

世事无常，生命有限。
癌症面前，人人平等！

39健康网 推荐
www.39.net
中国第一健康门户网站

好身体，
从改变
德性开始

看何裕民教授揭密性格决定健康的
不二健康法则

跟何裕民教授活学活用
12条何氏防癌金处方



编辑短信 8080 发送至 10086
中国移动手机阅读 同步发行

何裕民教授教您
中华医学会著名心身医学专家

何裕民+著

不长癌的活法

吉林科学技术出版社

好身体， 从改变德性开始

中华医学会著名心身医学专家
何裕民教授教您
不长癌的活法

何裕民◎著

图书在版编目(CIP)数据

好身体, 从改变德性开始/何裕民著. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2012. 12


ISBN 978-7-5384-6402-3

I. ①好… II. ①何… III. ①性格—关系—癌—研究
②心理健康—关系—癌—研究 IV. ①R73

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第296629号

好身体, 从改变德性开始

HAOSHENTI, CONG GAI BIAN DE XING KAI SHI

著 何裕民
出版人 李 梁
责任编辑 隋云平
封面设计  门乃婷 李学艳 刘 震 刘凤群
技术插图 长春市创意广告图文制作有限责任公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 155千字
印 张 11.5
印 数 1—10 000册
版 次 2013年12月第1版
印 次 2013年12月第1次印刷

出版发行 吉林科学技术出版社
实 名 吉林科学技术出版社
社 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
编辑部电话 0431-85659498
邮购部电话 0431-86037579
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6402-3

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

出版说明

德性和健康有什么联系？

书面一些地解释：德性常指“道德”、“品性”，是指“本性”，含有伦理意味在其中；而健康是指身体、精神、社会等方面都处于良好的状态。“德性”与“健康”看起来风马牛不相及，它们之间会有联系吗？是的。想想我们身边的人，您是否留意到一些现象：突然发现亲密的朋友被检查出癌症，大家都感叹“这么好的人怎么就得了这个病”；医生已经宣判了某人的“死刑”，没想到几年后，他却仍旧好好地活着；同样得了癌症，有的人从此萎靡不振，有的人却能创造医学的“奇迹”……这些现象很难用临床医学知识来解释，那么，不妨让我们在个人“德性”中找找原因。

德性，也可以理解为是指一个人的性格或个性。在我们强调疾病（包括癌症）与环境、饮食、生活方式的密切关系时，心理因素对疾病的影响却常常被忽视。提到身心健康之间的关系，大多数人对之甚少，或者一知半解。愤怒、抑郁、焦躁等负面心理对健康的破坏是显而易见的，但是一些我们认为优秀的、受到广泛认可的性格其实同样“暗藏杀机”！

2013年9月，许多人的职场导师、正能量巨人李开复先生被诊断出罹患淋巴瘤。后来，李开复先生在自己的微博中反思道：“在以往的职业生涯中……给自己的负荷一直比较重……努力把‘拼命’作为自己的标签。现在，冷静下来反思：这种以健康为代价的坚持，不一定是对的。”

想一想，你的身边是否也有这样的现象：认真工作的“女强人”易

得癌，乖巧听话的“好孩子”爱生病，宽大包容的“老好人”不长命，努力奋斗的“革命者”易猝死……这些看似不公平的事，实际上正揭示了德性与健康的隐秘关系。

性格（德性）无所谓好与坏，只有当它与癌症（或其他重大疾病）挂钩，即成为“癌症性格”时，我们才需要改变它。对于“癌症性格”，还有很多人对它很陌生，既不了解哪些性格是诱发癌症的“罪魁祸首”，又不清楚如何去改变它、纠正它。正是出于这一原因，我国著名心身医学专家何裕民教授，将其多年的临床经验与感悟进行了总结，揭开了“癌症性格”的神秘面纱，使我们能够对这一新颖观点一探究竟。

何裕民教授既对中西医融会贯通，又在心身医学领域颇有建树，因此可以多角度、多层面地揭开“癌症性格”的秘密。在本书中，何裕民教授讲述了众多鲜活的案例，其中既有因性格导致癌症的“不幸者”，也有改变性格之后战胜癌症的“幸运者”。他们的故事充分展现了癌症与性格、心态之间的联系。“不幸者”的遭遇使我们能够看清自己德性中隐藏的“癌症因子”，“幸运者”的经历则让我们看到了战胜癌症病魔的希望！

除了有理有据地阐述了癌症与性格的关系外，何裕民教授还将自己临床工作数十年总结的“何氏抗癌方”倾囊相授。此“方”并非“方剂”，而是“方法”。一贴方剂只能治疗一个病人，一种方法却能让千千万万的人受益。抗击癌症的主力不是医生，而是自己。只有壮大自己的内心，养成“保命性格”，才能战胜对癌症的恐惧！

这是一本教人看淡癌症与死亡威胁的励志之书，更是一碗给内心补充“营养”的心灵鸡汤。正如书名所述——好身体，从改变德性开始。由衷希望本书可以为您的内心填充满满的正能量！

自序 好心态无病不摧

PREFACE



肿瘤是我一直偏爱的临床领域。说起“恋上”肿瘤治疗，回忆起来还与1976年年初周恩来总理去世有关。周总理是我们这一代人的偶像，在我们的心目中形象高大，无人可比。刚惊悉他去世的消息时，全国一片哭泣呜咽声！他是死于膀胱癌的。那时候，天下人都知道他顶着巨大的压力，硬撑着不让刚刚建起的共和国大厦倾倒！那时，我已在临床上接触了一些因为生活或工作压力而生了癌的人。所以，当时我们意识到，周总理生癌症完全是被巨大的压力逼出来的。

伟人之死，让身为年轻医师的我唏嘘良久！而伟人死于癌症后的一段时间内，病房里许多不该死的（至少不会这么快死的）癌症患者都纷纷“接踵”死亡。临终前我询问了几位患者，原因几乎一样：“总理都治不好，我们肯定不行了！”

哀莫大于心死！可以说，是伤感与失望加速了他们的离去。从那以后，我萌生了从事肿瘤研究及诊疗的意愿，潜意识里也习惯于把肿瘤与压力、心理放在一起考虑。

三十多年前，我阴错阳差地对心身医学思想产生了兴趣，并于20世纪80年代出版了自己的早期著作《心身医学概论》。我自己在临床及



研究工作中也经常从心身相关的角度思考问题，每每获益良多。因为当时感到这里面大有文章，中医学在这方面可以和一些现代说法“对话”！正是这一选择，使我在这一领域走得比较远，有了一定的话语权，包括从1993年起，我就任中华医学会心身分会的副主任委员，并从2006年开始连任几届主任委员至今；包括主持了全国相关大学教材的编写；也包括承担了《中华医学百科全书》这部权威巨著中《医学心理学与心身医学》的主编工作（须知，在西医占绝对话语权的中华医学会及相关学科领域权威著作的编写中，由一个中医背景的编者担当此任，这是十分罕见的）。

不久前，我更在本人主持的国家课题中，归纳出了“心身共轭”现象，肯定了心身之间密切的互动关系。而且，很多情况下，是心理的因素更多地影响躯体（对此，书中做了介绍）。这就为临床治疗中关注患者心理、纠治其不良情绪、振奋其精神的做法找到了有数理研究结果支持的科学依据！

上述思想认识，使得我三十多年来一直能以“心身共轭”的观念与视角去探讨、分析临床所见的各类错综问题。因此，也就常比一般的临床观察多了一些收获及感悟，常能从他人忽略的现象中看到某些重要联系，提出或发现一些值得思考的问题及线索，积累了不少第一手的资料与经验。

我一直想写一本给患者本人看的，能帮助他调整心理、优化心态的科普书。倒不是为了著书立说，只是想把肿瘤与心理之间关系的系统认识，比较通俗地呈现给当事人（患者）及其家属，希望能普及这方面的常识，让人们可以运用基本没有“消费”（指不花钱）、没有增加碳排



放的简单手段（即心理学、行为学等方法）来防范癌症的发生、发展，或帮助患者的治疗及康复。因为我一直坚信：好的医学，除了肩负合理治疗重任以外，要对患者“有时去治愈，常常去帮助，总是去安慰”。给予患者必要指导与慰藉等，也是医务工作者义不容辞的职责。

实话实说，我临床中治疗肿瘤的效果不错！很多危险的患者活了下来，故求诊者甚众。但并非本人有三头六臂，也不是有什么特别的绝招！我自己清楚地意识到：之所以能够获得很好的疗效，除了我知晓中西医学之短长、讲究合理的指导思想与治疗方案、愿意借助各种综合方法等外，很重要的一点就是在心理纠治方面积累了优势与经验。多数患者经几次接诊后，心理阴影大半云消雾散。因此，我的门诊被称作“快乐门诊”。本人绝非“精神万能论”鼓吹者，但许多癌症患者不是死于癌症本身，而是死于源自癌症的“心理休克”，却也是铁板钉钉子的事实。“哀莫大于心死！”鉴此，对癌症患者而言，最重要的是心理危机的拯救！然而，客观地说，这方面绝大多数医务工作者做得非常不够，或者说根本没有意识到，当然也就无从做好它了！

也许，有人会反驳说“发达国家也不过如此”。但请别忘了，发达国家往往有厚实的宗教精神支撑、完善的心理咨询服务、良好的社会支持系统保障。这些方面，我们或是空白，或是残缺。因此，我强调，在肿瘤领域，是到了必须补上这一课的时候了！不管是当事人本身也好，家属也好，医护人员也好，都有这个必要！且芸芸大众也有这个必要，因为生病谁都无法避免！你只要细细一留心，就会发现周遭常有人患了癌症，需要你有这方面常识去关爱他、帮助他！总之，本书对许多人或许可以说“开卷有益”！



关于癌症，要说的话题太多了！国内关于癌症的认知，还严密地笼罩在黑黑的阴影中，许多患者往往不是死于疾病本身，而是死于无知、恐惧及因无知恐惧而引起的“瞎折腾”（包括过度创伤性治疗、无谓治疗和乱治疗等）！因此，作为医务工作者，我有义务传播关于癌症正确的认知与态度，帮助人们更好地防范癌症。即便是患了癌症，也应尽可能采取正确对策与态度，从癌症阴影中尽快走出，走向康复。

有鉴于此，我产生了写一些这方面的科普读物的计划。几年前，我出版了《癌症只是慢性病》一书，颇受欢迎。许多患者视其为枕边书，因为它有助于解惑释疑，能帮助人们更好地认识癌症的本质特点。此后，又推出了《从“心”治癌》一书，这主要是给医生看的，也比较受欢迎。本书《“保命性格”甄别书》及我的学生孙丽红教授写的《生了癌，怎么吃》等都可以看作《癌症只是慢性病》的姐妹篇。希望这些书能为纠正社会上存在的一系列对癌症根深蒂固的错误认知与做法，对驱散笼罩在癌症患者心头的层层黑雾起到一丁点儿有益的积极作用，这也算是尽了我作为一名肿瘤医务工作者的义务。

中华医学会心身医学分会会长

《中华医学百科全书·医学心理学与心身医学》主编

2012年2月6日

于上海

目 录 CONTENTS

第一章 心态决定生死

一、太较真，小心癌症上身 / 1

癌从心生 / 2

完美有罪 / 3

“好女人”往往身体不好 / 4

“较真”没错，“和谐”才美 / 6

二、癌症是压力的副产品 / 6

为什么深圳30岁上下的乳腺癌患者特别多 / 7

为什么CEO易得胰腺癌 / 8

做人要“让”，做事要“慢” / 9

三、“闷”什么不能闷心情 / 10

为什么习惯忍让的人易患胃癌 / 10

为什么乖孩子容易得癌症 / 12



第二章 你的德性中隐藏了多少“癌症性格”

- 一、每一种个性都对应相应的癌 / 13
 - 刻意控制自己的C型个性者易生癌 / 14
 - 爱抑郁的D型个性者（林黛玉型）易生癌 / 14
 - 完美主义者易生癌 / 14
 - “愤青”易生癌 / 15
 - 性格暴躁者易生癌 / 15
- 二、苦难，到底是财富，还是癌毒 / 16
 - 不走出困境，就容易走进癌症 / 16
 - 为什么社会适应能力弱的人易生癌 / 17
- 三、不可小看的社会致癌因素 / 18
 - 为什么独身女子易患乳腺癌 / 18
 - 哪些职业是癌症的安乐窝 / 19
 - 什么环境易伤人 / 19
 - 有文化，也可能得癌症 / 19
- 四、愿临终者的忏悔成为生者的生存指南 / 20

第三章 好心态才是强大的正能量

- 一、知情权有时能杀人 / 22
 - 不知情常常活得好 / 23



- 心态不好，再好的药也没效 / 24
- 二、为什么医生得癌死得更快 / 25
- 三、好心态堪比最好的药 / 26
 - 好心态的“药效”不可思议 / 26
 - 恐惧癌症比癌症本身更伤人 / 27
- 四、两类极端的人活得最好 / 28
 - 理性执着的人康复得最好 / 29
 - 马大哈康复得最好 / 30
 - 敏感多疑者死得快 / 32
- 五、疾病会因大怒而死灰复燃 / 33
- 六、“我爱你”比什么药都强 / 35
 - 夫妻和睦，大病变小 / 35
 - 多说几句“我爱你” / 35
 - 好朋友也是“灵丹妙药” / 37

第四章 哀莫大于心死

- 一、别让自己心理休克 / 39
- 二、“别从政，坚守专业更好” / 40
- 三、千万不要忘记急性心理休克的3个阶段 / 42
 - 第一阶段：应激反应 / 42



第二阶段：强烈反应 / 43

第三阶段：或消除，或持续 / 43

各个阶段的对策 / 43

四、生命权大于知情权 / 44

消极暗示杀死人 / 44

完全隐瞒并无好处 / 45

不主张第一时间全盘告知 / 46

“还是不知道为好” / 46

在适当的时候，以适当的方式，告知他适当的部分 / 47

第一阶段最好的治疗是精神性的 / 47

让亲人晚一点知道这个负面信息吧 / 47

对高龄老人，不告知最好 / 48

对病情有所隐瞒，不一定要和盘托出 / 48

全方位支持 / 49

第五章 救人先救心

一、救心六步法 / 50

二、不要诱导患者去倾诉 / 52

三、急性心理危机拯救法 / 53

悬崖急救法 / 53

- 悬崖边拯救法要点 / 55
- 四、慢性心理危机拯救法 / 58
- 我让一名纪委书记失望了 / 59
- 慢性心理危机有哪些泥潭危象 / 60
- 谨防从急性心理危机陷入慢性心理危机 / 60
- 陷入慢性心理危机泥潭的两类情况 / 61
- 五、救人先救心 / 62
- 六、逃离心理危机的技巧 / 64

第六章 何氏抗癌方

- 一、抗癌的主力是自己 / 67
- 一要敢于面对现实 / 67
- 二要相信医院、相信医生 / 67
- 三要相信科学 / 67
- 四要意识到精神的重要性 / 68
- 二、生活中只有20%的事才重要 / 68
- 三、别做无谓的联想 / 69
- 错误的联想是如何害自己的 / 69
- 物理学讲规律，生物学讲概率 / 70
- 车到山前必有路 / 71



- 四、该是学会糊涂的时候了 / 71
- 阿Q为什么不太会生癌 / 71
- 承认现实，抱怨没用 / 72
- 老天爷只救可爱与自爱的你 / 73
- 五、活在当下，学会享受 / 73
- 六、该是放下“坚强”的时候了 / 75
- 七、“中国人，你为什么慢不下来？” / 76
- 快生活，致癌快 / 76
- 你还会慢生活吗 / 77
- 减慢性子的自我训练法 / 79
- 八、给别人“宽松”，才能得到“松弛”回报 / 79
- 九、降低敌意的自我训练法 / 82
- 十、好生活是做减法 / 83
- 健康不相信后悔的眼泪 / 83
- 没什么也别没健康 / 84
- 十一、要想健康些，就得简单些 / 85
- 该让则让，该放则放 / 85
- 保命比革命重要 / 86
- 把问题想复杂，麻烦就大了 / 86
- 不善于告别过去，过去就可能变成“癌” / 87



- 常读书，善读书 / 87
- “人和”保证健康 / 88
- 兴趣广，活的质量好 / 89
- 把病“想”好 / 89
- 十二、太会算计的人，实际上有病难医 / 90

第七章 为何癌症偏爱男人

- 一、为什么历史上女人与癌症有缘 / 92
- 二、为什么现在男性得癌症比女性多 / 94
 - 男性好掩饰，女性多夸张 / 96
 - 为什么男性的癌症早期发现率明显低于女性 / 96
 - 女性一般严格遵循医嘱，而男性粗放 / 97
 - 治癌一定要考虑性别差异 / 97

第八章 不同癌症的应对之法

- 一、肺癌是这样控制住的 / 101
 - 为什么患了晚期小细胞肺癌的人现在比一般人还强壮 / 101
 - 为什么没有手术的癌症晚期老乡快十年了仍活得优哉游哉 / 102
 - 为什么得肺癌的教授还敢抽烟 / 103
 - 不手术、不化疗，也可以带癌长期生存 / 104



为什么被医生判了死刑却活下来了 /	104
一家四口同是肺癌的差别 /	106
肺癌兄弟的故事 /	107
肺癌不是绝症 /	108
二、肝癌是这样控制住的 /	110
为什么肝癌多次转移的人能活二十多年 /	111
医院院长肝癌复发，靠中医药优哉游哉地活着 /	112
为什么患肝癌多年的人还能工作在第一线 /	113
患了晚期肝癌，还能当上爸爸 /	113
得肝癌的人一定要改掉以下个性 /	114
肝癌调整法面面观 /	115
三、胃癌是这样控制住的 /	117
大多数胃癌都很好控制 /	117
改变德性，才能新生 /	118
四、胰腺癌是这样控制住的 /	119
再凶险的胰腺癌也有对治之法 /	120
胰腺癌调整法面面观 /	121
五、乳腺癌是这样控制住的 /	123
如何消除乳腺癌患者的敏感、抑郁或神经症倾向 /	123
如何消除乳腺癌患者好胜心强、常压抑自我的毛病 /	125