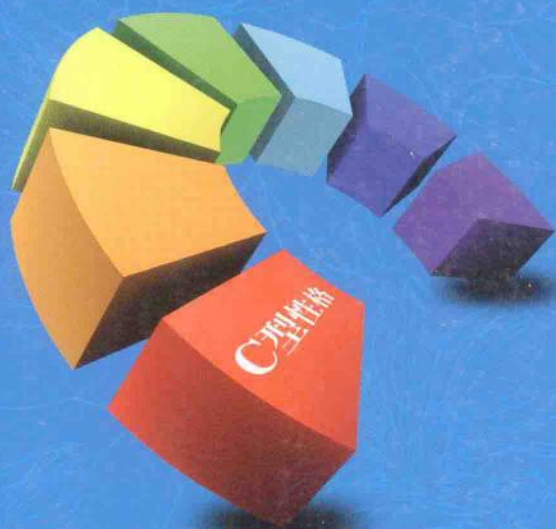


好女人， 别让癌症盯上你

肿瘤权威何裕民教授 女性防癌抗癌新视点

何裕民◎著



好女人， 别让癌症盯上你

何裕民◎著



 湖南科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

好女人,别让癌症盯上你 / 何裕民著. -- 长沙: 湖南科学技术出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5357-7637-2

I. ①好… II. ①何… III. ①女生殖器-癌-防治 IV. ①R737.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第092110号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可,任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容,违者将受到法律制裁。

上架建议: 健康·生活

好女人,别让癌症盯上你

作 者: 何裕民

出 版 人: 黄一九

责任编辑: 林澧波

监 制: 刘 丹

策划编辑: 张小雨

封面设计: 刘红刚

版式设计: 李 洁

出版发行: 湖南科学技术出版社

(湖南省长沙市湘雅路276号 邮编: 410008)

网 址: www.hnstp.com

印 刷: 北京嘉业印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 720mm×960mm 1/16

字 数: 220千字

印 张: 15.5

版 次: 2013年6月 第1版

印 次: 2013年6月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5357-7637-2

定 价: 32.00元

(若有质量问题,请致电质量监督电话: 010-84409925)

自序

什么是让女人生癌的元凶？

——我为什么会写这本书

我从80年代初开始临床肿瘤疾病，陆陆续续接触了不少患者，到90年代，临床患者越来越多。由于我对医学哲学和医学方法论比较感兴趣，且有一定研究，所以对于一些临床奇特现象更愿意深思一下，并乐意探索其背后的可能因素。2000年后，女性癌症患者在明显增多，我深深地为这些患者饱受病痛的生活状态遗憾。

我接诊过教育部重金从海外请回的一位优秀年轻女性数学专家，她被某名牌大学作为专家引进，回到国内后没多久就感到乳头发胀、发疼，经过检查得知乳腺癌已经晚期，而且，已经骨转移……不久，这位女性就走了。如果她能够生存下来，也许，她现在已经是数学界的一颗璀璨的学术明星了！明星发亮前即陨落，让我惋惜与伤感。

随着与患者接触的增多，我慢慢发现一个现象：以前的临床经验中，我们总认为是因为肿瘤患者不好的生活方式，加上基因等问题，才会被癌症盯上，但是，在日渐增多的城市女性肿瘤患者中，你根本找不到她不良生活方式的蛛丝马迹——既不酗酒、抽烟，也不乱吃，更不日夜颠倒、生



活无度……充其量她们中有少数偶尔开夜车，但偏偏是她们生癌了，而且，常发的就是卵巢癌、乳腺癌、肺癌、胃癌等比较棘手的癌种。

甚至有一天门诊，我一连接诊了4位女性患者，都是肺癌。对初诊原因不太好解释的，一上来我常常会习惯性地询问患者职业。结果，这4位女性中有2位从事与财务相关的职业，4个人都是长期坐办公室办公的工种。

我们通常认为，女性生癌是“二手烟”惹的祸，对这些长期待在办公室的女性，我常会一再仔细追问，结果却让人吃惊：她们的办公环境里没有人抽烟，家里先生及其他家人也不抽烟，完全没有明确的“二手烟”氛围。另外一个奇怪的现象是，一般蓝领中的操作工，比如从事环卫的女性，在我这里的患者很少，特别是患了肺癌的。按照常识，她们更应该被癌症盯上才对啊。当然，曾经有研究揭示：烹饪与女性生癌是有一定关系的，因为在高温下油烟中有大量的致癌物。但是，我在进一步追问中没有发现待在办公室的女性更愿意下厨房，这些现象让我困惑并久久不能释怀……

观察越多，我越发肯定了几个现象：近一二十年来，城市女性癌症患者在快速攀升，除了乳腺癌、卵巢癌以外，还有肺癌、胃癌等的发病率也在直线飙升。

这些女性生了癌后都非常苦闷，“为什么偏偏是我生癌？”百思不得其解。我们从她们身上也找不到应该生癌的理由，基因缺陷，祖辈却没有；坏习惯、乱吃的情况，也没有；二手烟污染，情况也往往不严重……

随着疑问的越积越多，我发现，上述因素不一定是导致女性生癌的元凶，更有可能的是一些潜在因素没被人们所认识、揭示。因此，揭示其谜底需要全新的视角与指导思想。

临床上，随着资历的加深，我分析出：城市里生了癌的女性患者大多

是我们社会舆论所肯定、认可的那些女性，或者就是我们通常所说的“好女人”。出于对女性朋友的尊重和感激，以及对患了病的不幸女性的怜惜，我觉得我应该把我临床观察和发现的事实，以大声疾呼的方式告诉每一位女性姐妹（包括她们的亲朋好友），呼吁每一位姐妹平时就要关心自己的生活方式，注意防范自我挖掘的癌症陷阱。我们所认可的“好女人”们，她们在默默地做奉献，她们的生活有规有矩，她们往往牺牲了自己来保全家人或他人，她们不幸生癌，更让人感到惋惜！作为科研工作者，我们有责任为此大声呼吁、唤醒更多的姐妹，在平时的生活中，尽可能杜绝癌症的陷阱。

这就是我一直想写一本关于城市女性为什么容易生癌，怎么来防范癌症，以及万一生了癌症又怎么努力走出来的专册的原因。

当然，作为专业人士，我不想仅仅从表面现象或科普角度来讨论女性癌症这一重要话题——介绍及解读临床现象，揭示根本原因，并给出一定解决方法的同时，还希望对不同的事实做出理论分析，提出相应的理论才是最终目的，因为只有有了理论解释，人们的认识才会深化，才会刻骨铭心地理解、铭记。

希望这本书能圆我之初衷，唤醒姐妹们在日常生活中，尽可能少犯基础错误，从而远离癌症！

如果本书在这面对姐妹们有所帮助，那将是我最大的欣慰！

何裕民

壬辰年腊月十八晚于上海

第一章

女人的好品格背后

没有环境和生活方式等因素存在，那些“好女人”生癌的原因又是什么？背后的原因，就是她们癌症的发生、发展的整个过程都与压力、情绪、个性心理等存在着密不可分的关联。

- 一 “压”出来的“好女人” / 002
- 二 女性癌症发病的U型变化曲线 / 005
- 三 为什么越是大城市，女性癌症罹患率上升越快 / 009
- 四 城市女性癌患，70%是“好女人” / 012
- 五 癌症慢性病，起病有“心因” / 015
- 六 心身共轭：生癌由心起 / 021

第二章

别做较真的好女人

过于较真、追求完美，认真又富有韧劲的女性，往往容易获得事业上的成功。那么，什么都要最好，身体

受得了吗？慢性应激是癌症发生的一个重要缘由，而最完美的女性，她们的乳腺往往都败在了完美、较真、过度要求面前。

一 她们为什么反复被癌盯上 / 026

二 过于较真，易得消化道癌 / 029

三 秉性难改，康复难求 / 031

四 完美主义，乳腺癌易患性格 / 034

五 从癌症中逃生的“糊涂女” / 044

第三章

癌症爱找“职场狂热女”

女性工作狂容易罹患多种癌症。说到底，“工作狂”加剧了女性的机能失调，压垮了女性健康防范的最低防线，最终引起了“决堤”效应，各种问题接踵而至，包括多种恶性肿瘤。本质上，这都是女性“工作狂”自身过于逞强、逞能，不注意平时身体保养，不懂得有所节制，不善于排解压力惹的祸。

一 “工作狂”是对健康的自虐 / 050

二 “拼命三娘”的悲哀 / 057

三 财务、教师、办公室中层管理者易生癌 / 067

四 “少火壮火”说及“蜡烛理论” / 070

第四章

好女人，别让情绪害了你

忧郁、委曲求全、内向、多愁善感，从表面看，只是性格方面的特点，但是不良的性格特点、情绪会诱导致癌因素产生，比如，C型被认为是最容易患癌症的性格。学会宣泄，释放出去的不仅仅是泪水，更是致癌因素。

一 女性：情感动物，心因致癌居多 / 074

二 癌症更爱“黛玉型”淑女 / 079

三 委曲求全：癌症高危的C型性格 / 083

四 压抑不善释怀者，得癌概率高 / 087

五 癌症：“囧女”往往难逃 / 090

六 易焦虑者，常无意中与癌为伴 / 100

第五章

好女人的“惹癌”坏行为

有一句争议挺大的话：女人的子宫不生孩子就生肿瘤。虽然不是绝对正确，却有一定的道理。生活中，有多少的无意行为是危害健康的自虐行为？死要面子、盲目追求钱财、追赶时髦做丁克……还有太多坏行为，是女人生癌的直接元凶。



- 一 只认死理罹患大病，值得吗 / 110
- 二 坏行为与癌症之间 / 113
- 三 女人过多进补，补不了健康 / 124
- 四 细胞癌变的“钟摆”效应及双重机制 / 130

第六章

这些家庭主妇怎么了

临床上，以家庭主妇癌症患者为调查对象，有80%属于那些急躁易怒，动不动就发火的人。对于家庭主妇来说，也许这与社会接触面相对较窄，疏通发泄渠道较少有关。

- 一 好主妇的生癌“恶习” / 134
- 二 从30岁到老年主妇，乳腺癌的“三段交响曲” / 143
- 三 情绪波动，促使癌症复发转移的元凶 / 145
- 四 “同花顺”：癌症成因的综合解释 / 147

第七章

好女人的防癌大法

城市中的女性，应该学会在适当的时候踩刹车：减慢生活，减法生活。你如果能够做到这一点，你就可以很好地储存明天。

- 一 西哈努克告诉你：癌症并不可怕 / 152
- 二 防范癌症，女人更容易 / 155
- 三 快是魔鬼的使者 / 164
- 四 人际关系影响康复 / 168

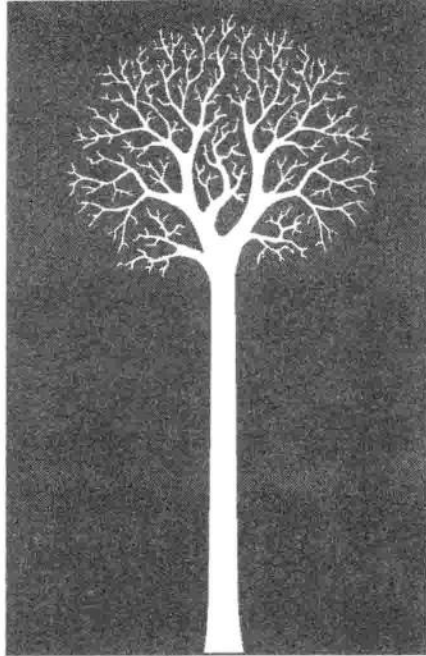
第八章

何氏康复独家秘法

防癌、抗癌最有效的方法，首先从善待自己的心开始。

- 一 养好心，不生癌 / 174
- 二 何氏心理康复十八法 / 206
- 三 十八法中的“四大环节” / 233

跋 / 235



第一章 女人的好品格背后

没有环境和生活方式等因素存在，那些“好女人”生癌的原因又是什么？背后的原因，就是她们癌症的发生、发展的整个过程都与压力、情绪、个性心理等存在着密不可分的关联。



一 “压”出来的“好女人”

在我们的生活中，“好女人”总是受欢迎的。什么是“好女人”呢？首先是尽职尽责，克己利人，干什么都是让人交口称赞的。

这种女性小时候是听话的乖孩子，懂事，从不惹麻烦；成家后是好太太、好母亲，相夫教子、敬上亲友；在单位是好职工、好干部。所谓“上得厅堂，下得厨房”吧。

作为领导者，能有这样的下属是最省心的，交到她手里的任务肯定能完成，不用上级费心，再难的问题也自己扛，展现给人们的常常是微笑、和气和成功。

在家里，这样的女人会相夫教子，贤惠持家，她们爱家人，爱朋友，爱亲属，爱社会；对感情、事业和生活都会毫不含糊，极其负责……这些优点使她们站在了人类道德高度的顶峰，甚至让人“叹为观止”！

但是，问题也来了——这种事无巨细、认真恪守的个性常常让医生暗暗捏一把汗，因为她们的优秀品行中，透支了一切，唯独忘记了爱自己，不会放自己一马。而所谓的“含恨忍辱”“克己为人”是要付出代价的，“好女人”是克制出来的，是压力

“压”出来的。“好女人”是要为这些“好”付出代价的，代价之一就是癌症！

在我为癌症患者服务的三十多年中，诊疗的城市农村患者有三四万之多。相比农村来说，城市是个出“好女人”的地方。因为城市生活空间大，人际接触广，教育水平高，为女性提供了更多展示身手的机会，而在这样的氛围塑造下，城市女人情感更加丰富、细腻，所以，城市更容易成就“好女人”，也更容易委屈“好女人”。而城市里得了乳腺癌、卵巢癌、肺癌、胃癌的女性患者，主要就是那些凡事认真、做事情一丝不苟、追求完美极致的“好女人”。

这样的“好女人”为什么会生癌？

一个明确的答案就是：她们太认真了，什么都自己扛着！

她们可能自己都已经意识不到：自己每天过着的，只是让旁人满意的生活！如果她们仔细地想一下，这种奉献中有多少是自己愿意的？她们肯定会迟疑。“好女人”也是女人，不是圣人！她们不过是习惯了为人着想，习惯了委屈自己而已。而在这种习惯的氛围中，很可能暗暗埋藏着她们不为人知的不舒畅、不情愿，甚至是抱怨。只是她们觉得应该自己独自扛，应该自己独自忍！而且，她们始终默默地在扛、在忍。在这种日复一日的“忘我”甚至“舍我”情景之中，她们体内的神经、内分泌、免疫及代谢系统等，其实在不断受着侵害。至少，“弦”是始终绷得紧紧的，而这，就是癌症等许多疾病的开端。

女人的健康与内分泌系统的关系最密切，而内分泌系统又叫“精神-神经-内分泌”，之所以这么叫，就是因为内分泌系统的功能，与精神、情绪、心理的关系至为密切。这在女性身上体现得尤为典型——很多女性都有体会：如果这个月突然出差，或者家里出了什么意外，你为此紧急应对



了之后，第一个改变的就是月经，可能迟来，甚或闭经……因此，国外最近几年有一门学科很是热门，称为“Psychoneuroendocrinology”，可以译为“精神神经内分泌学”，或者“心理神经内分泌学”，讨论的就是精神心理是如何通过神经系统，影响、干扰内分泌的。

我见过很多留学的女孩子，到了国外之后半年多不来月经，家长很着急，以为得了什么重病，就赶紧叫回来看病，但回国待了1个月，月经又恢复正常了。再回国外，又再次紊乱。原因就是异国他乡的求学压力，心理因素借助神经等机制，导致了内分泌的紊乱。

突发事件总会平息，留学女孩总会学成回国，或者在国外待长了会有所适应，但“好女人”长年累月维持好品质的背后，一直被压抑的个性所诱发的上述精神-神经-内分泌机制及相应代谢等诸多环节的长期紊乱，已经悄悄地成了她们潜在的健康杀手，甚至是癌症的“催化剂”。

突然有一天，某一点不适后进医院，或者一次常规体检，某某口碑可嘉、生活方式良好、平素身体壮实的“好女人”，接到一纸诊断，居然是患了某某癌症。一时间，所有熟识的人皆惊愕。这样的事情，在我们身边还少吗？

不久前，上海一位三甲医院的院长一脸无奈地向我诉苦：他们医院刚刚进行了一次例行体检，全院1600名在岗员工，约780名女性员工，居然一下子查出6位患了乳腺癌、2位患了卵巢癌、1位肺癌，另1位平滑肌肉瘤。一年中居然10位生了癌！而一年前他们全院也做过体检，也曾发现了多位女性癌症患者。现在究竟怎么了？每年哪里来的这么多女性癌症患者？他苦恼地问我。

女性朋友们，需慎乎！

二 女性癌症发病的U型变化曲线

深入研究女性癌症发病率的历史变化曲线是一个可以给人很多提示的工作。200年间，相对于男性，女性癌症发病率呈现出一条U型的变化曲线。

中西方早期的文献和医著中都谈到了恶性肿瘤问题，涉及男性和女性的癌症，但是缺乏客观的资料以分析男女之间患癌的差别。

有一份不算很早的资料很值得珍视，它是意大利人斯顿（R.Stern）调查得来的。他生活的年代是18世纪下半叶至19世纪上半叶（1760~1839），他对意大利的维罗纳地区做了首个男女癌症死亡率的调查分析。当时，他调查了一段时间内该地区男男女女所有死亡情况，对150673例尸体进行了研究，发现里面死于癌症的男女总人数是1136例，也就是说，死于癌症的只占总死亡人数的0.75%。然后，他进一步对男女死者进行分析，令人惊讶的是，一千多例死于癌症的患者中，男性仅为142例，女性则高达994例，男女比例为12.5：87.5，死于癌症的女性居然是男性的7倍之多！



而且，死于癌症的女性当中，约有1/3是因为乳腺癌，还有1/3是宫颈癌。当然，当时的死因归类应该是有缺陷的，因为他很可能没有做详细的尸体解剖，可能会漏掉一些死于癌症的人数，但这个比例对于男女来说应该是基本等同的。因此，这至少表明在当时，女性的癌症死亡率大大高于男性。

与斯顿的研究差不多时间，欧洲其他研究也记载了相类似的结果，只不过没有斯顿这么具体的数据。根据格里夫斯（M.Greaves）在《癌症：进化的遗产》一书中的记载，两百多年前（19世纪初），英格兰、威尔士、巴黎和日内瓦的死亡统计分析都表明：女性癌症患者人数及死亡人数均大大超过男性，比例约为3：1。

这里面有一个因素应该考虑，当时空气环境良好，卷烟还没有发明，男性癌症中的大头——肺癌，可以忽略不计。不管怎么说，历史上，至少两百多年前，癌症发病及死亡情况是男性大大低于女性的，女性处于U型的第一个顶点。

进一步分析表明：19世纪中期至20世纪，男性的癌症发病率快速上升，很快就明显超过了女性。直到21世纪初以前，男性和女性的癌症发病率与死亡率的比例大概是3：2，这时候男性明显占据主导。比如说，在1973年到1975年之间，中国的男性癌症发病率和女性发病率之比是90：61；到了20世纪90年代初，两者的比例成为123：66，仍是男性明显为多。我们认为，原因之一是男女发病都有上升，但由于卷烟的推广、快速的工业化、严重的环境污染等，促使肺癌、肝癌等成了主要癌症种类，男性癌症发病率显著飙升，因为这些癌症种类更容易伤及在外工作的男性（包括男性抽烟、酗酒习惯者）。而随着卫生条件的改善，原本发病率很高的宫颈癌、阴道癌等明显减少，使得整个女性癌症的罹患率有所下降。