

图书在版编目(CIP)数据

大肠癌防治专家解读 / 王征主编. — 武汉: 华中科技大学出版社, 2022.1

ISBN 978-7-5680-7830-6

I. ①大… II. ①王… III. ①大肠癌-防治 IV. ①R735.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第266154号

大肠癌防治专家解读

王征 主编

Dachang' ai Fangzhi Zhuanjia Jiedu

策划编辑: 居颖

责任编辑: 曾奇峰

封面设计: 王玉玲

责任校对: 李弋

责任监印: 周治超

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉) 电话:(027) 81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园 邮编: 430223

录排: 华中科技大学惠友文印中心

印刷: 武汉科源印刷设计有限公司

开本: 880mm × 1230mm 1/32

印张: 5

字数: 101千字

版次: 2022年1月第1版第1次印刷

定价: 39.80元



本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换

全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务

版权所有 侵权必究

序一

2018年下半年，我收到学生姜超的邀请函，他再三邀请，要我为此书写个推荐序，盛情难却，那就在此说说我个人的看法。

姜超2014年考取了南昌大学精神卫生专业的研究生，那时候他来找我，表达了对精神病学方面的浓厚兴趣。他经常阅读心理学和精神医学相关的书籍，丰富了自己的理论知识，并在本科及研究生的学习阶段获得了心理咨询师和心理治疗师的资格证书。在医院精神科病区进行住院医师规范化培训期间，他将精神病学理论与临床实践相结合，进一步探索与成长，丰富了自身的临床技能。在本书的写作过程中，他花了很多心思，也下了很大功夫，当然这些都体现出了他对工作的细致和认真，以及对心理学和精神医学的激情和热爱，也如同他对待生活的态度一样，充满了艺术气氛。

随着社会生活的不断发展，人们越发看重自身的健康状态。健康不仅指躯体方面的健康，也包括心理方面的健康。众所周知，世界卫生组织对于健康的定义不仅局限于躯体没有疾病，

还包括拥有完善的心理状态和社会适应能力。可以这样说，每个人在生活中都会遇到各种各样的挫折和不如意的事情，所持不同的心理状态会产生不同的结果。只有保持良好的心理状态，才能积极地面对人生中的各种迷茫和困惑，才能优雅地处理生活中的忧伤与不幸。

我觉得每个人都要重视自身的心理健康，同时也要学会关注他人的心理状态。在过去，人们总觉得“心理问题”这个问题太过沉重，会承担太多人异样的目光、冷漠与嘲讽。而此时逃避往往成了他们惯用的处理方式，因此造成了许许多多的悲剧。

随着人们的认识在不断进步，越来越多的图书和媒体行业开始关注并传播健康的心理学和医学知识，大家对心理疾病的看法也有了明显的改观，到心理科就诊咨询的人数有了明显的上升。但已改善的现状仍然需要大家的努力。

本书是姜超站在“生物—心理—社会”的医学模式下对心理疾病诊治的探索，带给我更多的是欣慰。书中列举了许多常见的临床病例，但因为人们有时缺乏对心理疾病的了解，所以在遇到心理疾病时更容易产生一种畏惧感而不知所措。很多人在面对问题的时候更多地是选择逃避而不是去尝试了解它、理解它，这就需要我们医务人员尤其是精神科医生能够运用生理学、心理学、社会学的技巧和方法来帮助患者了解自身的疾病、正视自身的疾病，最后慢慢地战胜疾病。

“上医者治未病之病”，书中还罗列了很多生活中的心理学

科普知识，这些小知识与临床案例相结合有助于人们更好地了解自身的心理状况，能够促使人们以有用的心理学及精神医学知识来筑起保卫心理健康的城墙。

如果你想更多地了解心理疾病及其如何防治，这本书是个不错的选择，值得一读。

袁也丰

南昌大学医学院精神病与精神卫生学教授，博士研究生导师

序二

假如我们知道有什么事情是人为无法改变的，也许我们就会停下胡思乱想，停下想要改变的脚步，而去接受命运的安排。很多时候，人们放下想要改变的执念，去学习接纳自己所遇到的一切，本身就是心理治愈的开始。

在我的印象中，姜超是一个与众不同的精神科医生。除了用药物治疗病人，他在患者病床旁做的更多的是帮助患者了解精神疾病，了解他们自己。他常常会主动与老师和同学们讨论病人的治疗方案，以求用更好的治疗方法帮助患者。他用自己在精神医学领域的知识，帮助患者知道，一个人的健康除了包括身体方面的，更包括心理方面的。他在攻读硕士期间，钻研学业，细心收集临床病例，并细致地分析临床病例资料，归纳总结出各种有效的药物治疗和心理治疗的方法。因为他知道，治疗一个人的精神疾病，首先需要了解这个人。

人，除了动物属性外，还有社会属性。比如，我们可能会经常这样问自己：“我是谁？”“我来自哪里？”“我将往何处去？”在现实生活中，我们从一出生就被贴上了社会属性的标

签，如谁谁谁的儿子或女儿、从事的是什么职业等。在利用自己的社会属性时，我们往往会遇到难以预料的困难，这时我们每个人或许需要一个心理医生来协助我们解决一些心理上的困惑，应对一些在生活、工作和学习过程中遇到的困难。但是，社会上有一种偏见，好像一看精神科医生就成了“精神病”，大家对此讳莫如深，最可悲的是若是真的患有心理疾病，很多人也不愿意去看精神科医生，常常试图自己解决，有时往往把轻症拖成重症，得不偿失。得到了面子，失去了健康，推迟了就医时间，增加了治疗难度。

其实，看精神科医生并不是“丑事”。无论是心理咨询还是心理治疗，目的都是帮助人们重新认识自己，让人们正确地看待所遇到的不如意的事情，从而解决心理上存在的各种疑难困惑，改善人际关系，增强应变能力和适应能力，使人们的心理恢复到最佳状态，以便能够全身心地投入到生活和工作中，最终得到幸福。

所以，我们每个人都应该正视自己的心理，关注自己的心理，就像关心自己的身体一样，关心自己的心理。

话说回来，人们的健康从来都包括身体和心理两个方面，身体健康和心理健康一直是相互影响的。本书列举了许多我们身边比较常见的临床病例，以案例结合心理学和精神医学的科普知识，希望读者能够通过阅读本书来了解各种心理疾病的特点及一些常见的应对方法。

我们不是可以预言的巫师，无法预言自己的命运变化，但

我们具有学习和反思的能力。人类在了解自己的道路上已经跋涉了几千年，总结了很多的智慧和经验，所以若是书中案例的经验可以对你有所帮助，那将是一件幸运的事情。

万爱兰

主任医师，精神病学与精神卫生学教授

序三

在充满压力的时代，在周围的小环境里，我们不时被纷繁的琐事侵扰，各方面带来的压力问题常常让我们倍感无力甚至焦躁不安。尽管越来越多的人开始关注自身或者亲友的抑郁、焦虑、失眠等心理疾病，但更常见的情况是很多人尽管饱受负面情绪的困扰，也不愿求助医生。

特别是在几乎全民关注心理健康发展的这个时代，人们在关注自身心理健康问题的同时，也开始在网上或书中寻求自我救赎的办法。比如，当一个人经历了几次失眠后，可能就会搜索治疗失眠的方法，而网络上流传着各种各样的“疗法”，一般非专业人士是很难鉴别哪种是真正有效的。更有甚者，有些不良机构打着“高新技术”的旗号招摇撞骗。许多病人的失眠问题无法得到及时解决，很可能拖延成更严重的慢性失眠，甚至会诱发严重的心理疾病，如焦虑症和抑郁症等。因此，目前迫切需要科学合理的保障心理健康的科普建议。

人是由生物、心理、社会属性整合而成的整体系统，我们医生在从事医疗工作时，应从患者的生理和心理层面，以及社

会适应能力方面来了解病人的情况，既要重视心理疾病，也要重视患了心理疾病的人。在本书中，作者结合精神科的药物治疗与心理治疗给予患者更加适合他们的治疗方法，从整体系统的角度帮助了患者，这样的整合的治疗方式无论是对于心理疾病的康复还是年轻精神科医生的成长，都有很大的帮助。

姜超医生是一位富有热情的精神科医生。他年轻，也极富才情。他在本书中通过一系列具体的典型病例，深入浅出地将常见心理疾病的临床表现和治疗经过展示出来。所选案例用心，语言娓娓道来，能够给读者很强的代入感。对心理疾病患者及其家人来说，本书可揭开常见心理疾病的神秘面纱；对心理卫生专业从业人员来说，本书可作为入门书籍了解这些常见心理疾病的临床表现、病程转归及治疗原则；而对精神科专科医生来说，本书可作为心理疾病科普图书的典范供参考。

普及心理健康知识，唤起国人的心理健康意识，促进人民群众的心理健康水平得到提高，仍任重道远。今受姜超医生之邀请，寥寥数言，是为序。

张继辉

香港中文大学精神病学助理教授

前言

人生在世，总会遇到一些令人懊恼、心烦甚至感到焦虑抑郁的事情，这个时候你可能需要看心理医生。或许心理医生^①可以同你一起来看一看该怎么度过这段难熬的时光。

本书一共提及九大类心理疾病，同时也给出了相应的关于药物和心理方面的治疗建议。本书之所以叫作“不焦虑不抑郁手册”，其实不仅是因为书中讲解了焦虑障碍和抑郁障碍这两类心理疾病，也是希望我们每个人在面对心理疾病时，可以心怀希望，通过了解书中介绍的方法来以积极向上的态度解决心理疾病。

据世界卫生组织报告，全球每4个人当中就有1个人在其一生的某个时段产生某种心理疾病。据国际心理治疗大会保守估计，在中国有1.9亿人在一生当中需要接受心理咨询或心理治疗。

^① 本书所指的“心理医生”指精神科医生，并不包含心理治疗师和心理咨询师。

根据邓明显博士报告的《美国心理咨询与心理治疗的现状及发展趋势》，每年约有 8000 万美国人求助于门诊的心理咨询或心理治疗，每 3 个美国人当中就有 1 个接受了心理咨询或心理治疗，每 500 个美国人当中就会有 1 个心理咨询专业人员。在美国，有 30% 的人会定期看心理医生，甚至从 1972 年开始，美国政府在白宫特别设立“总统心理健康委员会”，专门为总统提供心理咨询。

而在中国，仅抑郁症人群就有 3000 万人，中国人焦虑障碍患病率更是达到了 4.98%。但在我们这样的一个泱泱大国，精神科执业医师不足 3 万人，持证的心理治疗师仅有 5000 余人，且主要在医院工作。虽然目前我国持证的心理咨询师也有 100 多万人，但是调查显示，无论专业水平如何，其中真正从事心理咨询的人员不足 1/10。我国心理咨询与心理治疗的专业人员的数量，远远满足不了国人对于心理健康的需求。

我们生活于世，为幸福而来。健康的心理，也是幸福的必需元素。为自己和家人寻到一个专业的心理医生，将是人们对自己心理健康最大的投资。

生活中我们的有些认识其实是错误的，只是时间长了，我们习以为常了而已。但当正确认知出现的时候，我们还是会知道，更新自己原有的想法才是最重要的。

有这样一件事，在香港的烟盒上面，通常会印有恐怖的警示图片，如肺癌患者的肺或口腔癌患者的口腔等。通常来说，我们会认为这种恐怖的图片会降低吸烟者的欲望，然而实际上

并不会，虽然烟民在第一次看到图片的时候会感到恐惧，甚至有些恶心，但吸烟却能平复这种恐惧的情绪。

原本我们认为警示图片是可以减少吸烟行为的，结果却不是这样。本书的主要目的就是帮助大家认识一些新的观念，更好地理解一些心理疾病。在如今这个时代，没有什么比健康更重要，武装自己最好的方式其实是掌握科学知识。

本书针对不同的读者群体，设置了不同内容。

如果你是一名已经确诊的心理疾病患者或者是患者的家属，本书中每种疾病的篇章末尾提到的有关治疗和康复的建议将有所帮助。因为书中的案例（已经做了保密处理）均为我在临床工作中遇到的真实案例，希望你可以看到康复的希望。如果你希望得到专业而权威的帮助，那么可以参看本书末尾所附的一些省市的专业心理科或精神科医院。同时，在本书中我会对临床中遇到的一些患者可能感兴趣的问题，做出心理医生最专业的解答。

如果你是一名心理学爱好者，希望了解心理学对我们的影响，那么本书结合现实案例提到的多种心理治疗方法，如认知行为治疗、正念疗法、心理危机干预技术等，将让你看到，正确的心理疗法的确可以帮助许多人恢复心理健康。

如果你是一名非精神科医生，我希望本书中所列出的各种心理疾病的特点和诊断（国际诊断标准）可以帮助你，使你更好地识别你的病人是否合并了心理疾病。心理与身体的影响往往是相互的。

如果你是一名精神科医生或心理治疗师，作为同道中人，我希望我们可以相互学习。若是你有更好的想法或建议，可以在我的微博上留下宝贵的意见，我将不胜感激。

如果你想要尝试书中的心理治疗方法或是药物，请一定先咨询你所在地区的专业精神科医生的意见。（国内医院对于“精神科”的命名各不相同，对于治疗心理疾病的科室，有的叫心理科，有的叫精神心理科，有的叫心身医学科，还有的叫心理行为科，而有的省份也有将治疗精神疾病的地方叫作××省精神卫生中心的。虽然名字各不相同，但都是由一批注册为精神科医师的医生们在执业，本书为了避免读者混淆，将统一称为精神科。）

一直以来，我们很多的精神科医生在治疗时侧重病人的“病”，虽然这样能够方便我们从疾病发展规律的角度来治疗，但是却让我们忽略了病人首先是作为一个“人”来到这里的，人的治疗往往比病的治疗更重要。

由于专业和经验有限，书中难免有不足之处，欢迎大家批评指正。

心理咨询与心理治疗是一回事吗？

现在这个时代可以说是“心理学+”的时代，各种各样的名词被冠以心理学的名义出现在大众面前，如销售心理学、人际心理学、色彩心理学等。与此同时，心理咨询和心理治疗也走进人们的视野，甚至有许多人已经尝试过在心理咨询师或心理治疗师那里进行咨询或治疗，然而我相信仍有许多人将两者混为一谈，其实这两者之间有着很大的区别。

心理咨询与心理治疗是一回事吗？

当然不是。

我在大学本科期间就已经获得了国家二级心理咨询师的证书，而在经过了三年的精神科住院医师培训之后，我成为一名精神科医生和心理治疗师，终于集三种身份于一身。还是一名医学生之时，我便有了两个梦想：第一，我希望通过学习心理学的知识帮助我自己幸福地生活，第二，帮助别人幸福地生活。

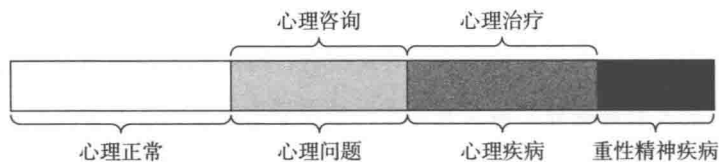
那么，第二个梦想就从普及心理学知识开始吧。

下面我们就来聊一聊，心理咨询与心理治疗之间究竟有什么区别。

首先，心理咨询与心理治疗所面对的对象是不同的。

心理咨询针对的是有心理困扰的正常人，而心理治疗面对的则多是心理疾病患者（本书中的心理疾病指根据国际疾病分类第10次修订本，即ICD-10可以确诊的精神疾病）。

心理学学者曾经使用一个色彩连续谱来标示不同心理状态的人，白色代表心理正常，而黑色则是重性精神疾病，如精神分裂症。白与黑之间存在着一段宽大的灰色区域，其中浅灰色多是心理咨询的对象，而深灰色则多是心理治疗的对象。



心理咨询与心理治疗所面对的不同人群

其次，浅灰色与深灰色所代表的不同服务对象也意味着心理咨询与心理治疗有不同的工作内容。

心理咨询多是由心理咨询师帮助人们解决学习、工作的压力问题，人际关系问题以及婚恋情感问题等日常心理问题。

心理治疗多是由心理治疗师为患有心理疾病的病人进行认知情感行为方面的治疗。

最后，从事心理咨询与心理治疗的专业人员也不一样。以

前通过国家职业资格考试可以获得由人力资源和社会保障部门颁发的资格证书，而在2017年9月，人社部公布了新的《国家职业资格目录》，“心理咨询师职业资格认证”未被列入其中，也就意味着心理咨询师国家职业资格考试被正式取消了。

心理治疗师是在医院内工作的心理学或精神医学相关专业的医务人员，通过国家卫生职称考试而获得由卫生部门颁发的治疗师证书。目前全国注册的心理治疗师只有5000余人，且多在医院工作，而精神科医生经过相关心理治疗培训也是具有心理治疗资质的。

以上的各种细节是为了帮助大家更好地认识心理咨询与心理治疗。这里需要强调的是，根据《中华人民共和国精神卫生法》，心理咨询人员不得从事心理治疗或精神障碍的诊断治疗，心理咨询人员发现接受咨询的人员可能患有精神障碍的，应当建议其至规定的医疗机构就诊。

简单来讲，心理咨询师不能给人做诊断，不能诊断他的来访者是“焦虑症”或“抑郁症”，只可以判断来访者存在什么样的心理问题。

心理治疗师可以从事心理咨询和心理治疗，但也不能进行精神障碍的诊断或开具处方。只有精神科医生可以诊断精神障碍，也只有精神科医生可以开具精神科药物给患者。

当然，有时就连保健医生也很难区别心理咨询、心理治疗和精神科治疗的不同之处；同时，心理咨询与心理治疗在心理学理论与方法上又有诸多重叠，有时实在难以区分。