

<<别让癌症盯上你>>

图书基本信息

书名：<<别让癌症盯上你>>

13位ISBN编号：9787214056214

10位ISBN编号：7214056216

出版时间：2010-11

出版时间：江苏人民

作者：何裕民

页数：292

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<别让癌症盯上你>>

前言

2010年7月的一天，因公去某机关办事，接待者知道我是肿瘤专家，等我办完事，他心情沉重地告诉我，他的母亲刚刚被确诊为胃癌.并向我咨询。

不料，此人还没谈完，该机关又一位求助者来找我，原来他是研究生毕业，刚刚工作3年，就在前几天得知身在家乡的父亲被确诊为食道癌。

紧接着，办公室楼下的一个中年女士，也哭哭啼啼地说，她的爱人不久前被确诊为晚期肝癌。

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，希望能给他们出谋划策。

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，癌症突然变多了。

根据国家相关权威机构的调查数据，我国的肺癌患者2。

06年较1973年上升了465%，而且，这一趋势还在快速攀升。

不久前，卫生部部长陈竺在一次国际会议上就说过，中国的慢性病（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。

癌症尽管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，往往吃尽皮肉之苦的同时还人财两空。

因此，对我们来说，更主动、更积极、更有效地防范癌症才是免受肉体和精神痛苦的关键。

<<别让癌症盯上你>>

内容概要

现在，恐癌、得癌的人越来越多，很多人不仅饱受精神和肉体的巨大折磨，尊严丧失，最后还落得人财两空。

害怕得癌症怎么办？

不幸得了癌症想活下去有什么好方法？

《别让癌症盯上你》着重从改变人对癌症的认知入手，分别从心理、生活方式、运动饮食、中西医结合疗法等诸多方面娓娓讲述了抗击癌症的各种有效方法、自助方案。

<<别让癌症盯上你>>

作者简介

何裕民，上海中医药大学博士生导师、教授，著名肿瘤治疗专家。

中西医兼通，临床诊疗病人4万例，具有30年的丰富临床经验。

曾获全国杰出青年中医、上海市劳动模范、全国优秀青年教师等殊荣，在国际心身医学、肿瘤临床及中医基础理论等领域享有崇高学术声誉。

现任中华医学会理事、中华医学心身医学分会主任委员、国家十一五科技支撑项目“亚健康”课题第一负责人。

<<别让癌症盯上你>>

书籍目录

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得了癌症，不一定死于癌 诱发癌症六大因，生活方式为第一 对待癌症，人们曾犯下战略性错误 癌症，只是你体内的“坏孩子”对“坏孩子”要诱导分化癌症只是一种慢性病防范癌症比防范炎症更方便 癌也分贫富别做让癌吓死的冤枉事

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 关于癌症的五大错误认知“坏孩子”死得不多，“好孩子”却被摧残得无以为继该手术就手术，该放疗就放疗 治疗癌症，绝对不是修车 有钱有地位的，和没钱没地位的人得了癌症最麻烦 靶向治疗虽好，但要因人而异，还要防范耐药性 不管什么招，能治癌的就是好招转变观念，你就可以从容应对癌症 活得好、活得好，才是第一要义

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 中医药在手术、放化疗期间，可以增效减毒 中医药可以预防癌症的转移复发 中医治疗肿瘤的三大原则 中医治疗癌症需要注意的几个问题

第4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得了癌症，你要追求什么 呵护生命，提高生存质量 老年肿瘤，治疗过于积极常事与愿违 如何关爱得了癌症的老人

第5章 癌——内心纠结的恶果 抑郁是肿瘤的催化剂 胰腺癌在CEO人群中特别容易高发 胃癌易发于压抑自我、追求完美的人 乳腺癌喜欢盯上谁——“深圳30岁现象” 晚期胆管癌和食道癌因何而生 什么原因让你的孩子落入癌症的口中 千万别做“好女人” 不可过分追求完美

第6章 癌从心治——癌症的心理调治原则 信心也是一种抗癌大药 两类肿瘤患者活得最好——糊涂到底，或彻底理性 介于糊涂与理性之间的人活的最差 如何帮助患癌的亲人稳定情绪、确立信心 你有癌症性格特点吗 解开心结，放下包袱 心理抗癌的“十六字”原则 家庭关爱，胜过价值百万的药物 别把肿瘤患者当成大熊猫

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 不做无谓的错误联想 不要较真，难得糊涂 每天对着镜子说：我能行 不要抱怨，好好享受每一天 把心头的苦吐出来 多交真朋友 培养兴趣，转移压力 多读佛教、易理、励志等领悟人生意义的好书 学会慢生活 在心理、生理处于低潮时鼓励自己改变工作和生活的环境 要学会给别人创造“松弛” 晒太阳，能防癌 加强户外活动 借音乐治病 学会根据道家思想来评价自己现在的状况 学习郭林功和312经络疗法

第8章 癌从口入，先从口防 吃对癌症的贡献率在35~40% 控制，而不是简单地饿死癌细胞 维他命，不一定救得了命 肿瘤患者能吃“发”物吗 让食品成为你的药品，别让药品成为你的食物 肿瘤患者在饮食上的其他“禁忌”

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 有好的医生和好的药物，就能带给你健康吗 癌症患者，死于心理因素的占了大半 生命离不开“吃”和“动” 后记 活法决定生活质量

<<别让癌症盯上你>>

章节摘录

现在, 65岁以下, 居住在城市的人中有27%是死于癌症的, 农村的则25%是死于癌症。

也就是说不管是居住在城市还是乡村, 因癌致命的人都超过了1/4。

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, 甚至, 高发地区还会更高; 到了90岁则难免100%都会生癌, 有的身体中也许已经有几个癌; 到100岁体内大都会有好几个癌。

当然了, 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。

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%到40%的比例, 不良的行为习惯, 比如说抽烟、喝酒等也占了一定比例。

追求完美的人容易得癌症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%到20%。

有位女性, 前一段时间找我看病, 60岁刚出头, 她从1992年开始起到2010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认真、特别较真、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因为她的过分较真而不和谐。

城市里女性的乳腺癌、卵巢癌患者, 绝大多数都是“好女人”。

所谓“好女人”, 在生活上没有一点坏习惯, 工作上一丝不苟、认认真真。

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而又比较追求完美的个性, 因此极易产生身心问题。

多数癌症与遗传的关系不是很密切。

临床上“全家癌”以及“夫妻癌”也很常见, 万名癌症患者当中, 约有10%是夫妻癌。

这主要是由所有的家庭成员或夫妻双方都生活在相近的家庭环境当中, 以及有着相似的生活方式所导致的。

你有癌症性格特点吗易患癌症的人的性格特点比较复杂, 大致有两类情况: 一是过于较真的人, 一是过于抑郁、过于焦虑的人。

别做拼命三郎, “保命”比“革命”重要有一些癌症患者, 在工作上可以说是拼命三郎。

研究提示: 拼命三郎的行为特征有可能会促使癌症发展。

比如说, 胰腺癌患者很多都是拼命三郎类型的, 拼命工作, 不断对自己施加压力, 这也许是胰腺癌的促进因素。

肝癌患者发病前也有很多人在拼命工作。

像这种类型的人, 你要劝他: 一个人活着的意义不仅是工作, 还有其他一些有意义的事。

人要学会去品味、体验生活的其他乐趣。

不然, 人生没有意义可言。

总之, 要让他们痛定思痛、幡然醒悟: 为了革命, 拼命工作, 忘了生命, 或者赔上性命, 绝对不值得。

。我有个胰腺癌患者, 是个大企业的老总。

用中医药治疗, 病情一直很稳定。

有一次我们在餐桌上聊起他的病, 他说他自己很清楚为什么会生这个癌。

原来, 早先他是一个文弱的书生, 后来走上一个大公司的领导岗位。

当时, 该公司的经营正值困难时期, 阻力重重。

他天生不服输, 一心扑在工作上。

公司经营最困难的时候, 他连续四天四夜没睡觉。

白天谈判, 晚上准备文件, 白天继续处理公司日常工作。

<<别让癌症盯上你>>

最困的时候，就用冷水洗洗脸，再继续工作。

就是这么一个人，当公司走上正轨、经营大有起色后，却被检查出得了晚期胰腺癌。

所有了解他的人，都知道他的癌症是拼命拼出来的，他自己康复后也是这样总结的。

因此，他现在把公司交给了常务副总管理，他只是过问一下大事，多余时间就养养花、看看书，偶尔打打高尔夫球，把保命放在了第一重要的位置上。

学会减法生活，享受生活3月15号是“消费者维权日”，也是国际慢生活日，发达国家开始讲究“慢生活”，这也是一种“回归”。

今天很多生活在大中城市里的人，生活节奏太快，以至于国外近来经常有媒体呼吁：中国人为什么慢不下来？

因此，要适度学会慢生活。

所谓慢生活，就是适度放慢生活和工作的节奏。

特别是那种拼命三郎的人，就应该这样提醒他：生命没有了，其他还有意义吗？

我有太多的患者，一经指点以后常常很后悔：“我当时就是想不通。

就是知道拼命，拼到后来都不知道是为了什么？

”还有很多人生了病才觉得：“我怎么这么糊涂，把命都赔上了。

”所以对那种拼命三郎类型的人，你要告诉他：除了工作、赚钱以外，还有很多更重要的事，包括享受生活、体验快乐。

2008年底，一个大学的办公室主任来找我治疗，她生的是晚期卵巢癌。

她是复员军人，原本身体非常好，她也没有什么坏习惯，就是有时候身不由己，陪同时常常要喝点酒，但是从来不醉。

她丈夫是这个大学里的艺术系主任，在旁边说：“我夫人每天一睁开眼，就要考虑一大堆事情，回家来还有做不完的事情，天天风风火火的。

”我就帮她分析，我说：“你这个办公室主任，天天事务一大堆，压力很重。

这些事你只能做好，不能做坏。

而且，许多情况下主动权又不在你手中，评价权也在他人手中。

所以，你从事的就是典型的低回报率、低成就感、低控制率的工作。

”我建议她换一种活法，首先换一个工作，学会自我调节，学会慢生活。

由于她是看了我的《癌症只是慢性病》以后才来找我看病的，已经研究过我的理论，所以十分信服。

最后，学校安排她到图书馆工作。

她自己也开始努力学会悠闲地生活，只上半天班，其他时间则做一些有趣的事。

两年多了，总体情况还不错。

不久前复诊还悄悄告诉我，她刚刚去海外休假了，自我感觉好多了。

癌从心生，应从心治许多患者，我们追踪他的生癌或复发历程，可以发现他内心往往有一个死结，始终在起负面作用。

对此，我们要给他们做些心理疏导工作：其实你追求的、在意的很多东西，并不像你想像得那样好，并且，你也不是只为了这些才活着。

临床观察表明：很大一部分癌症患者，是在反复遭受挫折以后，纠缠于过去某个人和某件事才生癌的。

例如，被人背叛了、单位某个领导不让我评上职称，之后就一直纠缠在这些事情中，做什么事都不顺，后来就生癌了。

对此，可以借助道家的一些理论方法，帮助他纠正这种错误想法。

有的患者通过劝说后，常常会反问：“我为了这个，犯得着吗？”

”上海附近的吴江县，我有一个老患者，她是医生，1996年生的肠癌，在我这儿治疗后，恢复得很好。

2000年她带了一个患者来，介绍说这个患者是她的小妹，当时是40岁出外，人长得挺漂亮，就是一句话也不说，一直哭。

原来，她和她的丈夫一起打拼多年，创办了一个企业。

<<别让癌症盯上你>>

就在企业发展得非常不错的时候，她突然发现她的丈夫和别的年轻女人好上了，要跟她闹离婚，为了呕气，她当然不同意。

这样折腾了三四年后，她生乳腺癌了。

她真是绝望到了极点，多次想自杀，但是因为心疼子女，她不忍心自杀。

最后，她终于开口了，说：“这个女人(第三者)毁了我一辈子。

”我说：“你的婚姻肯定没法维持下去了，你还不如自己想明白一点。

”好一番劝说后，她打消了自杀的念头，愿意进行治疗了。

我首先建议她：“不要死顶着。

否则，你看见你丈夫就会怒火丛生，就会产生强烈的负性情绪，对你的康复不利。

为了子女，也为了自己，你必须走出来。

”她接受了我的建议，把婚离了，在子女的支持下，控制了家中的绝大部分财产。

一方面积极治疗，一方面继续打点产业。

大概半年以后，她就像换了一个人似的，气色很好。

到现在，一切都维持得很好。

她把这件事情彻底放下后，就接手管理企业。

由于她丈夫是个喜欢挥霍的人，很快就没有多少钱了，那个女人也就离开他了。

三五年以后，她跟我说：“我现在活得比我先生好得多。

”一晃，10年过去了，她另有一番天地了。

来复诊时，她经常说：“想想过去，我真傻。

我犯得着为这些小事计较吗？

我现在比他活得更好。

”我觉得，这才是一个女人应有的态度。

我有个患者，得了胃癌。

他的妻子来自农村，他的妈妈是宁波人，特别较真、干净，又很讲究门当户对。

所以他妈妈就对他妻子看不上眼。

上个世纪90年代后期，他到外地去工作。

他妈就对他妻子百般刁难，她妻子实在忍受不了，就不辞而别了。

<<别让癌症盯上你>>

后记

本书的问世，首先应该感谢马松先生，是他的多次力主、力荐，我才得以下决心忙中挤空，写就此书。

今天的许多健康问题，包括癌症、冠心病、高血压、糖尿病等严重危害健康甚至生命的慢性疾病，大多都是生活方式病。

所谓生活方式病，就是它的发生、发展在一定程度上取决于当事人怎么生活？

生活习惯如何？

故唐代名医王冰在注解《黄帝内经》时，就强调许多疾病“非天降之，人自为之！”

而今天看来，怎么活法，又与个体的价值观、对健康问题的认识、个性特点及生活方式等有关。

大家都怕生病，特别是生癌，怎么办呢？

很显然，基于上述特点，癌症既有着某些不可预测的属性，还有着许多人们可以自我掌控的部分。

针对癌症是慢性病、生活方式病的发病学特点，我们就可主动适当调整价值观、改变认知与个性，并从日常生活方式的优化做起，采取措施，积极加以防范。

不敢说这种防范就能彻底解决包括癌症在内的这些疾病问题，但至少能够在一定程度上起到积极效果，能有效减少它的发生、减缓它的发展与危害。

世界卫生组织原本认定30%的癌症是可以有效预防的，新近人们研究确定50%的癌症可以预防其发生或减缓其发展。

本书中提到，美国近30年来，某些癌症发病率与死亡率明显下降（也包括冠心病等的发病率的显著下降）更说明了这一点。

因此，别让癌症盯上你，是可以做到的！

至少，没有罹患的可以有效避免它的纠缠。

<<别让癌症盯上你>>

媒体关注与评论

我父亲58岁，5月中旬查出患了胰头癌，6月做了根治术。

目前已经拆线，只是胃瘫，不能进食，在挂营养针。

有不少热心人建议我给父亲做化疗，何教授则不建议做化疗，因为胰头癌全身化疗效果很差，对于胃瘫，他主张以中医药治疗为主，先改善脾胃功能。

谢谢何教授！

——情迷小铁 去年夏天，我耳垂后下方紧贴耳垂处长一肿物，发现时如黄豆般大小，今年长到如小枣般大小，边界明显，可推动，质不柔软，无痛痒。

不知是不是人生走到转折点，泪下，我不知道该怎么处理。

何教授说这种部位的肿物以良性多见，可能是脂肪瘤，不必太过担心，可以做个活检。

不论结果如何，我都会继续拜读何教授的著作，把防癌抗癌作为今后人生的一个重要事情来做。

——新浪网友 很可惜这么晚才看到何教授的文章，不然我爸爸也许不会这么快的走了，而且经受了痛苦的化疗折磨。

想到因为我们的不懂而让他经受这么多痛苦的折磨，我的心就内疚不已，常常不能原谅自己。

以后我会继续关注何教授的博客，多学习一些医学知识。

——心事 何教授的文章我精选了大部分阅读，由于时间的关系虽不能字字斟酌，但还是学到很多，同时对身心健康的领悟更真切了。

关注何教授的文章源于我的一位身患胃癌晚期的知己，上周还得知何教授对他的病情处于平稳期感到很欣慰，我也经常给予他短信问候，家人、同学、朋友都给了他强大的支撑力，当然遇到何教授更是他的幸运，在此感谢！

——苹果醋妞妈 因为父亲患病，开始关注癌症，开始收集、学习这个病的起因和护理。

偶然的一次发现了何教授的治疗观点，很赞同，消除了起初我对这个病的巨大恐惧，学会了正确面对。

现在父亲正在接受何教授的治疗，希望他能一天比一天好！

——caojiaapple 非常好的一本书，有很高的参考价值，感谢作者的研究，一定会给癌症患者带来无穷的力量去战胜病魔。

全文读后，受益匪浅，从书中我掌握了自己生存抗癌的方向。

感谢何教授给癌症患者的帮助和提供的源动力。

非常喜欢，现代社会中的人真的非常需要注重身体健康方面的知识，希望周围的同事朋友，都有一个健康的生活方式！

<<别让癌症盯上你>>

编辑推荐

一是已经得了癌症，想要尽快康复的人，《别让癌症盯上你》至少能为你指明方向；二是恐被癌症盯上的各层人群，开卷后细读，相信能帮助你调整生活方式，优化个性，让癌症不再盯上你，至少近年来不再盯上你；三是从事癌症防范或家属亲友中有人被癌症盯上了的，开卷后会更清楚应该怎么帮，怎么去指导他人康复，同时也让自己能拒癌魔于体外。

现在，恐癌、得癌的人越来越多，很多人不仅饱受精神和肉体的巨大折磨，尊严丧失，最后还落得人财两空。

害怕得癌症怎么办？

不幸得了癌症想活下去有什么好方法？

癌症，我们如何从容面对？

这不仅是一本教你如何防癌、抗癌的书，更是一本如何获取幸福生活方式的快乐人生指南！

1.每个人只要寿命足够长，早晚总会生癌；2.得了癌症，不一定死于癌，你可以带癌生存，带癌长寿；3.别把癌症当成敌人，它不过是慢性病的一种，别对它使用“三光”政策；4.癌症病人，先想尽一切方法活下去，别过度治疗，因为人比癌重要；5.癌也分贫富，糊涂和理性的人活得长、活得更精彩；6.要让食品成为你的药品，而不要让药品成为你的食物。

癌症只是你体内的坏孩子，除十恶不赦者当诛杀外，也许有很大一部分更应该通过调教，使其改邪归正。客观地说：“坏孩子”也是孩子，也是我们身体的组成部分。

一般大众对癌症的错误认知有五点：1.若不积极采取对策，肿瘤就会很快增大，因而一命呜呼；2若不趁早治疗，癌症就会马上转移；3.癌症病人的死亡过程极为痛苦；4.癌细胞分裂得很快，病情会急速扩大；5.动手术必须彻底，才能斩草除根。

我觉得癌症患者要善于设置短期目标。

你先实现这个目标再说，活下去才是硬道理，然后不断延伸、不断提高。

这样，你的生命价值也在不断提高，你就会活得越来越好。

可能有更多癌症患者关心的是：我该吃什么？

有些人总认为生病了身体就会发虚，特别是化疗、放疗、手术以后就需要补，很多人就一味地补。

我明确地告诉大家，癌症患者，轻易是补不得的。

易患癌症的人的性格特点比较复杂，大致有几类情况：一是过于较真，对细节都重视到极致的人；一是过于抑郁、过于焦虑的人。

这样的人，就像橡皮筋，始终绷得紧紧的，终有一天会断裂的。

每个人出生以后，就在路上，不是在走向医院的路上，就是在走向坟墓的路上，因为人总是要死的。

那么，你可以悠着点，慢慢地走，当然，你也可以走得快一点儿，不断往前插队、乱来，包括乱治疗，今天化疗，明天放疗，结果死得更快。

<<别让癌症盯上你>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>