

癌症只是慢性病，带癌生存不是梦

癌症完全可以战胜

何裕民 著

肿瘤治疗专家何裕民教授
防癌抗癌权威观点全记录

36种
防癌食物

+

12条
心理法则

+

2大
运动方法

+

8大必须
远离的治疗误区



战胜癌症的好生活

掌握这些准则，80%的致癌因素可以控制





癌症完全 可以战胜

何裕民 著

图书在版编目(CIP)数据

癌症完全可以战胜 / 何裕民著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5537-2217-7

I. ①癌… II. ①何… III. ①癌—防治—基本知识
IV. ①R73

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第253619号

癌症完全可以战胜

著 者 何裕民

责任编辑 孙连民

特约编辑 宋健梅 赵 娅

责任校对 郝慧华

责任监制 刘 钧

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市杨庄双菱印刷厂

开 本 700mm × 1000mm 1/16

印 张 17.5

字 数 233千字

版 次 2013年12月第1版

印 次 2013年12月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-2217-7

定 价 32.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

战胜癌魔不是梦

.....

2010年7月的一天，我因公去某机关办事。接待者知道我是肿瘤专家，等我办完事，他便心情沉重地告诉我，他的母亲刚刚被确诊为胃癌，他向我咨询治疗事宜。不料，此人还没跟我谈完，该机关另一位工作人员又来找我求助，原来他几天前得知身在家乡的父亲被确诊为食道癌。紧接着，楼下办公室的一个中年女士也哭哭啼啼地说，她的爱人不久前被确诊为肝癌晚期。那天上午，在该机关我被5位癌症患者的家属（都是该机关工作人员）所围，都希望我能给他们出谋划策。

我不禁感慨，癌症怎么突然间多了起来。的确，在中国，尤其在大中城市，癌症患者突然变多了。国家相关权威机构的调查数据显示，2006年我国的肺癌患者较1973年上升了465%，而且，这一数字还呈快速攀升的趋势。卫生部部长陈竺曾在一次国际会议上说过，中国的慢性病（包含癌症在内，且主要涉及癌症、冠心病、高血压、糖尿病等）发病率正处于“井喷”前期。这不是夸大其词，



而是对严峻现实清醒的认识与警示。

尽管癌症现已被公认为是一种特殊的慢性病，但生了癌不好治，却也是事实。不仅破费钱财，往往受尽身心之苦的同时还人财两空。因此，对我们来说，更主动、更积极、更有效地防范癌症，不让癌症盯上我们才是免受肉体和精神痛苦、最终战胜癌症的关键。

鉴于此，近十几年来，我在教学与科研之余，将较大精力投入到癌症预防的实践探索中，并且承担了相关的研究课题，《癌症完全可以战胜》就是这方面探索的总结。我希望人们能借助这些实践中卓有成效的经验和措施，从多个环节入手，尽可能阻击癌症侵袭，让它不至于盯上你，至少，不至于在你还年轻的时候就盯上你。

即使你已罹患此疾，也希望你能够通过阅读本书，掌握癌症康复的综合方法与相关技巧，以更有效的手段来摆脱癌症的控制和纠缠，走向身心康复的自由王国。

本书所述，或为本人亲历，或有据可查，基本是我30年临床经验的总结，其中有些也浸透着本人所指导的数十名博士生、硕士生数年的调查研究心血，且多数论据或观点能在他人点滴见解基础上，结合实际案例，有所发微，有所提升，或言他人之未言。

因本人兼通中西医，临床诊疗病人4万例，这30年来几乎大半时间与肿瘤患者接触，所以，所见所言，既非空泛之谈，又非就事论事，相信能为民众摆脱癌症纠缠提供多管齐下且切实可行之方案，以帮助人们指点迷津，拒癌魔于身外。希望这些心得对

人们远离癌魔有所补益。

本书适合三类人阅读：一是已经得了癌症，想要尽快康复的人，本书能为你指明调治方向；二是恐被癌魔盯上的各类人群，开卷后细读，相信能帮助你调整生活方式、优化个性，从而拒病魔于体外；三是致力于癌症防范或家属亲友中有人被癌症盯上了的，阅读后会更清楚地知道应该怎么指导他人战胜癌魔，带癌生存、带癌长寿。

本书只是科普类通俗读物，要进一步了解相关的资讯，可参阅由国家规划的、我主编的大学教材，如《现代中医肿瘤学》（本科生教材，中国协和医科大学出版社出版）《中医心理学临床研究》（研究生教材，人民卫生出版社出版），以及《癌症只是慢性病》《从心治癌》（这两本皆为上海科学技术出版社出版），等等。

何裕民

2013年9月于上海



癌症完全可以战胜

前言 战胜癌魔不是梦 / 001

第 1 章 癌症不过是一种慢性病

癌症，65 岁以下中国人的第一死因 / 001

得了癌症，不一定死于癌 / 003

诱发癌症六大因，生活方式为第一 / 005

对待癌症，人们曾犯下战略性错误 / 011

癌症，只是你体内的“坏孩子” / 014

对“坏孩子”要诱导分化 / 017

癌症只是一种慢性病 / 020

防范癌症比防范炎症更方便 / 028

癌也分贫富 / 035

别做让癌吓死的冤枉事 / 037

• • • • •

第 2 章 让癌症患者先活下去是第一位的

得了癌症，别急着开刀 / 039

关于癌症的五大错误认知 / 041

“坏孩子”死得不多，“好孩子”却被摧残得无以为继 / 047

该手术就手术，该放疗就放疗 / 054

治疗癌症，绝对不像修车 / 061

有钱有地位和没钱没地位的人得了癌症最麻烦 / 063

靶向治疗虽好，但要因人而异，还要防范耐药性 / 064

不管什么招，能治癌的就是好招 / 066

转变观念，你就可以从容应对癌症 / 070

活得好、活得长，才是第一要义 / 072

· · · · ·

第 3 章 低估了中医药，你可能少活很多年

用中医药控制癌症，不容易反弹 / 076

中医药在手术、放化疗期间，可以增效减毒 / 079

中医药可以预防癌症的转移复发 / 082

中医治疗肿瘤的三大原则 / 086

中医治疗癌症需注意的几个问题 / 093

· · · · ·

第 4 章 癌从口入，先从口防

吃，对癌症的贡献率在 35%~40% / 097

控制，而不是简单地饿死癌细胞 / 107

维他命，不一定救得了命 / 111

肿瘤患者能吃“发物”吗？ / 113

让食品成为你的药品，别让药品成为你的食物 / 115

肿瘤患者在饮食上的其他禁忌 / 126

· · · · ·

第 5 章 癌——内心纠结的恶果

你有癌症性格特点吗？ / 134

癌症患者，死于心理因素的占了大半 / 136

抑郁是肿瘤的催化剂 / 140

胰腺癌在 CEO 人群中特别容易高发 / 141

胃癌易发于压抑自我、追求完美的人 / 143

乳腺癌喜欢盯上谁——“深圳 30 岁现象” / 145

晚期胆管癌和食道癌竟然因性格因素而生 / 147
什么原因让你的孩子落入癌症的口中 / 148
千万别做“好女人” / 151
两类肿瘤患者活得最好——糊涂到底，或彻底理性 / 154
介于糊涂与理性之间的人活得最差 / 157
追求完美的人更容易得癌症 / 159

• • • • •

第 6 章 癌从心治——癌症的心理调治原则

癌症不可怕，信心最重要 / 160
帮助患癌的亲人稳定情绪、确立信心很有必要 / 162
若想活得长久些，就要活得简单些 / 169
心理抗癌的“十六字”原则 / 172
家庭关爱，对癌症的康复非常重要 / 177
别把肿瘤患者当成“大熊猫” / 179

• • • • •

第 7 章 怎么做才可以防治癌症

30% 的事情认真一些，70% 的事情放下一些 / 181
不做无谓的错误联想 / 184
活得像阿 Q，癌症也懒得搭理你 / 187
过分忽视身体的结果是，更早生癌 / 189
不抱怨的生活，更是远离癌症的生活 / 192
经常吐吐苦水，癌症也会嫌烦 / 193
有效的“社会支持”也能防癌 / 198
你忽视癌症，癌症也会忽视你 / 201
多读佛教、易理、励志等领悟人生意义的好书 / 205
学会慢生活，不易得癌症 / 205
正能量抗癌记——当心理、生理处于低潮时鼓励自己 / 210

改变工作和生活的环境，有益于癌症患者的康复 / 212

要学会给别人创造“松弛” / 215

· · · · ·

第 8 章 年老不可避免，癌症可以远离

老年人体内的癌症有什么特点 / 219

我们完全可以跟肿瘤和平共处 / 223

有时，不治比治疗的效果更好 / 225

老年肿瘤，治疗过于积极常事与愿违 / 228

关爱癌症老人也是一门技术活 / 230

· · · · ·

第 9 章 远离肿瘤，牢记六字——知、医、药、心、食、体

天大地大，不如健康大 / 236

学会根据道家思想来评价自己现在的状况 / 243

癌症患者的自我康复之路——郭林功和 312 经络疗法 / 246

有好的医生和好的药物，就能带给你健康吗？ / 250

生命离不开“吃”和“动” / 255

晒太阳，能防癌 / 257

抗癌健身法——抗癌与运动并行 / 260

你不可不知的音乐抗癌新疗法 / 264

后记 活法决定生活质量 / 267



是 65 岁以下中国人的第一死因。因为 65 岁以上，死亡有很多比较复杂的原因，包括衰老等自然因素，65 岁以下者的死亡原因较单纯，大多与癌症有关。

现在，中国已经进入了老龄化社会，人们的平均年龄都延长了。随着平均年龄的延长，癌症的发病率还会继续上升，死亡率在短期内还不会下降。

美国的一个权威机构，我们通常叫美国国家疾病预防与控制中心（CDC），那里的专家预测：如果美国人的平均寿命能够达到 90 岁，就是比现在延长 10 岁以上，那么，美国男性公民将有 47% 最后是死于癌症，也就是说，将近一半男性是因癌症而死亡的；女性公民则将有 32% 最后是死于癌症，也就是将近 1/3。这个数据是非常触目惊心的。

讲到这儿，想必大家都明白了，癌症不像以前人们理解的那样好像离我们很遥远，它其实离我们越来越近。

2007 年 6 月，卫生部公布了 2006 年中国癌症调查报告，之后那一月的《瞭望东方周刊》的封面就只写了四个大字：“癌症爆炸！”而且这期刊物配发了长篇采访稿，详细探讨这个“癌症爆炸”现象，并指出中国已经出现了癌症村、癌症县、癌症单位，表现出了癌症带、癌症区域。

比如，东南沿海地区就是比较典型的癌症带。其实，我们只要稍微留意一下，就会发现我们周边有很多单位与地区的癌症发病率都已经很高了。所有这些都表明一点：癌症离你我都不遥远，认识癌症、防治癌症，你我都需要。

得了癌症，不一定死于癌

国外有专家做了一个预测：70岁以下的人，大概1/3以上会生癌；到了80岁，生癌的人接近四成到一半以上，高发地区这个数字甚至还会更高；到了90岁则难免100%都会生癌，有的人身体中也许已经有几个癌；到100岁，人体内大都会有好几个癌。

当然，体内有了癌肿不一定会出现相应的症状，更不一定会死于癌。

人为什么会生癌？坦率地说，20世纪六七十年代以前，癌症是比较少见的。人们当时听到的噩耗一般是某某某死于发烧（炎症）、肺炎、肺结核。

20世纪40年代的电影，导演如果要安排哪个主人公死，那他肯定是死于肺结核的。当时的三期肺结核，相当于今天的晚期癌症，得了就相当于被宣判了“死刑”。现在，这类病症大大减少了，细菌性炎症已经不再是大问题。

2006年，有统计表明：中国人死于感染的仅为2.8%，且比较集中在农村。可以说，人类已基本有效控制了这类炎症。因为20世纪三四十年代，人们发明了抗生素，通过广泛使用抗生素，几十年后，诸如肺炎、肺结核、天花这类可怕的疾病已被人类有效控制。随着细菌性炎症和营养不良等退出疾病“舞台”，发达国家从20世纪60年代开始，癌症发病率与社会发展同步，冠心病、高血压、糖尿病等慢性病的发病率都开始直线上升。

因此，癌症的发生过程和整个社会的进步有一定关系。另外，因为癌症往往多见于中老年人，所以，从20世纪后半叶开始，随着人类平均寿命的延长，癌症发病率也提高了。

癌症离你我都不遥远。根据专家预测，一个人若活到80岁，有三分之一的可能性会因癌症而求治。如果活得更长，因癌症而求治的概率就会更高。



生命，是细胞克隆、不断繁殖又不断自我凋亡的过程，也是生命体不断自我生产与毁灭的新陈代谢的过程。而且，在这个复杂的过程中，有天文数字般庞大的细胞群反复参与生成及凋亡，所以，难以避免会出现各种偏差。

就像生产线，即使是最好的生产线，在生产了上百万个、上千万个产品后，也难以避免出次品一样，细胞的克隆过程也会出现偏差。因此，想要完全避免细胞在繁殖过程中出现偏差、产生癌细胞，或者细胞蜕变（癌变），是不太可能的。另外，饮食、压力、情绪、个性、环境污染等方面的问题，都会加速癌变的过程。

人体有免疫系统，免疫力的失调又会使机体失去监控和清除癌变细胞的能力。因此，是综合因素导致了癌症的发生与发展，导致了癌症发病率的快速上升。

对人类来说，或者对生命来说，癌变是一个非常现实、发生频率高的事件。所谓高频率的生命事件，就是出现的可能性很高，很多人都有可能经历。

可以这样下定义：癌症，许多情况下是一类伴随着衰老而更容易出现的，人类难以完全避免的生物学上的偏差。

从生理角度，或者从生物学角度来看，要彻底回避癌症不太可能。我们能做的，仅仅是让它尽可能晚地出现，并减缓它的发生、发展过程，减少它的危害，减轻它对人类寿命和生存质量的影响。

随着平均寿命的延长，随着社会的快速发展，加之环境的污染、膳食结构不良、生活节奏加快等问题的推波助澜，癌症的发病率会直线上升。因此，从今天开始，不管你是男的、女的、老的、少的，从事于哪个行当，都应该树立一个健康意识，都应该关注癌症的防治问题，都应该意识到癌症离我们我不远。癌症防范应该从现在开始、从平时做起。

诱发癌症六大因，生活方式为第一

一般，人们认为有六大因素诱发恶性肿瘤和癌症，其中最重要、最突出的因素是生活方式，它对癌症发生的“贡献率”最大。研究表明：癌症发生过程中，生活方式的贡献率达到了 60% 左右。其中，饮食因素占了 35%~40%，不良的行为习惯，比如说抽烟、喝酒等也占了一定比例。

癌症是如何吃出来的

在中国，特别是上海、北京等发达的大城市，女性乳腺癌发病率在近几年来正快速地攀升。30 年前，乳腺癌的发病率在欧美发达国家非常高。因为欧美的主导性饮食是动物性脂肪食品，而在当时的中国，人们以谷物类为主食。所以，乳腺癌在中国发病率很低，但是，近 30 年来中国的情况发生了很大变化。

上海有一个典型的研究数据：上海西部有一个区，1997 年和 1987 年相比较，这个区女性乳腺癌的发病率翻了一番，而促使其翻一番的主要因素就是饮食结构的变化。

20 世纪 70 年代初，人们的餐桌上往往只有几样蔬菜，但现在我们的餐桌上肉、禽、蛋、奶应有尽有。有研究表明，中国人到欧美国家以后，饮食结构和方式逐渐与当地趋同，乳腺癌的发病率也开始接近美国，这主要体现在第二代身上，第一代差异还不大。

还有一种和饮食关系非常密切的癌症是肠癌，肠癌原来被认为是西方发达国家发病率特别高的恶性肿瘤，是西方人的“专利”，因为它也和动物性膳食结构密切相关，主要是肉类摄入过多。现在，我国大城市的肠癌发病率也处于快速上升阶段，可以明确地说：肠癌也是吃出来的。

胰腺癌也是非常典型的吃出来的癌，它原来是很小的癌种，发病率比



较低。20 世纪末，上海地区胰腺癌患者每年约有 100 例，但是 2008 年有近 500 例。短短八九年时间就翻了几番，飙升到上海男性十大高发癌症之列。胰腺癌发病有两大因素，一是营养太好、应酬太频繁、喝酒太多，二是这个人承受着巨大的精神压力。

生活方式还包括不良生活习惯，包括抽烟、酗酒等。前已述及，禁烟已经使美国公民的肺癌发病率、死亡率大大下降。这也从反面说明了国际医学界上述定论的正确性。

众多病例联合证明：吸烟可增加口腔、唇、咽、喉、肺、食管、胃、膀胱和胰腺等部位癌症发病的危险性。其中，吸烟与肺癌的关系更是癌症病因研究最重大的成果。饮酒也是与癌症发生密切相关的危险因素。事实表明：长期中度或重度饮酒可直接诱发口腔、咽喉、食管、胃癌、胰腺癌与肝癌，可以增加患乳腺癌和结直肠癌的危险。而且，日饮酒量与危险的增加成正比。

此外，饮食不洁、饮用不洁水与肝癌密切相关；不洁性生活和滥交与宫颈癌密切关联；食用腌制食物，如咸菜、酸菜和咸鱼与食管癌、鼻咽癌等密切相关。过去，中国人子宫颈癌高发，这主要与农村或当时卫生条件差、细菌感染有关。但近年来，随着卫生条件的改善，细菌感染基本可以控制，病毒感染却日益突出，多个性伴侣现象产生后，城市女性子宫颈癌依然比较高发，这又与多个性伴侣易导致 HPV 感染有关。

不良个性心理是癌症的催化剂

个性心理因素和癌症的关系密切。在引发癌症的因素中，不良个性心理因素占到了 15%~20%。

有位女性，60 岁刚出头，前段时间来找我看病，她从 1992 年开始到 2010 年的 18 年间，总共生了四种癌，并且都是原发癌：一个肺癌、一个肾癌、左右乳腺先后都生癌。她没有癌症家族史，她说她生癌是因为她个性特别较真、特别追求完美。例如：她对部下所做的任何事情都太不放心，都要重

新再做一遍。生活当中,人际关系和家庭生活也因为她的过分较真而不和谐。

从现代医学的机理来看:她的神经—内分泌—免疫系统始终处于高度亢奋、紧张状态,“弦”始终绷得紧紧的,常常处于内分泌失调、免疫力低下、代谢紊乱状态,DNA 出了偏差无法自我修复,从而加速了癌变。

中医学则认为她是长期气机失调、肝郁气滞。气机失调则诸多脏腑功能失常,气滞久了,则血瘀毒结,导致癌瘤等的形成。

其实,这种情况在临床上非常常见。我们早就发现:城市里女性乳腺癌、卵巢癌患者,绝大多数都是“好女人”。所谓“好女人”,就是在生活上没有一点坏习惯,工作上一丝不苟、认认真真的女性。这些人往往工作压力相对比较重,长期繁琐的工作特点又造就了她们较真且比较追求完美的个性,因此极易产生身心问题。

环境污染,癌症背后的推手

众所周知,环境污染因素也和癌症高发密切相关。广岛、切尔诺贝利核事件导致的环境核污染,若干年后当地癌症发病率大大上升,就是典型事例。

广东有关方面的研究显示,广东地区肿瘤发病率与阴霾天天数关系密切。研究者从 20 世纪 50 年代开始一直追踪到 2008 年,发现一个事实:随着阴霾天天数的不断增加,广东地区肺癌发病率也呈某种正比例上升趋势,只是稍微滞后几年而已。也就是说:随着阴霾天的增多,肺癌高发了。

现在有观点认为:环境污染,包括汽车尾气污染等,比香烟对民众患肺癌的影响更大一些。

我们有很多工业发达地区,比如说太湖边宜兴地区的肺癌发病率比较高,而此地有很多化工企业。江苏北部响水地区某些镇的癌症发病率也奇高,而这个地区是工业污染区域。淮河流域,在安徽和河南交界地区的某些县和村多种肿瘤发病率就很高,因为此处的淮河水被上游厂矿污染了。

环境污染在致癌中的作用,各地又不完全相同。像某些地方癌症高发,