

自然 就會抗癌

罹癌醫師的科學觀點

Anticancer
A New Way of Life

每個人體內都有癌細胞，
但不是所有人都會發展成癌症。

醫學博士 大衛·賽文·薛瑞柏 著

莊安琪 譯



他年輕，無不良嗜好，卻在31歲那年意外發現腦中有惡性腫瘤。於是他徹底探索有關癌症的各種研究，終於瞭解該如何幫助自己的身體，遠離癌症。罹癌17年的薛瑞柏醫師，根據最新最堅實的科學文獻，以簡單明白的語言，揭開癌症的生理機制，並從環境、食物、營養及情緒等方面，告訴你抗癌的新生活方式。

內附《抗癌行動手冊》

David Servan-Schreiber, M.D., Ph.D.

時報出版

我是癌症患者。

我決定要研究所有能幫助我身體的事情以對抗病魔。

我以醫師和科學家的技能，

查出醫學文獻內所有可能幫助我提高勝算的研究。

這些科學資料顯示，

在對抗癌症的戰役中，

我們的自然防禦系統扮演了關鍵的角色。

不用正統的西方醫學方法，

而想治療癌症，是完全不合理的。

但同時，僅僅依賴這些純技術的方法，

而忽略我們身體對抗腫瘤的自然本能，

也是全然不合理的。

我由此重獲了生命和健康，

甚至達到我從未經歷過的健康水準。

本書將告訴你我所學到的事物，

與它們背後的故事——

包括科學學理，還有我親身的經歷。



癌症潛伏在你我體內。
我們的身體隨時都在製造不健全的細胞，
這就是腫瘤生成的原因。

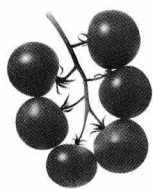


Anticancer
A New Way of Life



自然 就會抗癌

罹癌醫師的科學觀點



醫學博士 大衛·賽文
薛瑞柏 著

莊安祺 譯

Anticancer
A New Way of Life

David Servan-Schreiber, M.D., Ph.D.

自然就會抗癌——罹癌醫師的科學觀點

Anticancer: A New Way of Life

作者——大衛·賽文—薛瑞柏 (David Servan-Schreiber)

譯者——莊安祺

主編——莊瑞琳

責任編輯——吳崢鴻

美術設計——陳文德

校對——莊瑞琳、吳崢鴻

執行企畫——曾秉常

董事長——孫思照

發行人——莫昭平

總經理——莫昭平

總編輯——林馨琴

出版者——時報文化出版企業股份有限公司

10803 臺北市和平西路三段二四〇號三樓

發行專線——(011) 3306-1684

讀者服務專線——0800-331-705

讀者服務傳真——(011) 3304-1703

郵撥——一九三四七二四時報文化出版公司

信箱——臺北郵政七九、九九信箱

時報閱讀網——<http://www.readingtimes.com.tw>

電子郵件信箱——history@readingtimes.com.tw

法律顧問——理律法律事務所陳長文律師、李念祖律師

印刷——盈昌印刷有限公司

初版一刷——二〇一〇年一月十八日

初版三刷——二〇一〇年五月十日

定價——新臺幣三六〇元



行政院新聞局局版北市業字第第八〇號
版權所有 翻印必究

(缺頁或破損的書，請寄回更換)

國家圖書館出版品預行編目資料

自然就會抗癌：罹癌醫師的科學觀點 / 大衛·賽文—薛瑞柏(David Servan-Schreiber)著；莊安祺譯。
-- 初版。-- 臺北市：時報文化，2010.01
324面；17×23公分。-- (科學人文叢書；39)

譯自：Anticancer：a new way of life

ISBN 978-957-13-5145-2(平裝)

1. 癌症

417.8

98024391

ANTICANCER: A New Way of Life by David Servan-Schreiber

Copyright © 2007 Éditions Robert Laffont

Chinese translation copyright © 2010 by China Times Publishing Company

Published by arrangement with Éditions Robert Laffont through Susanna Lea Associates and

Bardon-Chinese Media Agency

All rights reserved.

本書獻給：

我的醫師同僚，

他們不眠不休照顧折磨與恐懼，有時抱持著與病人同樣大的勇氣。我希望他們能覺得本書有用，也如我一樣，把這些方法用在他們的治療之中。

以及我兒沙夏，

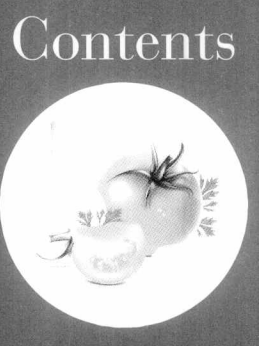
在這混亂的時期出生，他對生命的熱忱是我每日的啟發。

前言

本書談的是預防癌症以及加強治療效果的自然保健方法，是作為正規治療法（如手術、放療、化療）的輔助之用。本書內容不能取代醫師的醫囑。本書的目的也不是用作診斷或治療之用。

書中提到的所有病例都來自我親身的經歷（除了某些同僚在醫學文獻中所談到的病例，文中也已經註明）。病人的姓名和其他可能曝露其身分的資料都已經改寫。

我以簡單明白的說法來提出我們目前對癌症和自然抵抗力的瞭解。在某些情況下，這種方式也使我無法詳細說明生理現象的複雜，或者現有臨床研究的爭議細節。雖然我自認為秉持這些研究基本的精神，但依然要為簡化了許多生物學者和腫瘤學家畢生研究的結晶，而向他們致歉。



前言.....003

推薦序：

抗癌，追求健康的公共性／文魯彬.....007

推薦序：

癌症生命的真相／許達夫.....011

第二版序.....015

初版序.....023

Chapter 01 一個故事.....028

Chapter 02 擺脫統計數據.....035

Chapter 03 危機與轉機.....044

Chapter 04 癌症的弱點.....055

Chapter 05 宣布噩耗.....085

Chapter 06 抗癌的環境.....090

Chapter 07 復發的教訓.....137

Chapter 08 抗癌的食物.....142

Chapter 09 抗癌的心靈.....197

Chapter 10 化解恐懼.....245

Chapter 11 抗癌的身體.....258

Chapter 12 學習改變.....274

Chapter 13 結論.....282

使用行動電話十大注意事項.....293

致謝.....296

引用文獻.....320

抗癌行動手冊

我一直認為，科學醫學唯一的問題，就在於它不夠科學。唯有在醫師與病人學會管理身心自然療癒的力量之後，現代醫學才真正能算得上科學。

——何內·杜波 (René Dubos)，洛克斐勒大學生物學教授；

發現第一種能臨床使用的抗生素 (1939) ；

聯合國第一屆地球高峰會創辦人 (1972)

◎ 推薦序

文魯彬

臺灣蠻野心足
生態協會理事長

抗癌，追求健康的公共性

我們生活在一個越來越難去做對的事情的世界。我是在美國出生長大，但臺灣現在是我的家。眼看臺灣很多方面做出違反永續、正義、和平與人類健康的事，自是充滿痛苦、苦惱與怒氣。這些做法似乎是出於一種印象，既然世上最富裕又最有權力的國家（也就是我的母國美國）就是這樣做的，所以這麼做一定正確。我們因為錯誤的信念，完全忘掉要如何做對的事情，加上錯誤資訊的不斷轟炸，也逐漸使我們喪失瞭解環境與自己身心靈的能力。

三十三年前我剛到臺灣，很多人在談臺灣為什麼沒有美國的社會安全制度。對一個初來乍到的外國人來說，這實在有點不解，因為我看到這裡不僅有好幾代同堂，而且以緊密、頻繁的互動組成了強而有力的社會網絡。人們根本不會照顧不到家人與社區成員的需求。

這個社會網絡還展現在臺灣各處都有的小雜貨店。負責看店的多是長者，他們只要不賠錢做點

小生意，順便照顧小孩，跟鄰居聊聊天，注意社區裡的一舉一動。然而隨著連鎖店與便利商店的進駐，這個社區的重要基礎已幾近蕩然無存。

交通運輸在三十年前是困難重重。公車班班客滿，有自家車的人非常少，雖然我還記得一九八〇年代初期，看到《遠東經濟評論》上說臺灣有三百萬輛機車，我就已經驚訝不已了（根據交通部的統計，汽機車數字目前已破兩千萬輛）。但當時人們還不需要這麼多的四處移動，而第一條高速公路（中山高）也還沒完成。然而接下來的三十年，我們卻接收了美國那套可笑又不永續的交通模式——買車，到處蓋公路，都市擴張，注重機動性多過於健康。

就在不遠的三十年前，臺灣大部分的飲食習慣早就做到麥可·波倫（Michael Pollan）說的簡單忠告：「吃真正的食物，不要過量，以蔬菜為主。」臺灣是個食物大部分自給自足的國家，因此雖然當時殺蟲劑與化學肥料一直被鼓吹使用，但多數農夫都很聰明，知道用老祖先的方法就足夠且更合適。

隨著在地的東西變成進口貨，且越加依賴藥品與只能稱作是高度加工的食物替代品，臺灣人的健康跟著敗壞，我不但見證這一點，而且也是歷史共業的一部分。我們消化的物質有越來越高的比例不是食物，只是看起來或聞起來像食物的東西。這些不僅一點都不營養，還會使健康變差。這些東西也讓氣候與環境付出代價（如食物里程，以及從石油提煉的殺蟲劑與化學肥料，更別提社會與經濟上的殺傷力），讓我們越來越債留子孫。即便我們也還沒有一個衡量方式，可以像量化物質生活的水準一樣，測量我們的身體健康是哪些方面受到影響，但現狀多少已對我們安身立命的心理與

靈魂造成衝擊。

我們的政府不僅准許也鼓勵健康被變成商品。我們都明白當盈利動機高張，就會有各種降低成本與增加利潤的方式。前者幾乎肯定造成品質惡化，而後者則導致產品或服務只一味追求包裝，而不是有更好的品質。只要看看那些食物與飲料就好了，當廣告預算增加營養成分就會下降，醫藥與醫療服務也是如此。儘管許多醫院可能有基金會的組織架構，但其營利目的或至少是降低成本的動機都同樣在造成國民健康每下愈況，雖然我們同時又看到企業與其政府夥伴不斷在加碼行銷「健康」。

臺灣似乎已走上極端的消費主義，實在很難去想我們要如何回頭，開始從企圖濫用資源的企業與政府機構手上拿回健康自主權。人們被尋求獲利的企業所販賣的藥丸和新治療技術迷惑了，任何意見與常識性的聲音只能落得淹沒不見的下場。

二十多年前左右，我發現自己身體出了狀況，如果飲食再不調整恐怕有生命危險。我偶然翻到一本美國醫生約翰·麥道格（John McDougall）寫的書，他有個很驚人的說法，認為任何疾病即使是癌症，都可以經由改變飲食與生活方式得到治療。這本書讓我獲益良多，也越來越關心食物、健康以及它們與周遭——也就是環境——的關係。

《自然就會抗癌》一書承接許多前人的腳步，卻帶來更當代且更令人開心的面向。它使我們開始重啟健康的公共性，因為本書所傳達的道理正說中我們社會的根本問題核心：以目前促進人類健康私有化的政經體制，我們在社會、永續的經濟或自然環境上不可能有真正的進步。然而我們還是

希望企業界能瞭解且調整做法，對於民選的官員與用人民納稅錢支薪的公職人員，我們更要要求他們瞭解且有實際作為。因為沒有健康，我們什麼事也完成不了。

這本書的道理簡單明瞭，然而施行起來並不容易，所以我希望讀者能把握每個機會，讓在位的有權有勢者注意到這些道理。如果沒有透過運動的力量，我們的飲食、疾病、習慣以及主宰健康的環境，這些真相還是會繼續讓有權的人、企業與政府單位遮蔽。他們因為無知或貪婪而短視近利，連帶讓大眾的身心靈健康惡化。

最後，我想以伊萬·伊利奇（Ivan Illich）——現代醫學最激烈的批評家之一——的話做結尾：

現代醫學否定了健康。它的組成不是為了人類健康，而只是為了維持這個制度本身。它製造出來的病人，比它治好的還多。（Modern medicine is a negation of health. It isn't organized to serve

human health, but only itself, as an institution. It makes more people sick than it heals.）

● 推薦序

許達夫

《感謝老天，我活下來了！》
作者

癌症生命的真相

看到這本書猶如看到自己，因為作者也是一位醫師，得了癌症，接受正統西醫的治療，後來透過自我改變，以另類輔助療法活了下來。這是活生生的例子，是一個生命的轉變與告白，一個令人感動的故事！

七年前罹患直腸癌第三期後，我從一位知名的腦神經外科專家變成癌症病人，一下子從天堂掉下來，歷經了癌症病人所經歷的恐懼、無助、失眠、治療痛苦等等。在接受正統西醫放化療之時，我反省檢討自己過去身心之錯誤，立即改變，並積極練習配合飲食。不出三個月不僅腫瘤消失，而且信心大增，身體更好，猶如浴火重生。因此當醫師要安排腫瘤根除，以及人工造口手術加上半年化療，我斷然拒絕。醫師們都預測我活不過三年。然而三年後我以個人深切的感受寫下第一本書《感謝老天，我得了癌症》，當時我是真心感謝癌症讓我重生。之後我成立了臺灣第一個真正實

施「全人治療」的自然診所，過去三年來至少診治過三千位癌症病人，我將這難得的臨床經驗及走訪許多專家達人的心得寫下第二本書《感謝老天，我活下來了！》。現在我大膽呼籲所有治療癌症的專家醫師們，不要再為反對而反對去排斥所有另類治療，並懇切向所有癌症病人提出我的治療主張。

癌症成因未明，目前全世界沒有一位醫師專家、一種治療方式或一個抗癌產品能治療癌症。但是我很清楚癌症病人要如何面對恐懼、如何恢復信心、如何選擇與接受治療、如何尋求另類輔助療法，更有把握讓癌症病人活得更久，生活更有品質、更不痛苦、生命更有意義。我給癌症病人三個處方：寫好遺囑，生死看開；公開病情，勇敢面對；發大願，幫助癌友。本書作者全都做到了，所以他能活下來！

輔導癌症病人最困難的是如何心念轉變克服恐懼，並接受癌症、與癌共存！事實上病人所恐懼的不是癌症，也不是死亡，而是「放不下」：放不下家人、事業、財富……等等。遺囑寫好就是放下，就是置之死地而後生！不怕死，還怕癌症嗎？

寫好遺囑做最壞的打算，並不是放棄治療而是更積極面對有限的生命，盡最大的努力重新出發，即使失敗也不在乎，「結果不重要，過程才重要」！能不怕死、積極重生的人，生命力已經發揮出來，癌症變成小問題了！

癌症讓人恐懼，但也讓人面對赤裸裸的生命，絕大部分的普羅大眾都是生活在假象之中，天天忙於追求功名利祿，升官發財，當我問癌症病人生活有壓力嗎？很多人都回答說：「還好，沒有

壓力。」但當我進一步詢問：「您快樂嗎？幸福嗎？」很多人不知如何回答。得了癌症已經怕得要死，如何知道什麼是幸福？是快樂？

大多數人罹患癌症，不是病急亂投醫，讓醫師趁人之危，接受過分之治療而受苦受難，或是逃避而尋求祕方，既道聽塗說又不求甚解，聽信一些自以為是氣功、養生、營養專家的人所標榜的抗癌祕方。

癌症來自身心環境的汙染，癌細胞是正常細胞長期受汙染後突變而成，癌細胞一旦形成，就是一個嶄新生命的出現。生命有兩個目的，一是活下去，一是要傳宗接代；人是這樣，癌細胞也是如此。遇到危險，所有生命都會逃避、突變與反擊，這些經驗都會傳承下去，因此任何抗癌藥物即使是最新的標靶藥不到幾個月就無效了！

癌細胞事實上是很乖巧的，它不會任意去攻擊正常細胞，正常細胞也都接納它！所以當我們因為H1N1感染時，很快就發發燒不適，但是癌細胞可以遊走全身，因為這是它的家（西醫解釋為轉移與復發）！科學家告訴我們每一個人身上都有癌細胞，除非環境惡化，否則腫瘤是長不出來的。在醫學院解剖發現屍體上有癌細胞也是常有的事，有不少人罹癌一輩子沒事，癌細胞造成淋巴腫大也沒有症狀。癌症是身心生活環境的疾病，正統西醫對癌細胞趕盡殺絕，短時間有效，但卻造成更多的併發症，更高的死亡率。大多數病人是在不斷治療不斷惡化之中，承受痛苦與絕望，最後營養不良、免疫力下降，身心受創而亡！

癌症的真相很清楚，它是我們生命的一部分，要尊重自己的生命，當然也要尊重癌細胞，醫師