## 遵循5大原则，用心激活抗癌力！

- 第一章 善待细胞，身体会越来越好
- 第二章 正确饮食，体质会变好
- 第三章 要健康就要让细胞动起来
- 第四章 生活有规律，就有好身体
- 第五章 学会爱自己，健康又快乐



青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

# 用心激活抗癌力

李丰 医师 / 著

青島出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

用心激活抗癌力 / 李丰著. — 青岛 : 青岛出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5552-6250-3

I. ①用… II. ①李… III. ①癌 - 防治 IV. ①R73

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第295562号

中文简体字版 © 2015年, 由青岛出版社有限公司 出版。

本书由城邦文化事业股份有限公司原水出版事业部正式授权, 经由CA-LINK International LLC代理, 由青岛出版社有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2017-243

书 名 用心激活抗癌力

著 者 李 丰

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (兼传真) 0532-68068026

责任编辑 徐 瑛 E-mail: 546984606@qq.com

特约审校 郭 勇 李 军

封面设计 姜岩利

制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 次印刷

开 本 32 开 (890mm × 1240mm)

印 张 4.75

字 数 100 千

印 数 1-5500

图 数 30 幅

书 号 ISBN 978-7-5552-6250-3

定 价 35.00 元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

# 目录

CONTENTS

## ▶ [推荐序 1]

创造健康又快乐的生命 何美乡 / 001

## ▶ [推荐序 2]

解决人生问题的课本 柴松林 / 003

## ▶ [推荐序 3]

心理健康的实践者 张珏 / 006

## ▶ [推荐序 4]

爱自己，爱环境 陈来红 / 008

## ▶ [推荐序 5]

活出漂亮人生 许秋桂 / 010

## ▶ [推荐序 6]

活出不一样的自己 廖斯贤 / 012

## ▶ [作者序]

你可以活得更好 李丰 / 014

## 第一章

# 善待细胞，身体会愈来愈好

- 迷人的细胞世界 / 018
- 细胞核：信息管理中心 / 019
- 细胞质：超级化工厂 / 021
- 细胞膜：物质交换通道 / 023
- 压力导致细胞生病 / 025
- 细胞有自愈能力 / 027
- 治愈疾病的功臣 / 030
- 与癌共生 / 032
- 人可以不生病 / 034
- 请看到西医的局限 / 035
- 体悟中医的智慧 / 037
- 养生大法要遵守 / 039
- 学习听细胞说话 / 041
- 倾听身体的语言 / 044
- 疼痛是细胞求救的信号 / 046

## 第二章

# 正确饮食，体质会变好

吃对的东西，体质才会变好 / 050

致命饮食：动物性蛋白 / 052

胃是身体的能源中心 / 054

打好身体保胃战 / 057

喝冰水最伤胃 / 059

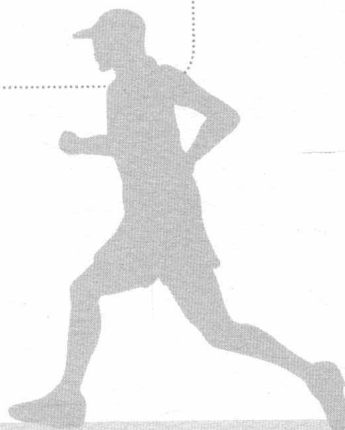
选择细胞需要的食物 / 061

食用糙米更健康 / 064

选择细胞欢迎的食物 / 066

用感恩心提升身体正能量 / 068

健康蔬菜和生病的蔬菜 / 070



### 第三章

## 要健康就要让细胞动起来

要活就要动 / 074

爬山是一帖健康良药 / 076

简单又快乐的运动 / 078

走路：无副作用的运动 / 080

伤害性运动 / 081

选择合适的运动 / 083

笑：让细胞运动 / 085

微笑：让身体放松 / 087

各种笑对身体都有益 / 088

静态的运动 / 090

被动的运动 / 092

## 第四章

# 生活有规律，就有好身体

- 生活要规律 / 096
- 排毒最佳时段 / 098
- 早睡早起身体好 / 100
- 废物要排光 / 103
- 肥胖是种垃圾病 / 106
- 吹空调易堵塞汗腺 / 108
- 抑郁症：压力病 / 109
- 学会掌控压力 / 111
- 减压良方 / 114
- 只有健康才美 / 116
- 高跟鞋：骨关节杀手 / 118



## 第五章

# 学会爱自己，健康又快乐

学习爱自己 / 124

你可以不生气 / 126

将生气转化成动力 / 129

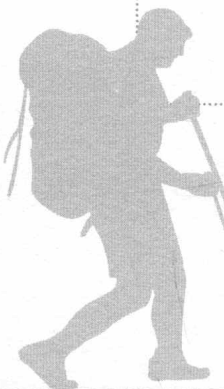
负面事件的正面意义 / 130

做个快乐的人 / 132

快乐是发自内心的表现 / 134

活出百岁传奇 / 136

运动，什么时候都可以开始 / 138



## 〔推荐序1〕

## 创造健康又快乐的生命

■ 何美乡

你如何解读自己的过往，就会如何塑造你的未来。

——艾瑞克·兰斯德

如果没有罹患癌症，可能就不会有今天我们认识的李丰。台大医学系毕业的李丰出国深造，她美好的学程却在最后阶段因罹患癌症而中断。之后，她历经了多数凡人生命中都会有的种种挫折与苦涩；不同的是她可以在跌跌撞撞的历程里，归纳出生命中成功与失败的法则。她的成败，事关生命是否延续。最终，她活下来，在制伏了她“体内的癌细胞”之后，李丰医生更深入地提炼出生活哲学，从了解细胞的运作开始，到融入饮食调整与运动修身，最后进入灵修养性的健康生活意境。现在她为我们道出她成功的生命故事，与我们分享心得，那无疑是一个健康、自在、快乐的生命故事。

虽然一个人的成功故事并不能被当成科学法则，但面对医学和科学的极限，人类的最好选择就是合理推论，从成功案例中归纳可能的关联。而李丰医生的生命故事，正可为我们带来启发。

本书有着医学专业的认知与对医学知识深入浅出的另类解读，同时提供了合理的科学推论，在此先举出书中两个重点与大家分享。

**为什么运动可以让人更快乐？**因为运动可以刺激大脑内啡肽的分泌，而大脑内啡肽具有镇痛以及振奋精神的作用。所以运动对健康的影响是多重性的。

**为什么正面思考可以让人更健康？**李丰从病理的角度说明胃细胞如何在情绪紧张之际收缩所有的血管，而导致消化不良。

现在，让我们仔细倾听李丰医生的成功故事，感受自我意识的无限可能，进而启发个人灵感并激发毅力，走上真正的健康之路。

（本文作者为生物医学研究所研究员）

## 〔推荐序 2〕

## 解决人生问题的课本

■ 柴松林

一个人是生在承平的时代还是战乱的时代，是生在强盛的国家还是衰弱的国家，是生在富裕的家庭还是贫穷的家庭，是由不得自己选择的。连自己是美还是丑，是强壮还是软弱，是聪明还是愚笨，也不是由自己决定的。但是既然生下来了，就希望能健康快乐、平安顺遂、充实圆满地过一生。

一个人能否毫无遗憾地过一生，取决于这个人能不能处理好在有生之年必须解决的问题。

第一个问题是生存问题。既然人生就是要活，促进健康当然成为首要的问题。

第二个问题是生活问题。衣、食、住、行、育、乐都是

生活必须面对的问题。生活问题也是一个发展性的问题，一个人年轻时学到的知识、技能如果未能与时俱进，继续更新与调整，很快就不能适应当下了。

**第三个问题是人际问题。**人际关系是最难处理、最变化多端的。

**第四个问题是资源取得的问题。**资源是一个人以自己的智慧与劳力服务社会，所换取到的经济性报酬。工作时有所得，所得减去消费是储蓄；有所得时要消费，没有所得时仍然要消费。

**第五个问题是如何追求生命的深层意义，使这一生充实圆满，不致虚度。**我们可能没有万贯家财，没有显赫地位，但是如果安于朴实纯净的生活，不存能力所不及的欲望，不与人争意，其实我们是不缺的，不缺就是富裕。

在有生之年，我们应以宽容的精神、谦逊的态度为人处世；从关心自己到关心他人和众生。我们当依循自然率，坚持原则，不违初衷，努力精进，日有所长。最后以喜乐之心告别这个给我们温暖喜乐并让我们自觉有用的社会。

李丰医生的这本书是一本很好的课本，教我们学会处理人生所必需面对的五大问题，解决这些看似熟悉却陌生的问题。

李丰医生和她生命中的伴侣庆荣，是我从年轻时就认识的，他们是我们全家人尊敬的好友。李医生不但学养深厚、坦率无私、热情诚信、急公好义、乐于助人，且是一位身体力行的实践者。

我也深信读者诸君，他日若得享健康愉悦的人生，必会感谢今日阅读此书之幸。

（本文作者为《人间福报》主编）

## 〔推荐序 3〕

## 心理健康的实践者

■ 张 珏

喜欢李丰医生的真诚，她总是实话实说，对于她认为对的、好的事，她总是鼓励大家亲身实践。

虽然之前已拜读过她的前一本著作《我赚了三十年》，但是当我面对自身的子宫内膜癌而考虑是否手术、和放疗时，我仍然慌了手脚。我前去与她见面，她的第一句话还是：“你要向你的细胞道歉！它一直想告诉你，它已经受不了你的速度、你的紧张，却得不到你的注意，最后它只能以癌细胞的形式出现，来引起你注意！你要先向你的细胞说声抱歉！”而我的确也虚心受教！

健康其实应包括心理和身体层面，身体健康会因为心理状态而受到影响，身体健康的状态也会影响个人的心理健康。

无论是癌症或其他疾病，都是由于生活习性和心理状态导致人体发病。而当自己生病时也会伴随恐慌、害怕、焦虑等情绪，此时应如何调节和面对？答案都在李医生的这本新书里！

这本书中，李医生以日常的对话方式描绘其面对癌症、夫妻互助的情景，令读者如临其境。她的正面思考以及自爱、助人的理念也在提醒我们，通过自我反省，努力进行饮食、生活及心态上的调整，善待自己的细胞，人体自然会越来越健康。

在我自己生病的过程中，也有很多关心我的朋友，最有启发的是病友的经验。比如，有人告诉我十年前她的放疗，导致某些无法恢复的后遗症，这些经验是医生不会告诉你的。而李医生更以深入浅出的方式，向我们阐释身体有自愈的能力，也不忘提醒读者：“你有你自己的速度与体验，要有耐心，多倾听自己身体的声音！”由此可见，李丰医生是真正的心理健康实践者。

（本文作者为台大公卫学院健康政策与管理研究所副教授、心理健康行动联盟召集人）



## 〔推荐序 4〕

## 爱自己，爱环境

■ 陈来红

李丰医生的生命书写给了我们诸多启示。罹癌后四十年间她写了十九本书，即是给我们最好的见证：见证生命存在的美好，人只要活着就可以如此源源不断地创作。

《放松，听身体说话》让我学会倾听身体的声音；这本《用心激活抗癌力》让我认识细胞的奇妙功能。全书的目标，其实是要我们做自己健康的主人！全书从细胞病理的专业角度出发，殷切叮咛、循循善诱，亲切如家中的长者。

李医生在书中告诉我们，如果善待细胞，身体就会越来越好！要相信细胞的自愈能力，学习听懂细胞说的话，就可以趋吉避凶。