

何裕民 著



千万别做 “好女人”

女性防癌抗癌新主张

世界图书出版公司

何裕民 著

千万别做
“好女人”

女性防癌抗癌新主张



世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目(CIP)数据

千万别做“好女人”：女性防癌抗癌新主张 / 何裕民著. —
北京：世界图书出版公司北京公司，2013.7
ISBN 978-7-5100-5994-0

I. ①千… II. ①何… III. ①女性—保健 IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第068729号

千万别做“好女人”

著 者：何裕民
策划编辑：贺雄飞
责任编辑：康晨霖

出 版：世界图书出版公司北京公司
出 版 人：张跃明
发 行：世界图书出版公司北京公司
<http://www.wpcbj.com.cn>
(北京朝内大街137号 邮编：100010)
电话：010-64038355
销 售：各地新华书店
印 刷：北京温林源印刷有限公司

开 本：787 mm×1092 mm 1/16
印 张：11.75
字 数：155 千
版 次：2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5100-5994-0

定价：28.00 元

版 权 所 有 翻 印 必 究

序：宁可不要“好女人”的虚名

张潮《幽梦影》说好女人是：“以花为貌，以鸟为声，以月为神，以柳为态，以玉为骨，以冰雪为肤，以秋水为姿，以诗词为心。”

在我们的生活中，好女人总是那么得受欢迎。然而对于什么样的女人是好女人，这却是个仁者见仁、智者见智的事。不过，万事万物的评判总有一个最基本的标准，归结起来，好女人大体上有这些特点：认真、执着、克制、多愁善感、善良、工作拼命、安静、全力照顾家庭……

然而，我所负责的国家“十一五”亚健康课题研究成果显示，在我国城市女性癌症患者中，70%属于人们眼中的“好女人”！从某种角度讲，“好女人”的癌症发病率比男性更高。

笔者说“好女人”容易得癌，并不是简单的猜测和判断，而是有一定科学根据的。笔者身为中华医学会心身医学分会主任委员、上海中医药大学教授、博士生导师，长期从事肿瘤临床工作，第一手素材丰富。我可以说天天接触癌症患者，少说也有数万个患友，情况各异，结局不同。经笔者观察和调研得知，在中国女性癌症患者中，最多的还真是那些太认真、过于克制、工作拼命、全力照顾家庭的“好女人”。

俗话说，好人有好报，坏人有恶报。但是，对于我们公认的“好女人”，为什么偏偏是她们身患癌症，为什么是她们饱受癌痛的折磨？这让我们不免发出这样的困惑甚至愤慨：“好女人”为什么会遭此“劫数”？

有人用中国人惯常的“佛理”来论述：这都是“命”啊！可这种简单地把因缘归结为命运的说法，总让人感到宿命的色彩太过浓重。

其实，“好女人”容易得癌，并不是命中注定的，很大程度上还

是女人自己造成的。我们都知道，相较于男人，女人更容易产生压力。压力大，情绪波动大，女性就会经常感到紧张、焦虑、孤独、压抑、悲哀、急躁、易怒……这样一来女性的身体就会长期受到不良情绪的刺激；而不良的精神心理，常常是癌症的“催化剂”。我们的研究也显示，无法排解的悲哀与乳腺癌、宫颈癌等关系密切；胃癌患者往往表现为过分谨慎、回避冲突、小心处事，即使内心有强烈的不满，也会委曲求全。

笔者与女性癌症患者打了三十多年的交道，很了解女性患者的心理。笔者认为：作为女人，尤其是“好女人”，你不该活得如此委屈和劳累，不能只为别人活着，也要关心一下自己的身心健康。自己的身心无恙，其实也是对家人的健康和幸福的一种关爱。

防癌、抗癌是一场战争。在这场战争中，作为知名肿瘤专家，为了广大女性癌症患者，我可以说付出了很多。不过，我依然很开心，因为我看到在现代商业社会还依然有如此之多的好女人；但同时我也深感不安，因为，我看见更多的好女人正将或正在经受癌症的折磨。这确实不是笔者所希望看到的现实。

女人啊，希望你能理解我的苦衷，千万别做“好女人”！你要明白，女人无论好坏，最终想要得到的其实都很简单，不外乎爱情、家庭、幸福这几样。你何必非要为了得到一个“好女人”的虚名而拿自己的健康开玩笑呢？

《千万别做“好女人”》一书汇集了笔者关于女性防癌抗癌的最新视点和主张，内容翔实，体例新颖，语言通俗易懂，很适合女性朋友去好好地阅读。

最后，祝你健康长寿，生活幸福！

何裕民

2013年1月于上海

目 录

序：宁可不要“好女人”的虚名·····	1
第一章 千万别做太较真的完美“好女人”·····	1
引 言·····	1
健康新视点之一：爱较真的女人易生癌·····	2
●视点重现·····	2
●何裕民有话说·····	2
●防癌抗癌新主张·····	4
1. 防癌，从改变不良性格做起·····	4
2. 学阿 Q，想得开，不生癌·····	5
3. 揣着明白装糊涂·····	8
●温馨小贴士·····	10
1. 癌症只是一种慢性病·····	10
2. 不良生活方式易发“夫妻癌”·····	11
3. 子宫颈癌与饮食营养的关系·····	13
健康新视点之二：癌症偏爱一丝不苟的职业女性·····	14
●视点重现·····	14
●何裕民有话说·····	15
●防癌抗癌新主张·····	16

1. 学会慢生活，享受生活	16
2. 确诊后应及时考虑中医治疗	18
3. 定期复查：康复患者的必修课	19
●温馨小贴士	21
1. 让你远离癌症的生活小习惯	21
2. 宫颈癌患者心理调整小绝招	23
3. 防治大肠癌注意事项	24
健康新视点之三：女人过于追求完美，易得乳腺癌	25
●视点重现	25
●何裕民有话说	26
●防癌抗癌新主张	27
1. 勤查自检，给乳腺排雷	27
2. 乳腺癌治疗，配合是关键	29
3. 谨记乳腺癌患者饮食法则	31
●温馨小贴士	32
1. 乳腺癌的早期症状	32
2. 乳腺癌的晚期症状	34
3. 数字解析女性“乳腺癌”	35
结 语	38
 第二章 千万别做过于克制自己的“好女人”	40
 引 言	40
健康新视点之一：忍气吞声型女人患癌风险大	41
●视点重现	41
●何裕民有话说	41
●防癌抗癌新主张	43
1. 宣泄情感：防癌抗癌的润滑剂	43
2. 女人哭吧不是罪	45

3. 心结要用心去解	46
●温馨小贴士.....	47
1. 女性要多吃海藻类食品	47
2. 控制体重可预防 6 大癌症	48
3. 参加有氧运动可防癌	49
健康新视点之二：长期心情压抑的女人得癌几率高	50
●视点重现.....	50
●何裕民有话说.....	50
●防癌抗癌新主张.....	51
1. 良好情绪不可少	51
2. 学会对付愤怒	53
3. 恐癌心理要不得	53
4. 防癌心理重建设	55
●温馨小贴士.....	57
1. 女性癌症患者的心理表现	57
2. 更年期妇女要警惕子宫内膜癌	58
3. 肥胖妇女补充维生素 D 或许可以降低子宫内膜癌等的风险	59
4. 红葡萄酒可预防肺癌和卵巢癌	60
健康新视点之三：女性“老好人”易受到癌症侵袭	61
●视点重现.....	61
●何裕民有话说.....	61
●防癌抗癌新主张.....	63
1. 女人要学会说“不”.....	63
2. 防癌先管嘴	65
3. 一步一步来，要有耐心	66
●温馨小贴士.....	68
1. 常用安全套易患卵巢癌	68
2. 子宫内膜癌患者心理特征	68
3. 不同癌症的不同饮食建议	69

结 语	71
 第三章 千万别做太狂热的职场“好女人”	73
引 言	73
健康新视点之一：癌症最爱女性工作狂	74
●视点重现	74
●何裕民有话说	74
●防癌抗癌新主张	75
1. 生命诚可贵，切莫拿命拼	75
2. 癌症康复心态最重要	78
3. 适补可以，滥补不行	79
●温馨小贴士	81
1. 7类食物宜多吃	81
2. 为什么会得子宫内膜癌？	83
3. 最容易被忽视的9个癌症早期症状	84
健康新视点之二：都市夜班女易受癌症青睐	86
●视点重现	86
●何裕民有话说	87
●防癌抗癌新主张	88
1. 烟酒盐糖油，尽量少入口	88
2. 吃可以致癌，也可以防癌	92
3. 少吃一口，多活一天	93
4. 抗癌食谱 ABC	94
5. 切勿轻言放弃	95
●温馨小贴士	97
1. 女夜班族怎样合理饮食？	97
2. 女癌病患者补充叶酸须慎重	99
3. 喝茶有助于预防皮肤癌	100

健康新视点之三：丁克女职员易得卵巢癌	101
●视点重现	101
●何裕民有话说	101
●防癌抗癌新主张	103
1. 口服避孕药，请你今天吃了它	103
2. 治疗卵巢癌，不妨换一种思路	105
3. 不可不知的卵巢癌食疗方	106
●温馨小贴士	108
1. 卵巢癌的自我诊断	108
2. 卵巢癌化疗病人常见心理问题	109
3. 卵巢癌患者的心理调整	110
结 语	112
 第四章 千万别做围着锅台转的宅家“好女人”	114
引 言	114
健康新视点之一：厨房油烟污染重，“煮”妇易患肺癌	115
●视点重现	115
●何裕民有话说	115
●防癌抗癌新主张	116
1. 居室改造，不如改“灶”	116
2. 牢记预防肺癌的“4条真经”	117
3. 赌徒心理要不得	119
●温馨小贴士	121
1. 肺癌常见的早期症状	121
2. 肺癌晚期的一般症状	122
3. 肺癌发生远处转移的症状	124
健康新视点之二：洗涤用品含致癌物，主妇易受到 癌症侵犯	125

●视点重现·····	125
●何裕民有话说·····	126
●防癌抗癌新主张·····	127
1. 抗癌水果吃起来·····	127
2. 既懂“追穷寇”，又会踩“点刹车”·····	129
3. 出院后，应把重心放在康复上·····	130
●温馨小贴士·····	133
1. 马桶清洁剂的颜色也可能惹祸·····	133
2. 妙用小苏打，代替洗洁精·····	133
3. 淘米水洗东西胜过洗洁精·····	135
4. 购买卫生纸的小诀窍·····	137
健康新视点之三：与社会沟通少，抑郁主妇易得乳腺癌 ·····	138
●视点重现·····	138
●何裕民有话说·····	138
●防癌抗癌新主张·····	140
1. 走出阴影，就有阳光·····	140
2. 活好每一天·····	142
3. 遵循对抗癌症的“6”字要诀·····	143
●温馨小贴士·····	144
1. 挣脱抑郁有妙招·····	144
2. 乳腺癌患者的心理问题·····	145
3. 乳腺癌患者的饮食调养·····	152
4. 丰胸产品会增加乳腺癌风险·····	154
结 语 ·····	155

附录一：女人一生防癌计划全攻略 ·····	157
------------------------------	-----

附录二：女人常见癌症预防要点 ·····	166
-----------------------------	-----

第一章 千万别做太较真的完美“好女人”

引 言

在我们的生活中，好女人总是那么得受欢迎。对于什么样的女人才是好女人，人们虽然各有各的观点和要求，各有各的品味，但是有一点却是不容置疑的，那就是好女人都很认真。

也许，在好女人的眼中，缤纷五彩的生活是那么的美好，积极进取、充满激情的人生是那么的充实，站在人类的道德高度，把持圭臬的好女人当然要认真，要严谨。好女人爱自己，爱家人，爱社会，对感情、事业和生活都会毫不含糊，极其负责。笔者也很欣赏像你这样在生活和工作中都很认真的好女人，但同时笔者也为你暗暗捏了一把汗。

笔者看了 30 多年的癌症，特别是接触的城市病人比较多，发现一个比较奇怪的现象：大家可能注意到了，自己周边的女同志生癌了，特别是得了乳腺癌、卵巢癌、肺癌、胃癌，大多数是那些认认真真的，从来没有坏习惯的，做事情一丝不苟的，追求完美的“好女人”。

这样的好女人为什么会生癌？我明确告诉你，就是你太认真了，你的神经系统、内分泌系统、免疫系统始终绷得紧紧的，结果压力变大，性格变得压抑或内向。这样一来就容易感到孤独，而不良的精神心理是癌症的“催化剂”。心情的悲哀催化了乳腺癌、宫颈癌等女性常见癌症的生成，而胃癌也与此心情有密切关系。

健康新视点之一：爱较真的女人易生癌

●视点重现

都说女人比男人长寿，但许多女性却逃不开癌症的“魔爪”。据国家“十一五”亚健康课题调查组公布的一项研究成果显示，在我国城市女性癌症患者中，70%属于人们眼中的“好女人”！专家解释，这是因为在日常生活中，好女人特别爱较真、不爱发火，生活有条不紊，不善于释放压力，所以很容易生癌。

●何裕民有话说

女人千万别较真，对自己、对他人都是如此。女人一旦较真，很多情况下闹得两败俱伤。可这样的道理，很多女人并不明白。

无论生活还是工作，有些女人总喜欢什么事都知道，什么事都由自己来做主，这怎么能行呢？要知道你只是一个女人，又不是上帝。再说了，上帝还要抽空打个盹儿呢，更何况女人乎！

当然，什么事都喜欢大包大揽，开始，也许可以说你很能干，可时间长了，你自己不仅活得累，而且还压力过重。结果，还不到30岁，你就因为身上背负的种种重担而喘不过气来了，本来还朝气蓬勃，却开始丢三落四，啰里啰嗦，脸色蜡黄，性格也越来越差，自己还感觉不到。更为严重的是，各种各样的癌症也开始慢慢地向你靠近。

这可不是危言耸听！

笔者通过研究发现，那些生性认真，甚至较真的人，最容易患消化道癌症，尤其是胃癌。临床上很多有职业背景的人，往往会行事一丝不苟，过于较真。如一些搞工程技术、搞党务、与数学（如统计）

打交道，或工作与财税有关的人，常属此等类型。这样一来，各种癌症便悄悄地找上了她们。

很显然，什么事都较真，什么事都追求完美，这种性格是最要不得的。今天很多女性癌症患者都是典型的爱较真、太细腻，我觉得身为女性的你一定要多加防范。

而且，爱较真的女人一旦生癌，其较真、执拗的个性也明显地不利于癌症的治疗和康复。

有一位胡女士，原先得了肠癌，后又转为肝癌，她来找笔者看病时，笔者第一时间就猜出她是工程师。原来，她给笔者看她的病史和她自己总结的检查指标的变化，都用柱状图、曲线图清清楚楚地标明了。

当时，笔者就批评了她这种爱较真的态度。她却不以为然，认为自己搞了一辈子桥梁，事事认真负责，并认为这是很好的性格。可是她现在始终搞不明白，她患的是早期癌症，按要求化疗了6次。一切都很好，就是自己又复发了，指标一直不稳定。

“这是为什么呢？”她疑惑不解地反复问笔者。

对于这么一个时时刻刻都爱较真的女人，笔者很能理解，且深表同情，却不能认可。笔者明确地告诉她，这种爱较真的生活态度不利于疾病康复，并和她说理。其一，生物学（医学）本身是门不确定性的科学，与工程学截然不同，建议她可参阅相关的著作。其二，生活中万事不放松，不简单化，都要求问个明明白白，其精神、心理一直很累，没有松弛。而这从心身医学角度来说，又不利于内环境稳定，还可干扰神经、内分泌及免疫等各个系统的功能状态。因此，常常得不偿失，无助于康复。她的丈夫也在一旁，帮助批评了她爱较真，不会放松自己，不会简单生活的禀性。

工程师么，自然是知识分子，听得进，也愿意学。我经常予以开导，她逐渐改变了爱较真的态度，心态也平和稳定多了。此后，只是认真地用中医药治疗，也不再半月一查指标，改为3~4月一查，也不太计较今天高明天低了！约半年后，指标开始稳定，一直康复良好。

由此看来，做女人，你还真不能太较真！

●防癌抗癌新主张

1. 防癌，从改变不良性格做起

性格是个人对自己、对他人和对现实环境所采取的态度和习惯化了的行为方式。性格具有独特性和相对稳定性的心理特征。

人们常说，一个从小养成的性格特征，常常长期影响整个心理活动，甚至可以说“终身难改”。这就是“三岁看老”、“江山易改，本性难移”的内在含意。因此，性格对女人的身心具有重大的影响和作用。健全的性格常常是健康的性格和良好心理状态的标志；躯体和心理健康者必须是一位性格健全者。

性格与女人的癌症关系密切。据有关心身医学统计调查显示，女性癌症患者常具有某些特定的性格特征，这就是我们在日常生活中经常听到“癌型性格”一说。癌型性格，就是说具有这种性格的女性较其他性格的女性更容易生癌。

那么，到底哪些性格的女性容易生癌呢？国外有学者认为：禀性懦弱，具有孤独、沉默、冷漠、内向、忧郁的人，即所谓C型行为者，相对而言比较容易罹患癌症；但也有研究资料不很支持这种说法。根据我们的研究，有几类情况值得特别关注：的确，不同癌症有着不同的性格或心理特征。比如说，长期爱较真、拘谨，习惯于在大众面前掩饰自己内心，不轻易表达自己情感，有愤怒或不满只会自我压抑、“打掉了牙齿往自己肚里咽”的女性，更容易患胃癌。又如，20岁上下的年轻女性容易患脑瘤与淋巴瘤，而这类患者大多内向、听话、孤独，或较真，不好交往。

有人通过对1000多名女性的心理和健康状况的观察及追踪分析，发现凡是与他人较疏远或易惹是生非的女人，20～30年后她们比其

他女性更容易患胃癌、胰腺癌、直肠癌、结肠癌等消化系统癌症及乳腺癌、卵巢癌等妇科癌症。调查还显示，那些性格忧郁、感情不外露的女性患癌的危险性比性格开朗的高出 4.3 倍。

在如今竞争日益激烈的这个社会，没有一个良好的心理素质是应付、化解不了各方面造成的应激。对于性格内向的女性，这些反应往往造成心理负担的加重。表面上看，她们逆来顺受，而实际内心则是相反，总是怨气冲天、情绪压抑，有时生活中的一些繁琐小事，便可造成她们紧张甚至惶恐不安。凡此种负面情绪，都会影响到人大脑的中枢神经系统，以及内分泌、免疫系统等功能，从而导致免疫力低下，这无形之中又起到了促发癌症的作用。

对于性格内向的女性，她们自己不能有效地摆脱这种心理上的危机，所以在治疗效果上也往往不如那些乐观、开朗的病人。所以当了解到这一情况之后，对于具有这一“癌症性格”的女性群体，要远离癌症，就得先从改变这种性格做起，具体而言，如：待人接物时，要注意做到内心不哀不怨，逐渐祛除狭隘偏小，进而达到襟怀宽广的境界；学会如何正确对待生活中的不良刺激，及时宣泄郁闷的情绪；培养更多的兴趣爱好，让自己处于愉快的心情中；心中若有纾解不开的事物，尽可去心理医生那里进行些咨询和治疗，以化解其中的阴霾。

总之，能让你变得乐观、开朗、坦荡、豁达，你就会自然而然地增强了抵御癌症侵袭的能力。

2. 学阿 Q，想得开，不生癌

自古以来，人们就认为心理因素和身体疾病密切相关。长期有压力，不善于释放，就容易生癌。不是说压力重就一定会生癌，只有任何事情都变成包袱背起来的女人才会生癌。因此，作为女人，你一定要学会释放或者转化压力，遇事一定要想得开。

笔者看了几十年的癌症，也积累了不少经验，在此，笔者教给你

一些实用招数，希望它们会有助于你释放压力，走出抑郁，稳定心理，优化个性，让癌症从你身边绕道而行。

☆学学阿 Q，自找平衡

鲁迅笔下的阿 Q 是一个反面教材，傻乎乎的。但是我明确告诉你，阿 Q 是不会生癌的，即便阿 Q 生了癌以后也会康复得很好。爱较真是健康的敌人。如果你有爱较真的毛病，我建议你不妨学学阿 Q，稀里糊涂，大智若愚，至少可以平衡一下心理，稳定自己的情绪。

☆不要去做无谓的联想

很多女人有这样一个习惯，她的思维模式是：如果这样……结果一定那样……实际上，一件事情的结果常常有多种可能性，即使这里面有一个弯，这边过不去，但这之后，也许柳暗花明，也许曲径通幽，所以我们常说“塞翁失马，焉知非福”。俗话说：“车到山前必有路，船到桥头自然直。”很多事情并不总如你想象得那么糟，因为世间万物总在不断选择，不断变化，所以你根本没有必要去做那些无谓的联想。

☆活在当下，设置短期目标

当你碰到了一些坎坷和问题时，你该怎么办呢？首先你要学会享受今天，要把今天过好。然后设定一个目标，往这个目标走下去。但这个目标刚开始不要设得太高，要把短期目标设置好，然后不断延伸，再把目标不断提高。否则目标太高，达不到，你就会心灰意冷。进而一点一点不断延伸，你就会不断取得成功。

☆善于表达情感，及时宣泄郁闷

作为情感动物，每个人都需要宣泄，而且要善于宣泄，尤其是女性朋友！也许你会说，你压根就没有向人倾诉的习惯。可即便如此，