

了解 · 预防 · 治疗

为乳腺癌、卵巢癌以及其他癌症患者提供切实可行的饮食和生活起居建议

把握美丽人生



战胜乳腺癌

YOUR LIFE IN YOUR HANDS

简·普朗特 著
方华文 主译

亚马逊
网络书店
读者评价
★★★★★



YZLI 0890089263



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

简·普朗特 著
方华文 主译

把握美丽人生 战胜乳腺癌

译者 陆小明 孟祥春 张立蓉 王玲玲
李小川 唐瑶 陶丽 姜楠
张烨 陈云丽 刘彪 沈静宇



亚马逊
网络书店
读者评价
★★★★★



YZLI 0890089263



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

[皖] 版贸登记号: 1208550

图书在版编目(CIP)数据

把握美丽人生: 战胜乳腺癌/(英)普朗特(Plant, J.)
著; 方华文主译. —合肥: 安徽科学技术出版社, 2010. 9
ISBN 978-7-5337-4750-3

I. ①把… II. ①普…②方… III. ①乳腺癌-防治-
基本知识 IV. ①R737. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 141219 号

YOUR LIFE IN YOUR HANDS: UNDERSTANDING,
PREVENTING AND OVERCOMING BREAST
CANCER by
JANE A. PLANT
Copyright: ©
Jane A. Plant 2000, 2003, 2007
This edition arranged with VIRGIN BOOKS
Through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.
Simplified Chinese edition copyright:
2010 Anhui Science and Technology Publishing House
All rights reserved.

把握美丽人生: 战胜乳腺癌

简·普朗特 著 方华文 主译

出版人: 黄和平 选题策划: 吴玲 姚敏淑 责任编辑: 吴玲
责任校对: 吴晓晴 责任印制: 廖小青 封面设计: 朱婧
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)3533330

印制: 合肥中德印刷培训中心印刷厂 电话: (0551)3812508
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1010 1/16 印张: 16.5 字数: 342 千
版次: 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-4750-3

定价: 39.00 元

版权所有, 侵权必究

编者的话

乳房的健康挺拔,不仅是女性美的体现,更关系着一个人的健康甚至生命。这几年,随着林晓旭、阿桑等公众人物因乳腺癌失去生命,乳腺癌逐渐走进了人们的视线。乳腺癌目前已是世界范围内最常见的肿瘤。全球每年都会有110万以上的女性被诊断为乳腺癌,占女性所有癌症的23%。中国抗癌协会公布的最新统计数字是:中国妇女的乳腺癌发病率为40/10万,乳腺癌死亡率正以每年3%的速度增长,居女性恶性肿瘤的第二位。上海是我国乳腺癌发病率最高的城市,乳腺癌年发病率超过50/10万人,其中35~64岁的上海女性乳腺癌发病持续上升尤为明显,年发病率已接近80/10万人。

简·普朗特是一位广受尊敬的科学家。由于她在人类健康领域所做出的贡献,她被授予“巴斯爵士”这一极高的荣誉。2005年,她成为英国皇家医学协会的终身会员。1987年,42岁的她不幸得了乳腺癌。她采用本书中推荐的饮食和生活方式,彻底战胜了癌症。“只要改变饮食习惯,乳腺癌是能够被治疗或预防的。”简·普朗特教授的这一宣布引起了全世界的关注,更重要的是她给成千上万的乳腺癌患者带来了希望。此书一出版,便畅销于西方国家,帮助许多癌症患者恢复了健康。简·普朗特教授收到了无数封来自患者的信件和邮件,感谢她给他们带了希望和信心。

需要说明的是,本书依照作者原文翻译,其中某些观点虽然与美国营养学界权威柯林·坎贝尔教授的相同,并且作者经过了大量的权威的医学论文的论证,但是尚未达到医学界的共识,仅供读者参考。

本书由苏州大学方华文老师主译,在此特别感谢为本书努力和贡献的朋友们!

序

癌症出现时,原来灿烂的生活顿时失去了所有的色彩。天空乌云密布,太阳遁去身影,取而代之的是一个面目狰狞的披着黑色外衣的魔鬼。人生的道路眼看就要走到尽头,美好的现实将会随着生命之火的熄灭而消失。这幅图画就是对一个癌症患者心理的真实描写。谁不热爱锦绣如画的山与水?!谁不留恋丰富多彩的生活?!所有的一切都被癌症无情地夺走。怎么办?懦弱的人泪流满面,可怜巴巴地等待死神领着他们到阴间去。而勇者却选择战斗,他们要用意志和力量将死神击倒在地。简·普朗特就是“勇者”中的一员。1987年,42岁的她曾经不幸患上乳腺癌。但她没有放弃,而是研究出了一套科学的饮食和生活方式,配合各种治疗,最终彻底战胜了癌症。这本书介绍的就是她战胜癌症的秘诀。此书一出版,便畅销于西方国家,帮助许多癌症患者恢复了健康。患者玛西亚是千万个受益人中的一个。她是这样描述自己的经历的:“我30岁左右,有两份生意,已经成家,平时忙于赚钱,很少注意补充营养。我的主要食物就是低脂干酪、酸奶、奶饮料还有让人倒胃口的外卖三明治。每天深夜到家,把一块低劣的牛肉扔进微波炉,然后自我安慰说事实上我在补充多种维生素。2005年8月,我被检查出左乳头后有一处乳腺癌!突然间我的世界崩溃了。我躺在床上,想象着自己变成像刚从集中营出来的人一样。我绝望地抚摸着齐腰的长发,对着电视里的洗发水广告放声大哭。我那些漂亮的衣服、首饰、跑车对我来说一文不值了。我生活过的世界仿佛已离我而去。我让我母亲给我第二个表妹(她在前一年被诊断出患有乳腺癌)打电话,想问问她有什么好的建议。她第二天就来了,带着简的新书,那是她在伦敦皇家马斯登医院的肿瘤科医生推荐给她的。这本书改变了一切!它给了我希望,使我能够战胜这可怕的疾病,更重要的是,我知道该如何治疗这种疾病了。我挑灯夜战来读这本书。凭我在科学方面的知识,我对书里的证据进行了评价,并且决定照着书里说的去做。每天我都喝蔬果汁,舍弃了所有的奶制品及加工食品。在化疗过程中,我遇到一位女士,她曾坚持无乳制品饮食,但前段时间有关大豆植物雌激素的论战使她有些恐慌。于是她又喝起了牛奶,而癌症因此复发了。所以她现在和我在一起,接受她第二轮化疗。我把简的书给她看,她感叹不已,说从来没有人如此确切地告诉她这些信息。简的书完全成了我生活的支柱。随着时间的推移,一次次化疗开始又结束,我的眼睛明亮起来,头发更浓密了,皮肤看上去比实际年龄年轻10岁。我愿意致力于让所有遭遇乳腺癌的人了解这些信息。现在我给医院里新的患者提供简的书。她们很愿意照着做,因为她们看到我很好地挺了过来。

两星期前,我听说一位被断言只能活几个月的乳腺癌晚期患者在实行饮食控制之后,肿瘤开始缩小了。每当想起每天都有新的家庭要面临由这种疾病导致的灾难性的未来,而同时又缺乏对这种疾病的了解,我彻夜难眠。我是幸运的,因为我的表妹得到了这本书并把她介绍给我。我将会把这本书传递给千千万万与我们有相同遭遇的人。”

由于简·普朗特在“人类健康领域”所做出的贡献,她被授予“巴斯爵士”这一极高的荣誉。2005年,她成为皇家医学协会的终身会员。她的著作《把握美丽人生》是一本具有神奇效力的书。其实,它的“神奇”源自于科学。它告诉世人:只要合理调节饮食,就有希望战胜癌症。具体说来,可以增加以下食物的摄入量:①蜂蜜和蜂乳;②茶;③花粉食品;④蔬菜和水果;⑤海产品;⑥真菌食品。这些食物有益于防治癌症。例如,蜂乳含有特殊的蜂乳酸,对防治恶性肿瘤有效;茶里含有儿茶素,能清除体内的放射性物质;胡萝卜、萝卜、瓠果、茄子、甘蓝等含有干扰素诱导剂,能刺激细胞产生干扰素,增强患者对肿瘤的抵抗力;真菌食品中的香菇对癌症有一定的疗效,金针菇对肿瘤有抑制作用,猴头菇可延长患者的生存期,提高免疫力。这本书还会告诉你许许多多……

方华文

2010年3月于苏州大学

第4版前言

现在是2007年,距离我的二期乳腺癌治愈已经过去14年了,而奇迹就出现在我的饮食结构和生活方式发生了根本性改变之后。尽管我的乳房被彻底切除,之后又进行了3次手术,35次放射治疗,接受了卵巢照射,人为地终止了月经,且经历了数次化疗,然而,癌细胞还是一度扩散到了我的颈部淋巴结。尽管医生们尽了最大的努力,他们还是认为我最多只能活几个月。于是,我想起了那些中国农民,我曾经作为一名科学家在中国农村工作过,我发现在那里乳腺癌的发病率非常低。受此启发,我改变了自己的饮食结构和生活方式,结果令所有人都惊讶不已,我得承认,这其中也包括我自己:几周之内,我颈部的那个巨大的癌症肿块竟奇迹般地消失不见了。

从那以后,我不再有任何的惊慌恐惧,每年在查令红十字会医院所进行的体检,其重心也由癌症更多地转向了我的饮食结构和生活方式。

我曾经同一些资深的医生进行过交谈,他们都说在他们的从医经历中,从未见过任何一个像我这么重的患者能够存活下来的,对于我写的书,他们也同样心存疑虑,直到同我谈话之后,他们才相信这的确是事实。

2000年,我撰写的《把握美丽人生》一书出版,而这本书所依据的就是我本人以及其他许多效仿我的饮食结构和生活方式的妇女们的经历。2001年,我的《植物方案》一书问世,紧接着,在2005年,我又同吉尔·泰迪合作出版了《吃出健康》一书,这两本食谱性质的书成为对《把握美丽人生》里所提出的饮食建议的补充。我收到了来自世界各地的大量信件,从中我已经意识到我所倡导的饮食结构和生活方式对于治疗其他一些癌症,如卵巢癌、子宫内膜癌、食管癌、结肠直肠癌等同样有效,而有关卵巢癌方面的信息在这本《把握美丽人生》的新版中你也可以找到。

为撰写这本书,我进行过一些相关研究,在研究过程中,我意识到许多影响乳腺癌的因素与前列腺癌的发生同样密不可分,于是,2004年,我撰写了《对前列腺癌的认识、预防与治疗》一书,如今,这本书也已经出到第2版了。

现在,要想了解有关其他癌症方面的信息,可以登录以下网址: www.cancersupport-international.com,该网站不仅提供最新的具有科学依据的癌症方面的信息,为癌症患者提供帮助,还设有一个论坛,供人们讨论交流各自的病史、治疗、饮食结构和生活方式等方面的经历。在我收到的大量信件中,尽管有男有女,但他们有一个共同之处,就是都把常规治疗与我所推荐的饮食结构和生活方式相互结合,我从他们的来信里,了解

到他们中的许多人如今都已恢复了健康,并摆脱了癌症的困扰。

自从7年前本书的第1版发行以来,书中的发现和建议已经得到越来越多的科学证明,或许值得注意的是,尽管新闻界只是抓住书中推荐的某一两个最具轰动效应的内容——如去除饮食中的乳制品和减少接触那些干扰激素及模拟激素的化学制品的机会——但事实上,书中最初一共提供了7种饮食要素和5种生活方式——而如今,在这本新版之内则分别增加到了10种。

一些由著名研究人员所进行的研究结果显示,乳腺癌和大量摄取乳类及钙有关,这也成为支持我书中观点的新的有力证据。此外,越来越多的证据表明,这种疾病还同人体内一种被称为IGF-1的化学遗传信使的循环浓度较高有关。而这恰好印证了我书中提到的癌症与饮食结构的关系,尤其是与饮食中大量摄取乳制品、转化脂肪酸、精致碳水化合物以及食物结构中蔬菜和水果摄入过少等有关。不仅如此,大量事实证明,饮食中雌激素含量过高,同样会导致乳腺癌。本书列举了一些主要的富含危险的动物性雌激素的食物,同时,也指出了针对大豆的错误宣传,实际上,大豆富含的是对人体有益的植物雌激素。

除此以外,科学研究进一步表明,饮食中油脂摄入的合理平衡非常重要,而越来越多的事实告诉我们,依赖人造维生素和矿物质,例如,用大剂量的维生素C或钙来抵御癌症则是不明智的。至于乳腺癌与致癌的化学药品,如那些残存于农药中的化学制剂,两者之间的关系也越来越多地见诸报端。

之所以上述这些新近出版的科学研究结果都与我书中的发现和推荐不谋而合,并不是因为我拥有超人的预见能力,也并非因为我聪明绝顶,这一切仅仅是因为我的书是在研究了那些专家评审性质的科学文献之后写成的,由于我经过这方面的专门培训,能够读懂那些专业期刊中,科学家们在与该领域其他专家进行交流时,所惯常使用的某种简略的科学术语,并把它翻译成简单直白的英语,供更多的读者来了解。此外,我还能够识别出那些由既得利益集团出资赞助的带有偏见的科学研究,例如,由某些乳制品厂或制药企业赞助的所谓研究。今天,医药行业究竟在多大程度上受到这些既得利益团体的影响这一问题,已经引起包括《英国医药杂志》(BMJ)在内的众多期刊的高度重视。现在,BMJ要求所有在其杂志上发表论文的作者都必须明确其所从事研究的资金来源,以及是否存在其他潜在的利益冲突。正因如此,本书的许多参考文献都来自于BMJ。还有一些人担心我书中关于那些食物的介绍会存在偏差和不实之处,对这个问题,加利福尼亚州达利市塞顿医疗中心乳腺外科部主任罗伯特·D·克拉德坚,在他的《拯救自己脱离乳腺癌苦海》一书中是这样说的:

问题非常清楚。事实上,我们生活中日思夜想、品种繁多、利润丰厚的食物供应大部分是非常危险的,那些为你提供这些食物并因此而发财致富的人不想让你知道这些,他们慷慨解囊,资助那些业已帮他们说话,并愿意继续替他们的产品说好话的科学家。假如那些科学家突然改变主意,严重质疑那种食品的安全性,能够肯定的是,绝大

部分食品工业研究的财政支持便会迅速消失。

你会相信谁呢？是那些销售不畅的食品，还是那些有全世界科学文献作其后盾的产品呢？抑或你会相信那些时不时地搞一些不那么正当的研究，并从他们本应严肃对待的行业中赚得盆满钵满的人？你必须作出决断，因为你的健康在很大程度上取决于你的决定。

令人欣喜的是，许多专业人士和科学家们都已经开始支持我的工作。2005年，我被授予皇家医药协会终身研究员的职位。我意识到现在有许多医生都在向他们的乳腺癌和前列腺癌以及包括结肠直肠癌在内的其他类型的癌症患者推荐我的书。有越来越多的人邀请我到他们的医药协会或者癌症康复团体去作报告，而我从这些场合所获得的反馈都是非常积极肯定的。

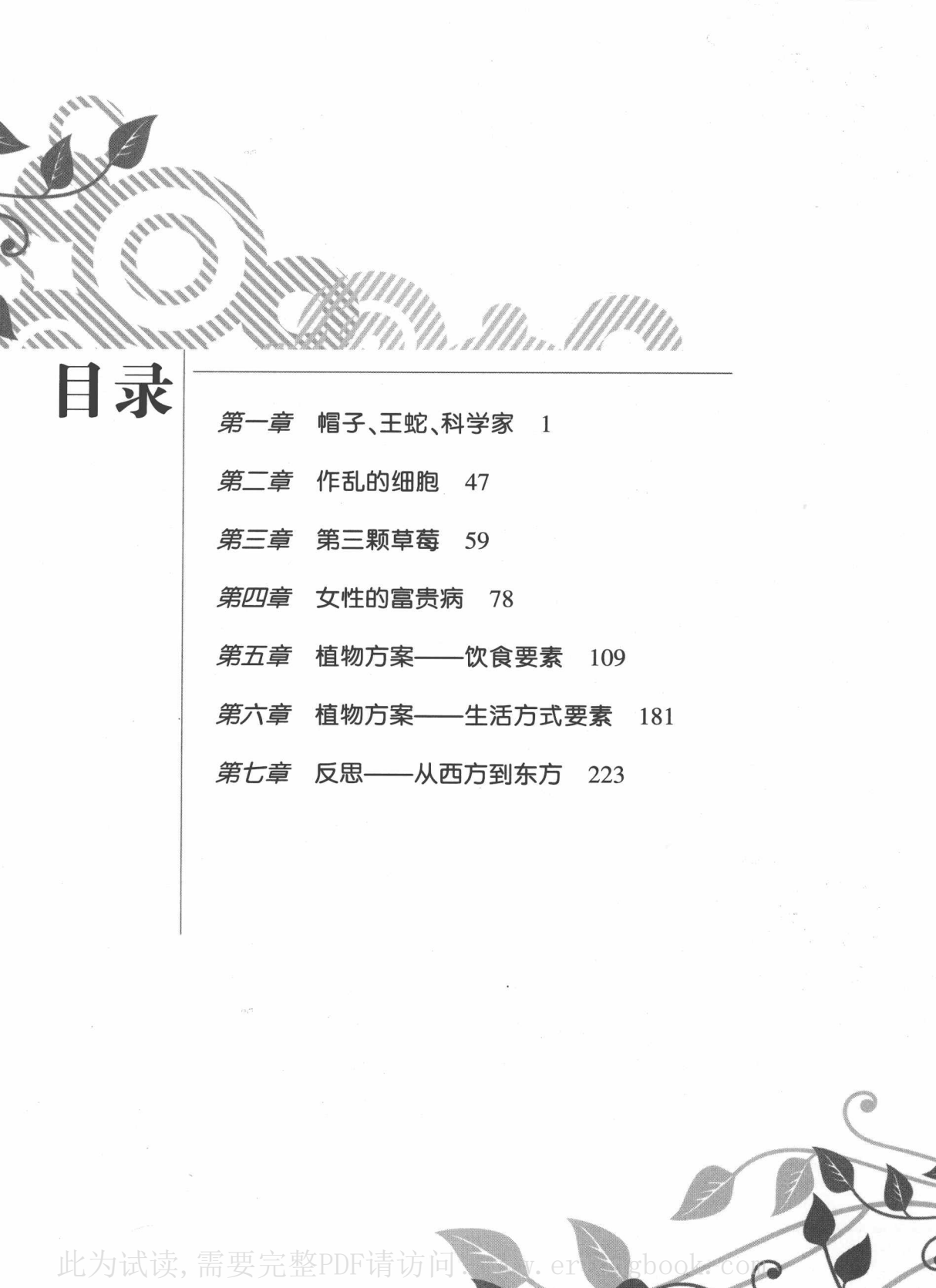
或许，还有一点值得一提，那就是这种饮食结构并不会导致骨质疏松，恰恰相反，在我和吉尔·泰迪合作撰写的《认识、预防和治疗骨质疏松》一书中，我们以科学的证据证明了这种疾病，就像乳腺癌和前列腺癌一样，很大程度上是和西方的饮食习惯分不开的，而在像中国这样的国家，它的发病率却非常低。这本关于骨质疏松的书里还收录了许多美味健康的食谱，可以作为《植物方案》及《吃出健康》两本书的补充，尤其对于那些担心自己身体里的癌细胞会扩散到骨头或者那些正在接受能够导致他们骨头变细的药物治疗的患者会非常有帮助。

这本《把握美丽人生》第4版旨在带给你最新的有关癌症治疗的科学信息。首先，我会带你了解一下常规医学诊断以及乳腺癌、卵巢癌治疗方面的新进展；其次，我会用既简单又不那么吓人的语言向你描述一下什么是癌症。我会让你明白，癌症并非某种物质对我们躯体的可怕入侵，其实，它只是我们体内的一些细胞受到某种环境的影响而行为失控，表现不好罢了。

之后，我会继续向你介绍一些最新研究成果，它们所针对的主要是存在于我们食物、饮料和环境当中的干扰或模拟激素的物质及其生长因子，我相信这些物质正是导致乳腺癌和卵巢癌患者在西方急剧增加的罪魁祸首。接下来，我会将有关预防饮食中的化学物质这一话题扩展到为你提供一些简单而实用的建议，以期帮助你减少患乳腺癌和卵巢癌的风险——这些建议对于那些业已身染疾病的患者同样有益。我会再一次将目光投向这一问题的政治层面，探讨一下诸如制药行业与临床医生之间的关系，以及为什么新闻界无法挖出那些由乳制品工业之类的既得利益团体出资进行的带有偏见和错误的学术研究的原因。

或许我还应该让大家知道，我将本书第1版的主要内容都基本原封不动地保留了下来，这就意味着那些熟悉本书第1版的读者们不必翻遍全书去寻找新内容：因为新增内容都收录在本书每一章的末尾，而这正是第2版所采用的模式。至于第3版所增加的个案史则构成了本书的最后一章，在这个新的版本里，“最新报道”部分已经经过修订，以便将最新的发展收录其中。

最后,我想向读者朋友们保证,本书是我利用自己的业余时间创作完成的,我从未得到过任何资金赞助,也没有受到过任何既得利益团体的影响。我想向你们保证,我已经尽了最大的努力使本书所依据的科学研究成果真正做到客观、可信,并尽可能地不受商业、政治或其他任何此类因素的影响。



目录

-
- 第一章 帽子、王蛇、科学家 1
 - 第二章 作乱的细胞 47
 - 第三章 第三颗草莓 59
 - 第四章 女性的富贵病 78
 - 第五章 植物方案——饮食要素 109
 - 第六章 植物方案——生活方式要素 181
 - 第七章 反思——从西方到东方 223

第一章 帽子、王蛇、科学家

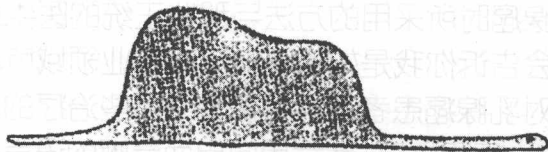
作为一名自然科学家,在这一章里,我会向你解释为什么我在处理乳腺癌时所采用的方法与那些正统的医生或研究人员不同,我还会告诉你我是如何以自己在专业领域所掌握的知识 and 经验来应对乳腺癌患者通常所接受的那些治疗的,如外科手术治疗、放射治疗和化疗。我会用简单而清晰的语言逐一向你解释这些治疗手段,然后为你提供大量实用的小窍门,诸如怎样避免或最大限度地减少化疗过程中的脱发等。在这一章里,我试图让你感觉自己拥有一位关爱你的好朋友,正指引着你走出黑暗通向光明。



科学家们时常让人觉得是一群怪人。

事实上,科学家的确与常人不同——我们所受到的培训就要求我们如此。请允许我用一个故事来解释我的意思,这个故事是我在一所大学初次为新生作讲座时讲过的。它源自安东尼·德·圣埃克苏佩里所写的《小王子》。在这本充满魔力的书中,小王子画了一张王蛇吞噬一头大象的画,可是,当他把自己的杰作拿给大人们看,并且问他们有没有被这幅画吓着时,那些大人反问他一幅帽子的画有什么可怕的。正是这种能够把帽子看成是一条王蛇在吞噬一头大象的能力,决定了谁才是最优秀的科学家。

于是,我深深地思索着这些丛林中的冒险经历,并且开始用一支彩色铅笔描画起来,经过努力,我成功地完成了自己的第一幅画。如图所示:



为了说明我的意思,让我举一个著名的例子。什么样的人会在看到苹果从树上掉下来后,问这样一个问题:是什么力量把它引向了地球,进而由此探索出一整套有关万有引力的概念和理论?

还有一个例子。在你把一块涂有摄影感光乳剂的玻璃板放在抽屉里的一块花岗石边上后,你注意到玻璃板上的感光乳剂逐渐被来自花岗石的放射物质所破坏,你是简单地咒骂几句,然后把它们扔掉,还是能够从中推断出这种岩石可能释放出某种未知的粒子和射线,并由此发现了放射线?什么样的人才会这样做呢?

再举一个例子。你试图在皮氏培养皿中培养细菌,但你发现玻璃器皿内的细菌“发霉”了,你会随手把它扔掉吗?什么样的人并不是简单地这么做,相反,他会仔细观察,并且发现在那些衍生出来的真菌当中有某种物质杀死了细菌,由此,他发现了青霉素,进而建立并奠定了当代抗生素发展的基础?

以上三人——艾萨克·牛顿、亨利·贝奎利尔和亚历山大·弗莱明——看问题的方式都有些不同。或许正是这种从不同的观点或角度去看待某个熟悉场景的能力,使得科学家在他人眼里显得有些奇怪,然而,有时这种奇怪却能为我们带来对于自然界认识的重大飞跃。

像科学家那样富有创意性的思考,与其说与一个人所受的教育或培训有关,不如说更多地取决于一个人的心境(虽然在我们产生新点子之前,我们的确需要了解和理解越来越多的事实)。

这本书正是从一个稍稍不同的角度看问题的。在过去的几十年间,妇女始终生活在一种毁灭性疾病的阴影之中,直至今日,这种疾病仍在吞噬着众多患者的生命,而且,在许多妇女看来,这种疾病的治疗意味着要经历致其身体残缺的手术,要遭受可能

带来可怕副作用的照射或化疗,这种疾病就是乳腺癌。我们唯一的希望就是有朝一日,当研究经费花到足够多的时候,我们或许能够找到一种真正有效的治疗方法。遗憾的是,那一天的到来似乎遥遥无期。

以下的文字将带你踏上一段全新的旅程。从某种程度上来说,这是一个关于我个人在同乳腺癌抗争的过程当中学习成长的故事,这场斗争历经五个回合,最终我取得了胜利。不过,总体来说,这是一个以崭新的、迥异的方式来看待、理解和应对这种疾病的故事。

我希望这本书能够达到两个目的:第一,我希望它对你——我的读者——是的确有用的,书中那些直截了当的忠告和简单易学的生活方式将会对每一位妇女都具有实际意义,可以明显减少她们患乳腺癌的风险。假如你不幸成为身患乳腺癌的那十分之一女性,那么,从这里你还能够发现更多的额外信息,一方面使你康复的机会大大提高,另一方面帮助你应对那些严酷的治疗手段。

第二,至关重要的是,我希望本书能激起科学界和医学界展开一场大辩论。科学的核心就是一个对抗性的过程,进步的取得就在你连续追问自己以及他人工作的过程中。本书提出了一个认识乳腺癌和前列腺癌的新角度,同时,以来自科学文献的令人信服的证据作为支撑,并自然而然地得出这样一个结论:只需对目前临床和医院所使用的正统医疗手段稍加改进,便可以使患者的生存率显著提高。例如,像我们通常对待心脏病或糖尿病患者那样,为乳腺癌患者提供合理的饮食建议能够极大地提高他们生存率,既然我们能够使如此多的病痛得到避免,如此多的生命得到挽救,这种声音就理应被听到,并且理应根据此行事,刻不容缓。

我的故事(开始)

并非我选择了研究乳腺癌——是它选择了我。我的故事就是这样开始的。想当初,我之所以跌跌撞撞地步入科学的殿堂,主要是因为我是一名本能的女权主义者。在我们当地的学校里,男孩子可以选择拉丁语、美术和物理作为普通教育证书考试的选测科目,而在“女生学校”里,我们却只能选择拉丁语、美术或烹饪。尽管拉丁语是我学得最好的科目,但我并不喜欢,并且,作为一名年仅十几岁的少女,我对于把时间花在那些在我看来毫无意义的事情上非常反感。于是,我领头发动了一场运动,要求学校为女生提供与男生一样的选择。在我的努力之下,我不得不自讨苦吃地同男生一样去攻读物理,虽然自己当时并没有意识到这一点,但是,我实际已经踏上了一条通往“科学家”的道路。

在中学,我偶尔还会为自己的所作所为感到后悔,但是,上了大学之后,我开始真

正爱上了自己所选择的这门科学课——地球化学。尽管,我是当时唯一一位在“荣誉”学年里选择这门课的女性,但是,由于我太过执著,也太追求完美,我还是碰到过一些问题。譬如,在最后一年的学期考试之后,我曾逃离了学校,因为我以为自己考试肯定不及格。结果却是,当教授最终找到我时,他告诉我说我已经获得了一等荣誉学位。

大学毕业之后,我嫁给了一名年轻的医生,他后来经过培训成为一名陆军精神科医生。我们有一个儿子,名叫马克。我们的婚姻是失败的,在一场旷日持久而又痛苦不堪的监护权大战之后,我失去了我的儿子,他被判给了我的前夫和他的新妻子,一位心理学家。这件事成了过去30年里挥之不去的阴影,令我长期生活在极度紧张之中。在我离婚4年以后,我嫁给了现在的丈夫彼得,他和我一样,也是一位地球科学家。我们育有两个孩子,现年26岁的艾玛和19岁的汤姆,后面你还会读到关于他们的故事。

我非常幸运地得到英国地质调查局的聘用,成为其历史上第二位女性科学家(之前女性只能以技术职位得到聘用)。如今我已经成为该组织的首席科学家,我希望自己的工作能有助于其他女性在这个昔日一直被男性所主宰的学科领域取得进步。

地球化学就是关于地球的化学,我的专长就在于了解有关地球表面物质的化学组成,特别是这些化学物质的含量,它们要么是以矿床的形式出现的自然沉积,要么是人类活动的产物,例如,那些废渣填埋场所或者受到放射性污染的土地。我在工作中经常会接触到一些生物化学家、兽医、流行病学学家以及医疗地理学家,医疗地理学家主要研究的是环境中的化学物质对人类、动物和庄稼造成的影响。在我事业发展的早期阶段,也就是1975~1977年,我曾在一家研究地球化学与健康的皇家协会委员会工作过。从那时起,我所在的英国地质调查局所属的科学家团队就已经开始关心与环境相联系的大范围的人类健康问题。我们所研发的一些方法使得我们能够制作大量容易复制且分辨率极高的地图,用来显示这些化学物质在地球表面的分布。例如,我们能够在电脑屏幕上观察砷和铀(潜在的有毒元素)或者锌和铁(动物和人类健康所必需的微量元素)的分布,这种方法与人们进行地球自然地理学研究的方法相类似——利用从太空中拍摄的远程感光照片。尽管这些照片原本是供地质学家使用的,但是,几乎从一开始,它们就引起了英国兽医的极大兴趣,因为他们发现这些图像对于诊断环境和营养方面的动物疾病非常有帮助。也正是在同这些兽医一起工作的过程中,我开始第一次了解到地球化学与生物化学之间某些惊人的联系。在我生病期间,我还了解到是兽医学,而非医学文献,在生物化学的基础上为我们提供了最重要的答案。最后,我组建了一支被认为是世界上最优秀的团队开始着手解决健康问题和环境中微量元素含量之间的关系——某些微量元素如砷和氟化物若含量过高会导致疾病,而另一些微量元素如硒、碘、锌和钴,若含量过低同样会使人或动物生病,而这正是许多发展中国家所面临的一个特殊问题。

最近,我们英国地质调查团队所从事的、已引起公众广泛关注的工作,就是处理孟加拉国井水被砷污染的问题。在那里,水中砷的含量如此之高,以致许多人的皮肤受到

损害,表现为皮肤变黑、变厚,其中相当一部分患者的皮肤出现了癌变。

在参与了多次此类环境检测工作之后,我意识到除非你能够找出产生这些问题的根本原因,否则要帮助那些受害的人简直是空谈。除非你已经找到了病因(无论是乳腺癌还是其他任何疾病的),并且有效地遏制住了它,否则无论如何你也不能声称自己已经“解决”了问题。

1987年之前,我对癌症没什么兴趣,因为像大多数人一样,我从未想到有朝一日它会发生在自己身上。我从不吸烟,也没晒过日光浴,且很少饮酒,我的饮食结构在大多数专家看来是非常健康的,甚至连我使用过的化妆品,也是经过检测被证明不含有害化学物质的。尽管我的生活方式是紧张而忙碌的(至今仍然如此),但是,比起其他许多妇女来说,也并不为过。

但是,就在那年9月的一个星期五的傍晚,我的生活彻底地改变了。

那时,我正利用到多伦多参加一个重要的科学会议之前的一段时间,在加拿大北部调查金矿,目的在于了解黄金这种地球上最为稀少的元素,是如何在天然地质过程中,在多达一万种因素的作用下积聚起来并形成值得开发的矿床的。令我感到兴奋的是,我已经发现了通往新理论和新模式的线索,而这些内容后来都被收入我所发表的专业论文以及那之后所写的一本专著里。在金矿下工作,一天下来,人往往累得筋疲力尽,那里的酷热、汗水和肮脏,再加上噪音和灰尘,令我迫不及待地想要回到酒店,将自己的身体投入肥皂、热水和干净的浴巾中,好好地享受一番。

终于回到房间,我擦干了身子,到卧室找我的胸罩,突然间,在午后的阳光下,我看到在我的左侧乳房的皮肤下面,有一颗如大个豌豆似的肿块,我用手摸了摸,立刻被恐惧和害怕惊得不知所措。我感到嘴唇干涩,非常不舒服,我敢肯定自己得了乳腺癌。在接下来大约1周的时间里,我对这个肿瘤的感觉变得非常熟悉,我很惊讶它摸上去那么硬——就像一个压得很紧的橡皮球在我左乳的某个导管内。我为自己以前没有检查乳房而懊恼不已,不过,不知为什么,我从未想过那些忠告也能用到自己身上。我才42岁——这么年轻,怎么可能得癌症呢?我的家人、我所爱的人、我的上升的事业、我想象中未来那些快乐而收获颇丰的日子……在一个令人心悸的紧张时刻,所有这一切都戛然而止了。

在最初的震惊暂时平息之后,我试图思索自己该做些什么。我的丈夫在牙买加工作,我没有他的联系电话(这种情况在地质学家中非常普遍),而我的孩子们都和他们的祖母住在一起。不管怎样,我觉得没有必要去打扰他们。我所做的第一件事是给我的一个最亲密的朋友约翰·卡马克医生打电话,从儿时起,他就一直是我和母亲的私人医生。尽管当时已经是英国的子夜时分,他仍然通过电话引导我仔细地做了自我检查。他非常了解我,并没有给我任何虚假的保证,而是和我达成了一致看法:我所发现的肿块很可能是恶性的,但是肿块还只局限于很小的范围,一旦回到英国后进行切除,病情很可能会得到控制。在他的建议下,加上一位加拿大朋友的帮助,我决定留下来把会

议开完。我履行了自己的承诺,同时,也去多伦多著名的玛格丽特公主医院进行了检查和诊断。

这样,在接下来那周里,我要么是作为一名职业科学家在主持会议或在大约800名观众面前做讲座,要么就是在接受乳腺专家的检查会诊,直到活检报告证明的确是癌症,要么就是独自一人坐着或者和朋友们在一起,像一个吓坏了的5岁的孩童为自己的未来忧心忡忡。大多数人都有这样或那样吸引人的特征——比如颀长的双腿、美丽的头发或眼睛,而我的优点就是我的胸脯,我有着纤细的腰肢和线条优美的乳房。结婚之前,我的娘家姓是伦恩,所以,在青少年时期,我得了两个绰号——巴斯蒂·伦恩(胸部丰满的伦恩)和拉斯蒂·邦恩(性感的小圆面包)!如今,想到我将要失去这对乳房中的一个,我的内心充满了恐惧。这是否意味着我将要成为人们可怜的对象呢?我的同事会笑话我吗?

当我回到伦敦的时候,当地的医生已经为我在伦敦最主要的教学医院查令红十字会医院安排好了一次乳腺癌会诊。我永远也不会忘记自己第一次踏进医院时所看到的景象,候诊室里挤满了表情紧张的妇女和她们的亲属,气氛因为恐惧和焦虑而变得凝重。没有交谈,大部分时候,人们都在躲避彼此间目光的交流。但即使在那样的情景下,我还是注意到大多数妇女看上去都仪表整洁,尽管她们年龄各异,身材、体型各不相同,乳房也有大有小。她们之中有两个是黑人,一个看上去像印度人,一个看上去像来自中东地区,但是,没有一个是东方女性。现在回想起来,我意识到当时我已经在通过观察这些患病妇女的共同点来寻找乳腺癌成因的线索了。当然,假如一切都那么容易的话,肯定早就有人找到这种病的成因了。不过,作为科学家,我还是无法抑制内心的本能,当我看着那些惊恐的面容——而且知道自己也同样惊恐的时候——我第一次彻底地明白了乳腺癌是多么常见的一种疾病,这种疾病给女性及其家人、朋友造成的伤害有多么巨大和普遍。

在第一次门诊经历之后的几个月乃至几年间,我下决心要尽我所能去了解这种破坏性极强的癌症。在巨大的个人危机来临之际,人们通常都会依赖于他们最熟悉、最信任的那些重要东西。对于有些人来说,这种东西可能是他们的宗教信仰,对于另一些人来说,也可能是他们亲密的朋友或他们所爱的人,而对于我来说,当灾难来袭的时候,我所依靠的、我最信任的东西就是我所接受的科学培训,这也正是拯救了我生命的东西。

请允许我再举几个例子,来说明一下以往我们是如何利用最少的资源,却凭借伟大的智慧、洞察力及大量的尝试取得医学上的重大突破的。人类在征服传染病方面最大的成就并不是抗生素的使用,而是公共卫生状况的改善:洁净的水源、环境卫生的改善、营养的提高以及良好的居住条件,对此,大多数医生都会表示认同。而这些改善都发生在我们对于传染病的传播原因和方式逐渐了解和认识之后,此类工作的一个早期事例是由约翰·斯诺医生完成的,他向我们表明了研究疾病发生规律的价值所在。1854