



介绍一种癌症奇愈心法

癌症奇愈心法——帮你揭开癌症治愈秘密
助你走上科学康复之路
促你挖掘抗癌免疫潜能
使你创造癌症康复奇迹



癌症是这样治愈的

Shizhiyong

Aizheng

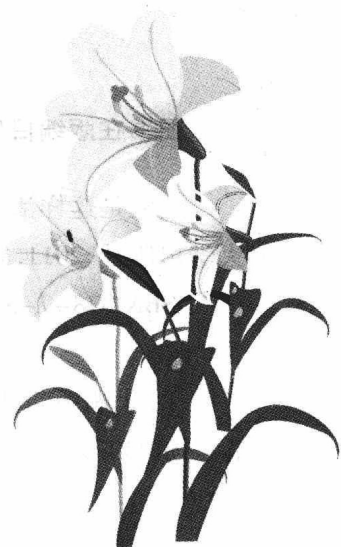
石智勇 主编

zhiyude



介绍一种癌症奇愈心法

癌症奇愈心法——帮你揭开癌症治愈秘密
助你走上科学康复之路
促你挖掘抗癌免疫潜能
使你创造癌症康复奇迹



癌症是这样治愈的

石智勇 主编

Aizheng

zhiyude

郑州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

癌症是这样治愈的/石智勇主编. —郑州:郑州
大学出版社,2011.1

ISBN 978-7-5645-0301-7

I. ①癌… II. ①石… III. ①癌-治疗②癌-康复
IV. ①R730.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 224775 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:王 锋

全国新华书店经销

郑州文华印务有限公司印制

开本:890 mm×1 240 mm

印张:9

字数:194 千字

版次:2011 年 1 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-66966070

1/32

印次:2011 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-0301-7

定价:20.00 元

本书如有印装质量问题,请向本社调换



作者名单



主 编 石智勇

副主编 赵立群 王居峰 贾文杰

陈小兵 李春亚



内 容 提 要

本书就癌症康复涉及的心理治疗、饮食调养、身心锻炼、生活指导及相关医学知识等主要内容进行了全面论述。全书分两个部分。第一部分围绕创造癌症康复奇迹的心路历程,采用咨询对话的方式,一步一步地展开进行探讨和引导。内容力求环环相扣、层层深入、重点突出,中间还插入了一些相关的案例。相关专业读者可以从中学到有效的肿瘤心理治疗的知识和方法,并在临床实践中提高患者的治疗效果、减轻治疗的副作用、增强抗癌免疫力、延长生存期、提高远期治愈率。癌症患者可以从中获得战胜癌症的信心和巨大的抗癌力量,为治愈癌症增加一个重重的砝码。第二部分就癌症患者经常关心和咨询的一些问题,给予了正确指导,不仅可以丰富患者的癌症康复知识,而且能够帮助他们解开心中的诸多疑惑,使他们能够轻松愉快地投入到抗癌康复活动中去。本书无论是对广大癌症康复工作者、肿瘤各科医护人员,还是对癌症患者及其家属,都能提供有价值的参考。



前言

1989年研究生毕业,我被分到肿瘤研究所工作,有机会经常接触一些癌症患者。在工作中发现,绝大多数癌症患者不仅忍受着躯体的各种痛苦,而且忍受着更严重的精神痛苦。当时我就想:如果能够帮助他们解除心理痛苦,应该是一件非常有意义的工作。在查阅了一些资料之后,我深深地被这个课题吸引住了。1995年以来,我先后承担了“社会心理因素与肿瘤发生发展及预后关系的研究”、“健康教育对癌症患者生活质量的影响”、“心理行为干预对癌症患者生活质量及生存期的影响”等科研课题。在课题实施过程中,我还为癌症患者及其家属开展了心理咨询和心理康复讲座。几年工作后,我比较系统地掌握了肿瘤心理学方面的知识,并积累了不少癌症患者的心理咨询和指导经验。后经整理,我编写了一本《癌症康复》的册子。一经出版,受到了广大读者的一致好评。

至今,我已经从事肿瘤心理康复研究、咨询和讲座十余年。十余年的工作使我对心理因素在癌症发

生、发展、治疗、康复和预后中的重要作用深信不疑。在总结那些创造癌症康复奇迹的抗癌明星们的治疗和康复经验时,我发现他们都有一个积极的心路历程,即对癌症的治疗和康复有一个科学的认知、积极的观念、乐观的态度、必胜的信念、坚强的意志和积极的行为。进一步的分析发现,积极的心路历程蕴含着巨大的能量,它是临床治疗之外的一股强大的抗癌力量,不仅可以直接提高患者的生活质量,而且能够通过心理生理机制增强临床治疗效果、减轻不良反应、增强抗癌免疫力、延长生存期、提高远期治愈率。

按照这个心路历程,我曾试着组织癌症患者进行系统地心理康复和行为干预培训。结果在短短的十余天内,所有接受培训的学员都建立起了“癌症可以治愈”的积极观念,端正了态度,改善了情绪,坚定了战胜疾病的信念和信心,增强了意志,激发出了积极的抗癌行动。

看到这样令人鼓舞的效果,结合经常有患者向我索要这方面的文字资料,使我再也没有怠慢的理由。最近我把自己的经验和讲稿总结和整理了一下,结合几位同道提供的相关资料,编成了这本《癌症是这样治愈的》的小册子。

本书第一部分采用咨询对话的方式,就怎样帮助癌症患者建立积极的心路历程,一步一步地展开

进行了探讨和引导。内容力求深入浅出、环环相扣、层层深入、重点突出,中间还插入了一些相关的案例。读者可以在轻松愉快中学到先进的康复知识,建立积极的康复理念,掌握科学的康复规律,学会有效的康复方法。第二部分就癌症患者经常关心和咨询的一些问题,给予了正确指导,不仅可以丰富患者的癌症康复知识,而且能够帮助他们解开心中的诸多疑惑,使他们能够轻松愉快地投入到抗癌康复活动中去。

由于作者水平有限,编写过程中难免会出现这样或那样的错误,敬请广大读者批评指正。

石智勇

2010年9月



自序

众所周知,癌症是一类难治的疾病。但难治不等于不能治,更不等于治不好。这一点可以从众多癌症治愈的病例中得到证实。那么,为什么有的患者能够治愈,而有的患者却不能治愈呢?还有,为什么有的晚期患者治愈了,而有的早期患者却故去了呢?更为甚者,为什么有的没有治疗却自愈了,而有的治疗及时却复发了呢?这其中的原因很值得医生、患者和家属去认真思考。

面对这样的现象,医界只能无奈地用个体差异粗浅地加以解释。那么,这种个体差异又在哪里呢?能不能解开这种差异的秘密,找出规律,并利用规律,让更多患者得到理想康复呢?

作为从事多年肿瘤心理康复研究和指导工作的科研人员,我自然是很关注这些问题。经过反复认真研究,我发现在这些看似不可思议的问题或现象背后,确实蕴藏着一个较为普遍的规律或法则,那就是:在同样的临床治疗背景下,越是心理状态较好和行为较为积极的患者,越容易创造出康复奇迹;越是

心理状态较差和行为较为消极的患者,越容易出现不应有的早亡。这就给了我们许多启示。

第一,癌症患者自身的抗病能力是战胜癌症的决定因素之一。这一点可以从那些年龄、性别相同,患有同种癌症、病期与病理特征以及治疗方案也都相同,但治疗效果却截然不同的实例中得到证实。而在那些没有接受过科学的临床治疗或临床治疗无效的情况下,却不可思议地得到自愈的患者身上,则更显示出自身抗癌作用的强大和重要。可以毫不夸张地说,患者自身的抗病能力才是彻底战胜癌症的最根本因素,因为在临床治疗阶段,它可以提高疗效、促进康复;在临床治愈之后,它可以维持疗效、防止复发和转移。这就要求我们,战胜癌症一定要走医患结合的道路。医生要科学施治,患者要积极配合、主动参与,并采取各种措施把自身的抗病能力动员出来、提高上去。

第二,癌症患者自身蕴藏着巨大的心理潜能。这种潜能可通过心理生理机制提高患者的综合抗癌免疫能力,这是癌症康复的根本因素所在。不必多说,这些潜在疾病的形成和发展过程中肯定是受到不良因素影响而被遏制了。那么,当患者得知自身患了疾病之后又怎么样了呢?一种情况是患者因为出现严重的不良情绪反应,而使这种潜能进一步受到遏制,促使疾病发展恶化、降低疗效、容易发生

复发和转移。不幸的是,多数患者都在经历着这种情况。另一种情况是患者因为转变了观念、改善了情绪,而使这种潜能得到了充分释放,促使病情好转、提高疗效、防止复发和转移。遗憾的是,现实中因为不良心理状态影响疗效、恶化病情、较早发生复发转移的情景还在不断上演着,而通过心理调整、加快康复、取得意想不到的效果的患者还只是少数。原因在哪里?是重身体治疗轻心理治疗的思想使然,是单纯生物医学模式在作怪。怎么办?应该从生物—心理—社会医学模式出发,既治疗疾病又治疗患者,既治疗身体又治疗心理,心助身力,身壮心威,相辅相成,使患者的心理和生理都调整到最佳状态,争取获得最满意的效果。

第三,患者的心理状态是影响治疗和康复效果的关键因素。有关这一点,我们不妨从下面这个公式中看个究竟。

$$\text{治疗和康复效果} = \text{心态} \times \frac{\text{治疗合理性}}{\text{病情严重性}}$$

这个公式说明,癌症的治疗和康复效果(治愈率、生存期、生活质量)与病情严重性(病种、病期、病理类型)成反比,与治疗合理性成正比。很好理解,就同一个患者来讲,病情越严重疗效就越差,治疗越合理疗效就越好。而心态则可以视为影响整个

康复过程的系数,因为它既影响治疗的合理性,又影响病情的严重性。对公式中的各个因素分析后还可以发现,病情严重性从建立诊断起就已定型,而成为不可变量。治疗合理性因为采取规范的治疗方案而几乎达到最合理状态,变数也很小。而心态则在不同患者或同一患者的不同时期会表现出很大差异。正是这种差异给不同的患者带来了不同的命运。消极悲观者疗效降低、免疫力削弱、病情恶化;积极乐观者疗效提高、免疫力增强、康复加快。

这个公式还告诉我们,要想提高疗效,指望病情能够变轻一点那是不可能的;在癌症治疗没有取得突破性进展之前,想从治疗合理性上提高疗效,其潜力也非常有限;然而,在心态这个影响治疗和康复全局的关键因素上却有很大的潜力可挖,因为绝大多数患者在患病之后都有不同程度的心理问题或障碍,谁能够及时调整好自己的心态,谁就为自己战胜癌症增添了一股巨大的甚至是不可估量的力量。

现在,我们已经对心理状态在癌症治疗、康复和预后中巨大而重要的作用深信不疑。那么,作为癌症患者应该怎样调整好自己的心理状态,并通过改变行为而促进康复呢?

有关这一点,让我们看一看那些创造了癌症康复奇迹的抗癌明星们的抗癌历程之后就会一目了然。他们在得病之初,情绪也比较低落,甚至很悲

观。但是在他们潜意识里或者说心底里有一种求生的欲望。一番痛苦之后,经过冷静的思考,这种欲望逐渐增强,特别是当他们找到了活下来的充分理由之后,求生欲望越发强烈。于是,他们开始学习癌症治疗和康复方面的有关知识,寻找求生的方法,通过查阅科普资料、听科普讲座、与医护人员交流、与癌症康复者接触,他们逐渐认识到:癌症不像人们想象的那么可怕、癌症≠死亡。最后在他们的脑海里就形成了“癌症可以治愈”的正确观念。带着这样的观念,他们对癌症治疗和康复的态度也发生了转变,由原来的消极悲观变为积极乐观。接着心情也逐渐好起来,抗癌情绪不断高涨,并牢固树立起“一定能战胜癌症”的信念和“一定要治好疾病”的信心和决心。在这样的思想或心理活动基础上,他们积极行动起来,主动配合治疗,参与抗癌斗争,注意合理营养、适当锻炼身体,发扬一不怕苦二不怕死的精神,坚持科学治疗和康复,最终他们得到了理想的效果。

纵观他们的抗癌经历,我们可以简单把它总结为:求生的欲望→科学的认知→正确的观念→积极的态度→良好的情绪→坚定的信念→坚强的意志→积极的行动→满意的结果。

这是一个积极的心路历程,它就像原子核裂变一样,能够把隐藏在患者自身巨大的心理和生理能量一步步释放出来,并创造出一个一个的康复奇迹。

这是一条康复规律,它不仅为我们解开了创造癌症康复奇迹的秘密,还为患者指明了正确的康复方向、指出了科学的康复之路。

这是一种抗癌心法,只要患者能够真正掌握它并认真地履行它,就一定能取得理想的康复效果,甚至创造奇迹。

我们编写这本书的目的,就是要让更多的患者都能够掌握这条康复规律,应用这种抗癌心法,把自身的抗癌潜能充分挖掘出来,为自己的治疗和康复增添力量、增加砝码、改善生活质量、早日康复、回归社会。相信这本书的出版发行能为广大癌症患者带来希望和福音。

石智勇

2010年9月



目录

第一部分 创造癌症康复奇迹的心路历程

- 第一步 激发生存欲望** ——想活才能活下来 3
- 第二步 寻找康复法则** ——掌握科学法则就能
步步为“赢” 16
- 第三步 学习有关知识** ——知识是战胜癌症的
有力武器 44
- 第四步 建立积极观念** ——打开生命开关就从
转变观念开始 77
- 第五步 确立正确态度** ——你的态度决定你的
生命 110
- 第六步 保持良好情绪** ——好心情是癌症康复
的“催化剂” 119
- 第七步 坚定必胜信念** ——必胜信念能够遏制
癌细胞生长 126
- 第八步 增强抗癌意志** ——经历风雨就能见到
彩虹 138



癌症是这样治愈的

- 第九步 付诸抗癌行动** ——有付出就会有收获 155
- 第十步 走向良性循环** ——搭上康复快车创造康复奇迹 201

第二部分 癌症患者须知道

- 一 “心理癌症”不可有 221
- 二 团结起来力量大 227
- 三 注意提高生活质量 231
- 四 听音乐治癌症 237
- 五 癌症患者有权结婚生子 241
- 六 癌症患者可以过性生活 244
- 七 控制癌痛有办法 248
- 八 别担心鸦片类药物会成瘾 251
- 九 癌症遗传是有限的 253
- 十 癌症不会传染 255
- 十一 癌症患者心情抑郁有药可治 256
- 附 中医中药在癌症康复中的作用 259

第一部分

创造癌症康复奇迹 的心路历程

