

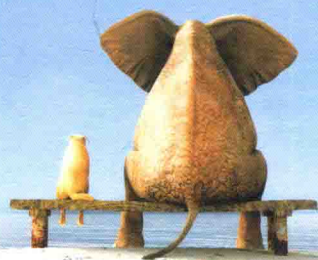
· 向阳花书系 ·

韩国首尔大学医院院长韩万青

教你如何用正能量对待癌症、远离癌症。

不要和癌症抗争 要跟它做朋友

(韩) 韩万青 著 洪舒展 译



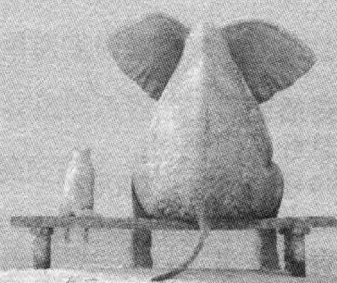
这对我来说，就像是一场顿悟。



陕西师范大学出版总社有限公司

(韩) 韩万青\著 洪舒展\译

不要和癌症抗争 要跟它做朋友



陕西师范大学出版总社有限公司

图书代号: SK13N0754

DON'T FIGHT AGAINST CANCER.BECOME A FRIEND TO IT

By Man Chung Han

Copyright© 2012 by Man Chung Han

This edition arranged with CENTURYONE through ERIC YANG AGENCY INC.

Simplified Chinese edition copyright:

Shaanxi Normal University General Publishing House Co. Ltd.

All rights reserved.

版权登记号: 25-2013-124

图书在版编目(CIP)数据

不要和癌症抗争,要跟它做朋友 / (韩)韩万青著;
洪舒展译. —西安:陕西师范大学出版总社有限公司,
2013.10

ISBN 978-7-5613-7129-9

I.①不… II.①韩… ②洪… III.①癌—防治
IV.①R73

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第130009号

不要和癌症抗争,要跟它做朋友

著 者 / (韩)韩万青

译 者 / 洪舒展

策划编辑 / 孙国玲

责任编辑 / 王 娟

营销编辑 / 胡 杨

责任校对 / 谢勇蝶

封面设计 / 北京亿点印象文化传播公司

出版发行 / 陕西师范大学出版总社有限公司

(西安市长安南路199号 邮编 710062)

网 址 / <http://www.snupg.com>

刷 / 西安建明工贸有限责任公司

开 本 / 720mm×1020mm 1/16

印 张 / 12

插 页 / 1

字 数 / 146千

版 次 / 2013年10月第1版

印 次 / 2013年10月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5613-7129-9

定 价 / 38.00元

读者购书、书店添货或发现印刷装订问题,请与本公司营销部联系、调换。

电话: (029) 85307864 85303629 传真: (029) 85303879

再版序言

在这里找到癌症的答案

过去的 10 多年里，我把自己的大部分精力都投入了影像医学的研究中，并担任了首尔大学医院院长。但我也是一名战胜了晚期癌症的医生，这使得之前的那些头衔顿时黯然失色。

1998 年，我被诊断为肝癌。手术切除肿瘤两个月后，又发现癌细胞扩散至肺部，当时医生给出的结论是生存率不到 5%。从那时到现在，已经过去了整整 14 年。

当时被诊断为癌症时，几乎没有人认为我还能继续活下去。但我一刻也没有绝望，竟然活了下来。用医生们的话来说，就是“奇迹般地治愈了癌症”。在停药三年后，这本关于我抗癌历程的《不要和癌症抗争，要跟它做朋友》终于面世。希望这本书能为癌症患者及其家属带来一点帮助。

转眼间又到了 2012 年，我已经 79 岁了。当初被诊断为癌症时，我曾以为我的人生就此结束了。现在 79 岁了，我还能参加各种产学研的活动，担任多个机构的顾问，依然活跃在各个学会，而且还能享受打高尔夫的乐趣。所以我对生活充满了感激。

从患病到现在，我就像我在书中写的那样，不抱怨为什么癌症会找上我，

也不因为治愈的可能性极小而陷入绝望，更不被那些没用的秘方和抗癌食品所迷惑，坚持原则，坚持自己的生活。

如果癌症这位朋友没有找上我，我的人生可能会是另外一副模样。但有一点是肯定的，那就是我不会像现在这样活得这么健康。

癌症虽然让我经历了好几个生死难关，但也让我领悟了很多之前忽视的道理，而且还让我懂得了平时应该多注意保持健康。没错，癌症是一位值得感谢的朋友。

癌症授予我的勋章

在这本书出版之后，我见到了很多癌症患者以及他们的家属。我当时下决心写这本书的原因就是，现在还有很多患者和他们的家人太容易被癌症打倒，太容易陷入绝望。不论是出于从医者的职业道德，还是从一个经历过癌症的患者的角度出发，我都想把这些年来我对健康的一些感悟分享给大家。

1998年，我接受了肝右叶切除手术，之后又进行了6个月的化疗。治疗期间，我一直注意调节自己的饮食，并进行一些适当的运动。每隔3—6个月，我都会定期接受血液检查和腹部CT检查等后续检查。

现在我的右胸口上还留有一枚“勋章”。1998年，在接受化疗时，为了方便注射药物，我的皮下植入了一个硬币大小的化疗泵。直到现在，我每个月都要去医院清洗一次化疗泵。这个化疗泵就是癌症授予我的“勋章”，也是它留给我的一个礼物，时刻提醒我，让我反思自己的生活态度。每次去医院清洗化疗泵时，我都会提醒自己：“我不是普通人，我是一名癌症患者。”癌症是个非常狡诈的家伙，它会麻痹患者。很多患者病情稍有好转，就开始在饮食和生活习惯方面放松了警惕。为了防止自己被麻痹，每个月去一次医院，也算是对

自己的一个提醒。

癌症还给了我另一个礼物。在肝癌手术后，我依然定期去医院接受后续检查，2006年7月，在接受腹部CT检查时，发现我患有膀胱癌。组织切片检查的结果是，相当于2厘米的移行上皮癌一期，最后采用一种免疫疗法——BCG注射法，通过尿道的膀胱镜手术对肿瘤进行了切除。

如果身体健康状况良好，是很难在膀胱内发现肿瘤的。显然我的身体状况再次恶化，这就是肝癌给我的另一份大礼。

同年11月，还是在接受后续检查时，通过腹部CT发现我的肝脏有一个1.2厘米大小的结节。在组织检查后，通过集束电极射频热毁损疗法进行了切除。

之后，我每3—6个月接受一次检查，至今没有发现太大的问题。

我遇上了癌症这样一位朋友，但最后还是把它安然送走了。你可能随时会忘记这位朋友，但它却会时刻提醒着你不能忘记它。很多人在接受手术或化疗后，觉得自己已经战胜了癌症。殊不知，像我一样，癌症还会反复地来找你。这时候，很多患者都会显得很愤怒，也很受挫。

癌症就像一个淘气的小孩，你不知道它什么时候又会再次找上门来。遇到这种情况，愤怒和受挫感都是无用的。你要相信既然是朋友，癌症总有一天还是会离开你的。当然你也要像对待朋友一样对待它。

医学技术在不断发展，1998年我第一次接受癌症手术时，当时普通癌症患者的生存率只有50%。而现在已经可以达到60%。面对这样的统计结果，有些人会说生存率已经很高了，有些人则会感慨死亡率竟然还这么高。对于癌症患者们来说，坚信自己能够活下来的信念是最重要的，要坚信自己一定属于那60%。

随着分子生物学的发展，对于癌症发病前期的分子和蛋白质层面的研究已经取得了重大成果。针对癌症初期的检查也有了新的发展，B超、CT、MRI、PET等影像诊断装置的分辨率和再成像速度都有了极大的提高。总而言之，现

在的医疗器械越来越精密，检查的结果越来越准确，在癌症治疗方面也有了极大的改善。针对初期癌症的内窥镜切除手术被大量应用，以机器人手术为代表的各种新技术也在被广泛使用。颈动脉栓塞术、集束电极射频热毁损疗法等影像诱导下的干预疗法的应用范围也在不断扩展。现在已经不像从前，一患上癌症就得进行开膛手术。

在放疗方面，最新引入了质子疗法。此外，凭借以影像信息为基础的各种尖端控制装置，可以更加准确地控制化疗的用量。在化疗领域也取得了诸多突破，特别是已经开发出了数十种分子标记治疗剂，并广泛应用于临床治疗。我们期待今后还能继续开发出更多更好的药物。在附录中，我为大家整理了一些常用的药物，仅供读者参考。

和癌症相处时的生活原则

我现在依然在努力，希望癌症这位朋友不要突然发火，希望它不要再来找我。为此，我一直维持着健康的生活状态。

“吃好睡好，排便通畅，行动自如，心情愉快”，这就是我心中对于健康生活状态的标准。我所遵循的健康原则就是没有原则的平凡生活。

一千个人有一千种生活的原则，最重要的是找到最适合自己的生活方式。为此，我们不仅要选择性地听取他人的建议，同时也要通过实践，找到最适合自己的生活方式。

有两条原则是大家必须牢记的：第一，再好的事，如果当事人不愿意，那一切都是徒劳，自己开心最重要；第二，一时的冲动解决不了问题，滴水能穿石，贵在每天坚持。

如何找到适合自己的可以让自己开心的生活方式，这是一个没有标准答案的问题。每个人只有通过实践才能找到最适合自己的生活方式。

像北青卖水人那样吃饭

以前，我很喜欢喝咖啡，在患癌症之前，我也没少抽烟。手术后，我戒了烟，但每天还是要喝一杯咖啡。

几年前，我和一位医学院的前辈一起去咖啡店，在咖啡店我们就咖啡和绿茶展开了一场争论。和我一样，那位前辈也是通过手术治愈了癌症。他认为咖啡对身体有害，对我竟然喝咖啡表示难以理解。

那时，我已经下决心好好和前辈争论一番。我关注的重点就是食物的新鲜度。环顾整个咖啡店，点绿茶的只有前辈一人，几乎所有的客人喝的都是咖啡。据此，我们就可以判断出哪个更加新鲜了。因为很少有客人喝茶，所以咖啡店里的茶叶可能是几个月或者更久之前买的。相反，因为喝咖啡的顾客很多，所以咖啡的供货更新就很快。相比于生产工艺已经相当普及的咖啡，茶叶产品经常会出现产地信息不清等情况，卫生状况也无法得到保证。

我这样反驳我的前辈：“您认为绿茶对身体有益，但您想过吗，您喝的绿茶是在什么样的工厂中生产的，又经过了什么样的工人之手才到您面前的吗？”

在患上癌症之后，我开始特别在意食物的新鲜度，尤其是早餐，我认为早餐对于癌症有着至关重要的作用。但是我们家的早餐并没有特别之处。我经常对我的妻子强调以下几条饮食原则：第一，坚决不吃不新鲜的食物；第二，坚决不吃速食食品；第三，不要吃得太咸。

最近我还开玩笑对妻子说：“我要像北青卖水人那样吃饭，你可得给我好好准备啊。”

过去，自来水系统不像现在这么发达，所以就出现了卖水人这一职业，向每家每户提供水。这些卖水人中数咸镜道北青郡出身的人最多，大家一般都叫他们“北青卖水人”。

如果是老主顾，主人为了表达谢意，一般都会留卖水人在家吃饭。这些北

青卖水人个个体力非凡，而且胃口也都很好，给他们上的菜样样都会吃得精光，就连蘸煎饼的酱油都会一滴不剩。所以当时有一句流行语，叫作“北青卖水人的饭桌”。

为我准备多少，我一定全部吃完。不过这有一个前提，那就是不是什么都吃，而是以应季食物为主，而且加工必须简单。

很多人会一下子做很多菜，然后放到冰箱里，每次吃一点，这种做法是不对的。正确的做法是，即使你每次只做一个菜，也要保证新鲜程度，而且最好能够当时就吃完。这和现在大家提倡的清空冰箱运动是一个道理。

我一直努力在早餐的餐桌上多吃生蔬菜。最开始生吃蔬菜的时候，我总会加入很多沙拉酱，最后反而因为沙拉酱的味道太腻而吃不了太多。后来我尝试不加沙拉酱就这么生吃，品尝蔬菜原本的味道和香味，感觉蔬菜最本初的质感，这反倒让我吃下很多。也可以选择加入一些西红柿或者苹果之类的代替沙拉酱。保持食物最原始的味道和质感，才是最佳的食用方法。每天早晨，我都会吃一个鸡蛋，喝一杯牛奶。鸡蛋是蒸的或煮的，吃的时候绝不加盐。鸡蛋和牛奶是保证每天所需蛋白质和钙的最好食物。此外，还可以再加点谷物类的粥。一般午餐和晚餐都会在家吃，选择韩式菜肴，依然坚持多样摄取的原则，尽可能准备两种以上的应季野菜。我们家的泡菜味道比较淡，吃上一小碗也能抵得上一两勺饭。

听我这么一说，很多人可能觉得我对食物特别挑剔。其实平时工作时，我也和大家一样去一般的饭店吃饭。只是我对早餐特别注意，必须坚持我的饮食原则。呼吸、运动和吃饭就是我能做的全部，其中，只有吃是我可以随心所欲的。在患上癌症之后，我开始特别关注吃。运动虽然也很重要，但人生命的根本还在于吃。

用自己的方式享受最好的食物才是最快乐的事，其他生活习惯以及运动习惯也是如此。找到适合自己的方法，尽情去享受吧。

尽情享受适合自己的运动

我一直坚持在日常生活中做一些简单的运动，比如上下楼梯、做徒手操等。三年前我自己发明了一套早操。最初只是为了预防便秘和保持身体柔韧性，后来每天坚持做下去，发现确实很有效果。大家可以作为每天起床后的伸展运动来尝试一下。

躺在床上时：

1. 反复握拳松拳 100 下。
2. 双脚弯曲成直角后再放平，反复 100 下。
3. 收紧和放松肛门 100 下。
4. 按摩会阴部 100 下。
5. 抬手深呼吸，然后再放下呼气，反复 10 次。
6. 弯曲膝盖顶至腹部，然后从 1 数到 10 之后放松，反复 10 次。
7. 躺在床上模拟骑车 50 下。
8. 蹬腿 50 下。
9. 抬背挺腹 20 下。

起床后：

10. 弯腰双手撑地 50 下。
11. 一个手臂夹住另一个手臂做伸展运动，左右各 10 下。
12. 屈膝下蹲 50 下。结束。

每天起床时，花上 45—50 分钟做这套早操，肯定会让你上厕所时心情舒畅不少。

前面这么长的介绍可能有些无聊，其实我只是希望读者们能够参考我的饮食习惯和运动方法，找到适合自己的健康管理方法来预防癌症。

过去的 14 年里，我除了每天吃降压药之外，没有服用过任何药物、健康食

品或营养品。我认为每天的三顿饭足以为我提供所需的一切营养。千里之行，始于足下。不管做什么事，开始很重要。大家不用一开始就想要一步到位，而是要在长时间的尝试中找到适合自己的方法。而且千万不要强迫自己去做不喜欢做的事情。无论做什么，自己快乐才是最重要的。对别人是药，对你来说可能会是毒。

漫漫人生，谁都无法做出任何保证，也没有准确的答案。不管什么时候，你能做的就是不言放弃，永远不要失去希望。

在我的人生旅途中，很多人曾给过我爱与激励。现在，我希望当您翻开这本书的时候，也会传递给您希望与动力。

韩万青
2012 年春

序 言

和癌症成为朋友，然后再战胜它

我是一名在生存率不足 5% 的条件下最后战胜癌症的患者。

而且我所患的是最致命的肝癌，在手术两个月之后，发现癌细胞转移到肺部，当时看到我的每个人都没想到过我还有“希望”二字。

但我却从来没有绝望过。

我并没有将癌症视为必须战胜和征服的对象。对我来说，疾病只是需要治疗的对象，而不是需要斩草除根的敌人。

其实，在得知癌细胞转移至肺部的那一瞬间，做了一辈子医生的我也难以保持内心的平静。“我该怎样才能战胜癌症呢？我该如何面对呢？”

出于求生的渴望，我内心对癌症和死亡的恐惧也在不断增加。我在不安和焦躁中备受折磨，有一天看着自己憔悴的模样，脑海里突然闪现出这样一个疑问：“为什么？我为什么非要和癌症斗？”

这是关于如何看待癌症最根本的一个疑问。顺着这个问题，我回想起自己痛苦度过的每一天其实都耗在了如何与想象中的癌症斗争上。

我总认为，癌症是会残忍夺走我生命的危险疾病。这一想法使得我不断地和想象中的而非我体内实际的癌症斗争。但癌症并不会因为我的反抗而轻易离开。癌症就像是一潭沼泽，你越是挣扎，陷得越深。

那天以后，我终于摆脱了焦躁与不安。我开始向癌症问好：“好吧。我们一起好好相处吧。”

既然不是非要争个你死我活的敌人，那就做友好相处的朋友吧。这就是我最最后得出的结论。对待癌症，你越是反抗，它就越给你有力的回击。所以你必须下定决心，顺其自然地接受它，尽可能地善待它，直到它离开你的那一天为止。

只有这样，你才会觉得癌症不是必须战胜和征服的对象，而只是一位顽皮的朋友而已。从我在观念上转变对癌症看法的那一刻开始，我彻底地摆脱了恐惧，获得了心灵上的自由。

在我闻到食物味道开始恶心呕吐的时候，我会这样想：“看来今天这家伙特别调皮。别玩了，怎么也要吃点吧。”

相比于什么都不吃，你如果能够这样劝一劝你体内的这位朋友，自己的心里也会好受很多。有时候你还可以试试以退为进，比如当我想要散散步运动时，我会对它说：“我知道你讨厌剧烈的运动，但就算你再怎么捣乱，我也不会放弃。”

在相互斗争中所接受的治疗与面对现实全身心接受的治疗有着巨大的差别。当时我所能做的最佳选择就是：第一，自己成为治疗的主体，时刻保持自信；第二，严格遵照经过临床检验的实证医学。其中第一条是我身为癌症患者时所收获的体会，第二条是我作为一名从医多年的医生所总结的经验。这两条是相辅相成、密不可分的，只要你做到了其中的任何一条，自然而然也会选择另外一条。

选择与癌症成为朋友的是你，最后亲手送走癌症的同样也只能是你自己。为了能够长时间让你保持这种心态，最好的方法就是始终按照已经临床检验的实证医学接受治疗。那些所谓的秘方和特效药最后只会让你陷入混乱与恐慌。

救我一命的实证医学

想要在现实中坚持这一点并非易事。原本是最理所当然的选择却得不到大家的认可，这就是现在韩国大部分癌症患者们的现实处境。

我因为坚信实证医学，所以一直坚持化疗。当时我的体重骤减 12 公斤，头发甚至眉毛都已经开始脱落，照镜子成了我最讨厌的事。就在这时，诱惑开始向我招手。有人劝我，化疗既然这么伤身，还是尽早放弃吧，可以尝试下蘑菇疗法。有人给我送来了一些特别的补品，据说可以帮助恢复元气。还有很多人向我推荐很多其他的疗法。当然，他们都非常关心我的病情。我很清楚他们的这些劝告和建议并没有恶意。我告诉他们“心意已领，礼物不收”，坚决拒绝了各种诱惑。

正如很多人所说的那样，现在的我奇迹般地击退了癌症，过着健康的生活。但我患病期间，连我的同事都曾预言我命不久矣，可是我却将癌症当作朋友，一直默默地坚持化疗。在别人看来，这可能是一段炼狱般的残酷时光，但对我来说，这却是一段我和癌症的快乐旅行。虽然有时我们会遭遇悬崖和险途，有时也会疲惫受伤，但我的内心却从未动摇，一直坚守着自己的选择。旅途的最后，我终于可以再次感受生命的恩赐。可能这段时间癌症这位朋友是一直在考验我吧，考验我是不是会被它的折磨所动摇，考验我是不是会在死亡面前绝望，考验我是不是能够抵挡住诱惑。

“你一定要写出来吗？”听到我要出书的消息后，妻子担心地问道。

当时我的心意已决：“因为有太多人容易动摇了。”

作为一名放射科（也称医学影像科）医生，我是最先诊断癌症患者病情的人。作为一名曾经身处鬼门关的癌症患者，我也见证了太多患者的苦辣辛酸。

很多突然患上癌症的人，大多都表现出愤怒，从内心拒绝癌症。之后因为各种误解，而对现代医学产生怀疑，从而开始迷信和依赖各种所谓的秘方，浪

费了宝贵的治疗时间,而且这些秘方很可能成为影响治疗效果的毒药。但是电视、报纸却仍在夸张地大肆报道这些所谓的新疗法、特效药。这些做法无疑让患者丧失了作为治疗主体的自我,这是对自己生命的不负责。

恐惧绝对不会帮助你战胜癌症、接受癌症、善待癌症,并让这位朋友最终离你而去。

我写这本书的目的就是,为那些在癌症面前摇摆不定的患者和家属带去希望。在这本书里,我将详细为大家讲解各种可能妨碍你和癌症成为朋友的方方面面。

很多患者在面对癌症时的第一反应就是拒绝与反抗。所以,我们必须努力做到从饮食到日常生活的每一项都不违背朋友间的交往原则。对于那些可能动摇你的替代疗法或者毫无医学根据的秘方,必须时刻警惕。而且患者必须具备一些基本的医学常识,以辨识那些没有医学根据的疗法和秘方。

现在,很多有违医学常识的常识反而得到了大家的认可,那些毫无医学根据的秘方大行其道。在这样的现实中,我的看法可能会显得很另类。正如妻子所担心的,我的这些批判见解很可能将自己推向是非争论的风口浪尖。但是作为一名医生和癌症患者,我希望大家听到我的声音。

在担任讲师期间,我曾在医院里遇到一位老人,是我负责给这位老人做的检查,第二天我见到他在走廊里叹气。

“我到底得的是什么病啊?还能好吗?住院的手续又该怎么办呢?……”老人一脸愁容,焦虑不安。为了帮助老大爷,我替他办好了住院手续,并帮老人联系了主治医生,了解了老人的病情。之后,老人的手术非常成功,微笑着出院了。

之后过了挺长一段时间,老人带着亲手制作的花席子送给了我。

在写书的过程中,我经常想起这位老人。其实很多患者的心情和这位老人一样。只要有一个人能够读到我的书,将癌症视为自己的朋友,那其他疾病

他也会应对自如，这很可能成为救人一命的良方。

我能够将癌症视为朋友，最终送走癌症，并完成此书的写作，这一切都得益于蔚山医科大学外科李胜奎教授、首尔大学医学院内科金努庆教授及我的家人和朋友们的支持与帮助。我谨在此向他们表示由衷的感谢。

最后，我希望这本书能够给处于绝望边缘的癌症患者和他们的家属带来更多的希望与帮助。这也是我最大的乐趣与得到的回报。

2001 年秋

目 录

再版序言 / 1

序言 / 9

第一章 重新认识癌症的理由 / 1

不如抚平伤痛，拥抱癌症 / 1

“最长只能活三个月” / 6

和癌症成为朋友的五条原则 / 10

收到癌症诊断书后，最先要做的事情 / 17

让医生成为你的第三位朋友 / 25

如何选择一位好医生 / 29

第二章 癌症患者们，千万不要这么做 / 37

你会把自己的生命寄托于“草率”的替代医学吗？ / 37

靠实证说话的现代医学才是最佳选择 / 43

不要被所谓的抗癌食品所迷惑 / 45

切勿乱吃药 / 49

健身房运动，宁可不做 / 54

不要被电视、报纸和网络所欺骗 / 58