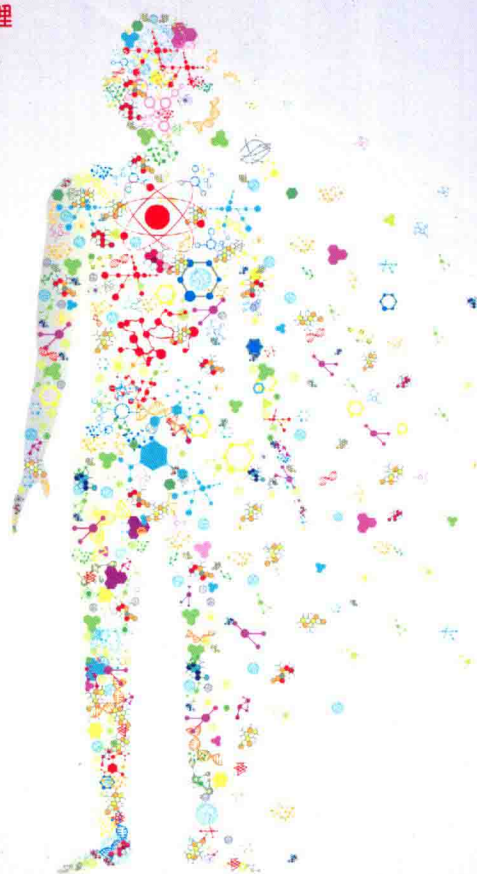


癌症 可以战胜



提升机体抗癌能力的
身心灵方法

〔美〕丹·肯纳 (Dan Kenner)

雷秀雅 郭成

译 著

不生病，
需要的不仅是智慧

更需要了解战胜疾病的
科学知识和方法

THE WHOLE-BODY WORKBOOK FOR CANCER



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

癌症 可以战胜

提升机体抗癌能力的
身心灵方法

〔美〕丹·肯纳（Dan Kenner）

雷秀雅 郭成

译 著

7

THE WHOLE-
I
WORKB
CAN

DR
R

图书在版编目 (CIP) 数据

癌症可以战胜：提升机体抗癌能力的身心灵方法 /

(美) 肯纳 (Kenner, D.) 著; 雷秀雅, 郭成译. —重庆:
重庆大学出版社, 2016.5

(心理自助系列)

书名原文: the whole-body workbook for cancer

ISBN 978-7-5624-9500-0

I. ①癌… II. ①肯… ②雷… ③郭… III. ①癌—防
治 IV. ①R73

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第246388号

癌症可以战胜

——提升机体抗癌能力的身心灵方法

(美) 丹·肯纳 (Dan Kenner) 著
雷秀雅 郭成 译

策划编辑: 王 斌

责任编辑: 敬 京

责任校对: 张红梅

重庆大学出版社出版发行

出版人: 邓晓益

社址: (401331) 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

网址: <http://www.cqup.com.cn>

重庆市国丰印务有限公司印刷

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 16.5 字数: 143千

2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-9500-0 定价: 49.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书制作各类出版物及配套用书, 违者必究

· 序 ·

一份不幸的医学诊断书会改变人的一生。当生命受到威胁时，很自然会感受到巨大的恐惧。这时，你会感到困惑，不知道该相信什么、相信谁，也不知道该怎么办。混乱的思维会导致信任危机，甚至连自己的直觉也不敢相信。在此情形下，很多人感到无助和绝望，而这正是应对疾病丧失勇气和力量的典型表现。

此时，你需要亲人、朋友的爱和支持来帮助你战胜本能的恐惧和无助感；需要对自己的治疗团队树立信心；需要掌握信息，以便你作出最符合自己需要和意愿的决定。或许，癌症确诊后所带来的震撼会唤醒你追寻内心更深层次的自我意识。在这之后，你需要了解癌症康复的知识，它能赐予你力量和能力，帮你作出满怀乐观和希望的选择。

虽然人类目前无法掌握决定我们命运的所有因素，但是我们有能力决定自己生理和精神生活的质量。尽管很不幸，环境因素导致了一些癌症发病率的增加，但我们还是在癌症患者的生存率及其生活质量上取得了相当大的进步。

不过，没有谁期望癌症或是希望收到一份癌症诊断报告，可是，在抗癌过程中，你可以学到很多有用的方法，这些方法在整合思维、身体和精神的同时，也加强了内在的反应力来积极应对这些挑战。至少，它们会帮助你远离被诊断为癌症后最初的绝望。

我相信：真正的治疗是我们在生理、情感、心理和精神各方面都取得进展。这种观点已经成为传统医学治疗精神的一部分，经受住了时间和空间的考验。本书中，作者丹·肯纳用自己专业的学术理论、实践经验，以及他对癌症患者的同情与关爱，为我们提供了很多可供选择的资源，列举了许多有利于我们康复的方法。这样一套全面的治疗方案，不仅有助于优化癌症患者的治疗，提高患者的生活质量，甚至还可以延长患者的寿命。

祝您一切顺利！

恩端科·梅尔森 (EnRico Melson)，医师，公共卫生学硕士，美国预防医学学会成员，美国综合医学董事会成员，美国化医学专科医师

加利福尼亚州比弗利山整体医学研究所

2009年6月

· 前 言 ·

除了突遭武装抢劫的受害人以外，没有什么比被诊断为癌症更让人感到无能为力的了。愤怒、悲伤、恐惧、无能为力交织在一起，让人觉得无助。本书的主要目的就是为你提供一些必要的方法，帮你克服这种无能为力的感觉。无能为力的感觉会对健康造成灾难性的摧毁，这种摧毁甚至比环境恶化、基因损害更为严重，关键是因为当你自己或者你的亲友面对癌症的时候，各种因素都会引起无能为力的感觉。最主要的是，你感到无能为力是因为你不得不面对一个事实——目前癌症仍被认为是一种无法治愈的疾病。如果连现代医疗技术都无法治愈癌症，作为外行的我们又能做些什么呢？我们完全把患病的忧虑与求生的机会转交给专业的医务人员（通常是大型的医疗机构），而不发挥自主性，又会心生歉意，尤其是当医护人员为我们作决定后而我们却没有全力配合时。

无能为力的感觉已成为很多科学研究的主题。宾夕法尼亚大

学的一项研究表明，当实验中的动物对刺激感到无能为力时，它们的抵抗力就会下降，免疫系统也会减缓对肿瘤作出反应的速度。该实验结果还证明，无能为力的感觉可以加速肿瘤的扩散过程（Visintainer, Volpicelli & Seligman, 1982）。所以，自身内心的强大——不仅可以让你感到更有力量，而且可以延长生命。

根据媒体报道，医学研究的前沿——遗传技术的研究成果表明，导致疾病的主要原因是个体内部的遗传基因，而医疗技术只能改善这些先天性缺陷。关于这一点，我们可以从癌症和其他疾病的遗传基因的研究中了解到（Petrakis & King, 1976）。然而，在焦急地等待现代医疗技术发展的同时，我们却忽略了自己还能做很多事情，因为我们常常会高估或者低估自己的能力。如果癌症是由某些先天因素导致的，那么，我们就真的无事可做了吗？

事实上，我们能做的事情很多，这些事情有益于我们作出关系生命的延续、幸福的多少和治疗的成败的决定。与上述研究持不同看法的研究表明，只有极少的疾病可能由先天性缺陷直接导致，基因只决定你易患那种疾病（人类基因组项目信息，2008）。还有一些相关报道显示，导致癌症的真正原因是现代恶化的环境和人们不健康的饮食习惯，这也是在过去的六十多年里癌症患者大幅增加的主要原因（King, Marks & Mandell, 2003）。我从这类信息中得到了慰藉和力量，与其消极地等待科技的突破性进展或者灵丹妙药的出现，还不如我们为自己的健康做点儿什么，无论是癌症的预防还

是治疗。那么，从现在开始，让我们马上行动起来吧！

饮食和生活方式问题

近几年，癌症的相关研究已经逐渐开始引发人们对癌症新的思考。本书贡献给大家的策略，主要集中在饮食和生活方式的改变方面，这些策略告诉你怎样降低身体患癌症的几率。本书的第1章内容是对癌症最新治疗方法的介绍。此章充分地借用癌症的科学研究成果，对导致癌症及其扩散的原因，以及如何利用正常防御机制来控制身体，都做了全面的解析。2005年，迪安·奥尼什(Dean Ornish)博士的临床研究证实：人生活方式(从饮食习惯到压力管理)的不同，其患病的几率也不同。他提出了人的整体生活方式的改变——包括饮食习惯的改变，专门的保健品，运动锻炼和减压方法(比如瑜伽、呼吸训练和内观疗法等)都对癌症的发病有影响。2005年，奥尼什博士对93名早期前列腺癌患者(活组织切片检查法诊断为癌症的患者)做过相关研究(Ornish et al., 2005)。他把患者分成两组，一组(实验组)改变生活方式，同时不接受任何传统的癌症治疗；另一组(对照组)完全没有采取任何治疗方法。对两组都通过PSA(前列腺特异抗原)血液测试定期进行监测。在此之前的研究表明：有些食品可以降低前列腺癌的发病率，比如西红柿和豆制品(Snowdon, Phillips & Choi, 1984)；而有的食品则可能提高发病率，比如，某些奶制品、鸡蛋和肉类(Allen et al., 2004)。奥尼什博士的临床研究结果表明：仅仅依靠饮食

和生活方式的改变，前列腺癌的发病和扩散将有所减轻，甚至发生逆转性改变。

2005 年底，奥尼什博士的实验结果公布：对照组的 6 名患者已经退出实验，因为通过 MRIs（核磁共振成像技术）和其他的诊断测试，发现他们的肿瘤增长速度过快，有必要考虑采取其他的治疗手段和方法，比如手术、化疗或者放疗。而接受饮食和生活方式改变的一组中没有一名患者出现任何不良反应和倾向。实际上，这一组的 PSA 是下降的。结果表明：两组患者存在显著性差异（Ornish et al., 2005）。

大部分人都希望能够积极主动地参与到自己的治疗中，而不是简单被动地接受。根据《临床肿瘤学杂志》2000 年的调查，60% 至 80% 的癌症患者正接受着常规传统治疗与辅助治疗相结合的方法。该调查鼓励肿瘤学界应该开诚布公，采取非主观的方式积极沟通，同时研究西药、中草药和维生素之间可能存在的相互作用（Richardson et al., 2000）。

目前，肿瘤学界处理癌症的主要方法是：化疗、手术和放疗。从 20 世纪 70 年代开始，主流医学界已经确认饮食和生活方式的改变对癌症治疗有至关重要的作用这一事实。然而，在医学专业的教材中，却没有任何一个章节涉及相关内容（Carroll & Khor, 1975）。可喜的是，后来的研究，如：饮食方式、压力、创伤、环境对免疫系统的影响等与癌症发病率之间关系的研究，为癌症治疗

积累了丰富的令人信服的科学证据。科学研究为我们制订适合个人的康复策略打下了坚实的基础。

在关于癌症患者生命延续的相关书籍中，注重饮食方式和营养补充的内容，多出现在那些替代医学的书籍中。正如我们所期待的那样，癌症治疗的理想状态就是无副作用的治疗。但是，要达到如此理想状态并非易事，我们要找到既可治疗病症，又可促进健康，同时提升抵抗力的治疗策略。总之，任何有益于疾病治疗的因素都可以被纳入到治疗的体系。我认为，简单地对一种新的保健品或者药品提出“它有效果吗？”的问题都是不合适的。因为，广告会轻而易举地夸大这些药品或保健品的作用。因此，合适的提问应该是“什么对谁有效果？为什么有效果？”和“什么对我有效果？”等，思考习惯的形成需要一个过程，而良好的习惯是做好每件事的核心。事实上，我们日常生活中某些细节的改变，有时会比那些补救措施或者药物更有效。

本书没有涉及太多传统常规的或者其他的治疗方法，只是阐述一种癌症的应对方式。我认为，疗法的成败取决于个体的内在生理状态和心理状态，塑造和加强这些内在状态是成功的关键。生活中人们的内在状态不一，有的人拥有良好的内在生理状态，有的人拥有良好的心理状态和坚强的意志力，还有的人可能内在状态不是很好，甚至身体虚弱。无论治疗之前你内在状态怎样，治疗后你的身体和心理状态都会或多或少得到改善。我建议，我们不要把治疗的

焦点置于与疾病的抗争中，而应该把长寿和提高生活质量作为我们的治疗目标。这本书将告诉你：如何了解并熟练运用天然的保健方法，会使自己长寿并提高生活质量。

选择你的团队和方法

如何使用本书，我最重要的建议是：如果你身患癌症，或者面临其他重大健康问题，请不要自己独自应对它们；慎重地选择一个专业的团队，而且努力使他们在你的治疗过程中成为支持力量。任何一个辅助医疗服务人员——无论是内科医生、外科医生、按摩师、理疗师或者针灸师——都可以在你的团队中发挥重要作用。未受过训练的庸医利用晚期病人绝望的、易受骗的心理来进行治疗的老套方法，比我们想象的更普遍。与你喜爱的、信赖的人在一起组成团队，与他们分享你的所学所知，或者让他们做研究并与你分享成果。总之，如果你感到孤单，一定要找到支持团队，避免独自应对问题。

在饮食习惯、生活方式、自然疗法等方面，有很多帮助我们取得良好治疗效果的信息，所以，需要非常慎重地整合这些资源。在这本书中，我强调健全而科学的方法，这将对更多的人有所帮助。目前，尽管对于有些食品和保健品的相关科学研究很少或者几乎为零，但是，了解饮食、保健品、生活方式和压力等相关科学研究的成果，对我们来说仍然很重要。在阅读第1章时，你或许很难明白内容中涉及的一些术语，但不要气馁，因为这些内容是支撑全书的理论基础，这些背景知识对你是非常重要的，相信你很快就会理解它们的含义。

尽管相关机构不断地宣称癌症研究取得了巨大突破，但是大多数医生和患者仍然认为癌症研究缺乏进展。尽管“攻克癌症”的口号自 1971 年就已经提出，但是，对于大多数癌症患者来说，如果肿瘤已经扩散，生存的机会就渺茫了。目前，在癌症研究上，所取得的进展主要集中在天然的药物和辅助性医疗保健品上，大部分延长寿命的癌症患者都得益于饮食和生活方式的改善及病情的早期发现（Leaf, 2004）。

从癌症广泛的发病率可见，多数人对本书提供的癌症知识知之甚少。近几年来，提倡改善生活方式已越来越引人注目，但是，仍然争议不断，大量的临床研究证实：各种营养物质、中草药和保健品的使用，可以减缓癌症病情的恶化，延长患者的寿命（Block et al., 2007）。为了避免化疗或者放疗对患者的免疫系统造成破坏，一些保健品被纳入到癌症的传统常规治疗中。

现在，关于癌症治疗的非传统方法五花八门，令人们眼花缭乱。其中，有的方法和措施得到了临床研究的支持，有的则只经过了非正式的实验测试，而有的甚至完全无科学依据。在一般情况下，人们倾向于选择传统常规治疗方法与其他辅助方法相结合的治疗方案。大多数人希望结合这两种方法，优势互补。事实上，某些饮食和生活方式的改善的确会有助于传统常规治疗方法的实施，某些保健品的使用也可以提高治疗疗效。但是，问题的关键是：到底什么方法对你而言才是最好的？

对生存和生活质量有着较高要求的人们，会采用积极的方式应

对健康中的难题。大量资源的利用和新发现不仅有助于人们进行更积极的思考，而且可以提高生活质量，为促进健康提供更多切实可行的方法。

无论你是癌症患者，还是患者的亲属，这本书都会帮你在信息的海洋中挑选出最适合个体的治疗方法。本书涵盖了许多重要的内容，不仅包括对每个人都会造成影响的饮食习惯、保健品、减压、免疫系统、解毒、运动锻炼以及处理恐惧感和创伤等问题都进行了深刻的解读，而且还普及了癌症的相关知识，对传统和新兴的治疗方法进行回顾和评价。虽然，抗癌历程艰难，但我们仍然有理由相信，在癌症研究上将会取得一个又一个的重大突破。

掌控你的经验

来自荷兰的研究（van Baalen, de Vries & Gondrie, 1987）已经表明，癌症“自我康复”的发生率大大高于之前人们估计的1/60 000到1/100 000（Cole, 1981），这一点在我自己的治疗经验中也得以证实。尽管有些完全拒绝使用传统常规治疗的患者也取得了不错的效果，但统计数据最初来自那些曾接受医疗和经受传统常规方法治疗的患者，“自我康复”被人们认为是奇迹，是天意，我不排除天意的可能性，但我更相信所谓“神助自助者”。或许我们也可以开发一种“奇迹技术”，使你能掌控你的经验，创造你的奇迹。当你翻开这本书，我希望这种“奇迹技术”能像常识一样给你留下深刻的印象。

了解癌症	第 1 章	001	—
诊断和治疗的注意点	第 2 章	019	—
健康长寿的七大要素	第 3 章	037	—
如何解毒和排毒	第 4 章	045	—
抗癌食品	第 5 章	070	—
抗癌保健品	第 6 章	107	CONTENTS
生活方式及危险因素	第 7 章	130	— 目录 —
锻炼	第 8 章	150	—
情感愈合	第 9 章	170	—
心灵治愈	第 10 章	197	—
症状及其缓解	第 11 章	221	—
译后记		245	—

第 1 章

了解癌症

癌症是一种生长无法控制且不受限制的恶性肿瘤，且杂乱无章地产生一种除了不断扩散却无任何功能的结构。人体内的正常健康细胞会按照一定的规范和方式进行分裂和生长，癌细胞却完全不同，它的分裂和生长不受任何规范的限制。此外，癌细胞还缺乏正常细胞具有的属性，即分裂到一定次数后的自我毁灭——这在医学上被称为程序性细胞死亡。癌细胞无休止地有增无减地分裂与生长，以至于扩散到周围其他的组织，甚至是整个身体，这个过程就是我们平时所说的癌扩散。目前为止，研究人员还不能完全了解引发癌症的所有因素和相关作用机制。尽管仍有很多的不解之谜有待进一步探究，但我们已经了解了很多致癌因素以及癌症与生活方式、放射物质、化学物质的关系，等等。众多的理论研究成果为有效地治疗癌症提供了有力的支持。

我们正在步入一个对癌症有新认识的时代。我们都知道化疗和放疗会引起很多不良反应，比如，恶心、呕吐、脱发、疲劳乏力、贫血和免疫系统的功能丧失。对癌症的新认识表现在，癌症治疗不仅是要消灭肿瘤和恢复免疫系统，还要与其潜在的作用机制作斗争。虽然还没有出现新一代的医学治疗方法，但是我们可以充分利用这个已知的“新范式”，把它应用到生活和治疗中。

我们或许认为癌症是身体的重大异常表现，是身体的故障，但事实是我们每个人身上都带着癌症“种子”。所有生物体内都会产生有缺陷的细胞，它们就是癌症最初的来源。大多数人体内存在着可以阻止癌细胞增长的机制，只有该机制失效时，体内癌细胞才会迅速增加，而该机制是可以被监视、检测的，它也可以消灭那些异常细胞。如果体内正常的监测出现问题，健康状况便会出现危机，这种危机通常很难改善。同样重要的事实是，如果那些微小的癌症“种子”生长在肥沃的土壤上，它们会越发成为威胁因子。当我们体内的环境和新陈代谢符合某些特定条件时，会让土壤更肥沃，更有利于癌症“种子”的生长：

以下是4个促进癌症发展的条件：

1. 氧化应激
2. 炎症
3. 血管形成
4. 免疫功能缺陷

目前已知的可以抑制癌症发展的4种方法如下：

1. 减少氧化应激
2. 创造条件阻止炎症的发生
3. 防止新的血管形成