

图书基本信息

书名：<<自然就會抗癌-罹癌醫師的科學觀點>>

13位ISBN编号：9789571351452

10位ISBN编号：9571351458

出版时间：2010-1

出版时间：時報

作者：大衛．賽文 薛瑞柏

页数：328

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>

## 前言

本書談的是預防癌症以及加強治療效果的自然保健方法，是作為正規治療法（如手術、放療、化療）的輔助之用。

本書內容不能取代醫師的醫囑。

本書的目的也不是用作診斷或治療之用。

書中提到的所有病例都來自我親身的經歷（除了某些同僚在醫學文獻中所談到的病例，文中也已經註明）。

病人的姓名和其他可能曝露其身分的資料都已經改寫。

我以簡單明白的說法來提出我們目前對癌症和自然抵抗力的瞭解。

在某些情況下，這種方式也使我無法詳細說明生理現象的複雜，或者現有臨床研究的爭議細節。

雖然我自認為秉持這些研究基本的精神，但依然要為簡化了許多生物學者和腫瘤學家畢生研究的結晶，而向他們致歉。

## 內容概要

最具科學基礎的抗癌書 全球暢銷超過一百萬冊，售出三十五種語言版權，轟動法英美加德義等國 附「抗癌行動手冊」 每個人體內都有癌細胞，但不是所有人都會發展成癌症 他年輕，無不良嗜好且常運動，卻在31歲那年意外發現腦中有惡性腫瘤。

於是他徹底探索有關癌症的各種研究，終於瞭解該如何幫助自己的身體，遠離癌症。

罹癌17年的薛瑞柏醫師，根據最新最堅實的科學文獻，以簡單明白的語言，揭開癌症的生理機制，並從環境、食物、營養及情緒等方面，告訴你抗癌的新生活方式。

癌症潛伏在你我體內。

我們的身體隨時都在製造不健全的細胞，這就是腫瘤生成的原因。

我是癌症患者。

我決定要研究所有能幫助我身體的事情以對抗病魔。

我以醫師和科學家的技能，查出醫學文獻內所有可能幫助我提高勝算的研究。

這些科學資料顯示，在對抗癌症的戰役中，我們的自然防禦系統扮演了關鍵的角色。

不用正統的西方醫學方法，而想治療癌症，是完全不合理的。

但同時，僅僅依賴這些純技術的方法，而忽略我們身體對抗腫瘤的自然本能，也是全然不合理的。

我由此重獲了生命和健康，甚至達到我從未經歷過的健康水準。

《自然就會抗癌：罹癌醫師的科學觀點》將告訴你我所學到的事物，與它們背後的故事 包括科學學理，還有我親身的經歷。

在本書中你可以發現：

- \* 如何適當融合正統療法和輔助療法
- \* 怎樣的飲食方式會創造疾病溫床，如何設計有科學基礎的抗癌飲食
- \* 糖分和壓力為什麼會促成癌細胞生長，其機制如何運作
- \* 未痊癒的情緒傷痕為什麼會影響我們恢復健康的能力
- \* 如何獲得運動、瑜伽和打坐冥想的好處
- \* 減少家庭環境毒素的十大替代用品
- \* 「抗癌行動手冊」精美彩色頁

## 作者簡介

大衛·賽文·薛瑞柏 ( David Servan-Schreiber, M.D., Ph.D. ) 薛瑞柏醫師是匹茲堡大學醫學院精神科臨床教授，也是整合醫療中心的共同創辦人。他擁有醫學博士及認知神經科學博士學位，曾擔任「無國界醫師」組織義工前往伊拉克。1992年在一次腦部造影的實驗中，意外發現自己腦中有腫瘤。他的第一本書《癒合的本能》在四十個國家出版，成為國際暢銷書。《自然就會抗癌》已翻譯成三十五種語言，在五十個國家出版，並在歐美等國造成極大迴響。薛瑞柏醫師現居美國賓州匹茲堡和法國巴黎兩地。

莊安祺 台灣大學外文系畢業，美國印第安那大學英美文學碩士，現任職傳播媒體，譯作豐富，包括《愛之旅》、《Deep Play心靈深戲》、《艾克曼的花園》、《氣味、記憶與愛欲》、《AQ》、《A+的秘訣》、《億萬女富豪賺錢智慧》、《行星絮語》、《心智解構》、《感官之旅》等書。

書籍目錄

前言推薦序：抗癌，追求健康的公共性 文魯彬推薦序：癌症生命的真相 許達夫第二版序初版序第一章 一個故事第二章 擺脫統計數據第三章 危機與轉機第四章 癌症的弱點第五章 宣布噩耗第六章 抗癌的環境第七章 復發的教訓第八章 抗癌的食物第九章 抗癌的心靈第十章 化解恐懼第十一章 抗癌的身體第十二章 學習改變第十三章 結論使用行動電話十大注意事項致謝抗癌行動手冊

章節摘錄

癌症潛伏在你我體內。

一如所有活生生的有機體，我們的身體隨時都在製造不健全的細胞，這就是腫瘤生成的原因。

但我們的身體也配備了許多機制，得以偵測與抑制這些細胞。

在西方世界，每四個人中會有一個人死於癌症，但其他三個則不會；他們的防疫系統會不斷奮戰，他們會死於其他原因。

我是癌症患者。

十五年前我頭一次被確診出罹患癌症。

我接受正統的醫療，病況獲得緩解，但隨後又復發。

於是我決定要研究所有能幫助我身體的事情以對抗病魔。

身為醫師、專業研究員，以及匹茲堡大學整合醫學中心的前任總監，我因此有機會接觸許多寶貴的資訊，瞭解如何以自然的方式預防或協助治療癌症。

如今我已經抑制癌症達七年之久。

本書將告訴你我所學到的事物，與它們背後的故事 - - 包括科學學理，還有我親身的經歷。

在手術及化療後，我徵詢腫瘤科主治大夫，請他給我一些建議。

我該如何過健康的生活？

該採取何種預防措施，以避免舊病復發？

「不必做什麼特別的事，只要照常生活。

我們會按時作核磁共振攝影（MRI），萬一腫瘤復發，我們就可以早點發現。

」現代醫學的權威人物如此回答。

「難道沒有我可以做的運動，或是該遵循或避免的飲食？

我需不需要加強心理建設？

」我問道。

我同事的回答使我感到困惑：「這些方面，你盡可以照你想做的去做，對你不會有任何害處，但也沒有任何科學證據能證明這些方法可以防止癌症復發」。

實際上，我的主治大夫的意思是，腫瘤學是一門異常複雜的學問，其發展日新月異，光是追上最新的診斷和治療法，已經讓他疲於奔命。

我們已經用盡所有可用的藥物和已知的療法。

就現階段的知識而言，我們的治療已經達到極限。

至於比較理論性的身心或營養療法，他顯然既沒有時間，也沒有興趣探究。

我自己身為學術醫師（academic physician，相對於開業醫師），很瞭解這樣的問題。

我們各自專注在專業領域上，很少注意到最近發表在《自然》（Nature）或《科學》（Science）這類知名期刊上的重要發現。

除非已經要進行大規模的人體研究了，否則我們不會注意。

然而這些突破性的進展，有時卻能使我們早在發明新藥物或新療法之前，就先採取自我保護之道。

我花了不少時間研究，才瞭解該如何協助我的身體，讓它遠離癌症。

我參加了歐美各地舉行的會議，許多研究者共聚一堂，探索這類同時處理疾病與「體質」的醫療；我搜尋醫學資料庫，爬梳各種科學刊物，很快就發現可資運用的資訊常常不夠完全，並且分散各地，唯有經過蒐集整理之後，才能呈現完整的意義。

整體而言，這些科學資料顯示，在對抗癌症的戰役中，我們的自然防禦系統扮演了關鍵的角色。由於我與其他早在這個領域有研究、或有臨床經驗的醫師有接觸，因此得以把所有資訊和我的治療經驗呈現在讀者面前。

我所體驗到的是：如果每個人體內都有癌細胞潛伏，那麼每個人也都具備能與腫瘤增生過程對抗的身體。

我們每個人都有能力運用身體的自然防禦機制，但在這方面，其他文化做得比我們西方文化好。

癌症折磨西方人尤烈。

舉例而言，乳癌、結腸癌和攝護腺癌在歐美的罹病率是亞洲的七至六十倍。

不過，統計數字顯示，和西方男人相比，在五十歲前非因癌症而死亡的亞洲男性，在攝護腺發現癌症前兆的微小腫瘤數量和西方男性一樣高。

只是他們生活方式中的某些事物防止了這些小腫瘤的發展。

另一方面，定居於西方的日本移民，經歷一、兩個世代之後，罹癌率就會迎頭追上西方人。

西方人的某些生活方式減弱了我們對於腫瘤的抵抗力。

我們都陷入迷思，低估了自己對抗癌症的能力。

比如，許多人都以為癌症主要是與我們的基因組成而非生活方式相關。

但是如果檢視研究結果，就會發現其實正好相反。

如果癌症主要是由基因傳遞，那麼被收養孩童的罹癌機率就該與他們的生父母 - - 而非養父母相同。

在丹麥，有詳細的出生登記制度，可以追蹤每個人的家族根源，學者追蹤了上千名一出生就被人收養的兒童，找出他們的親生父母。

這些學者研究之後，發表在知名的《新英格蘭醫學期刊》（New England Journal of Medicine）上的結論，教我們不得不改變自己對癌症的假設：他們發現如果生父母在五十歲前死於癌症，其基因並不會影響被收養子女罹癌的風險。

另一方面，養父母若在五十歲前因癌症過世（養父母傳遞的是生活習慣，而非基因），會使被收養的子女癌症死亡率提高五倍。

這個研究顯示，生活方式會影響罹癌的可能。

所有的癌症研究學者都同意：遺傳基因對癌症死亡率的影響頂多不會超過一五%。

一言以蔽之，致命的不是遺傳因素。

我們都可以學會如何保護自己。

\*【瑞典的卡洛林斯卡研究所（Karolinska Institute，諾貝爾獎得主就是由此選出）曾做過另一項北歐人的研究，顯示體內每一個基因都相同的雙胞胎，罹癌的機率通常都不一樣。

學者的推論同樣發表在《新英格蘭醫學期刊》：「遺傳因子對是否罹患大多數的癌症，往往沒有多少影響。」

這項發現顯示，在一般癌症的成因中，環境扮演了關鍵的角色。

一開始必須先說明的是，直到現在為止，尚無其他方法可以治癒癌症，不用正統的西方醫學方法：手術、化療、放射線治療、免疫療法，以及即將推出的分子療法，而想治療癌症，是完全不合理的。

但同時，僅僅依賴這些純技術的方法，而忽略我們身體對抗腫瘤的自然本能，也是全然不合理的。

我們可以利用自然的防禦系統來預防疾病，或加強療效。

在接下來的章節中，我將會敘述我如何由完全忽略身體自然防禦能力的科學家 研究員，蛻變而為首重這些自然機制的醫師。

我所罹患的癌症造成了這些改變。

過去十五年來，我極力保守自己患病的祕密。

我熱愛神經精神病學家的工作，也不希望病人覺得他們必須照料我，而不是由我來幫助他們。

身為學者及老師，我同樣也不希望我的想法和意見被視為我個人的經歷，而非向來指引我的科學方法所得的成果。

而以個人的觀點來說，我的想法就如每一個癌症病人的想法一樣，我希望能夠活下去，在人世間盡情揮灑。

如今我決定談論它，並非毫無顧慮，但我相信把我曾受益的資訊提供給希望運用它們的人，才是重要的。

本書的第一部分提出對癌症機制的新看法。

這個看法的基礎，是根據對免疫系統重要卻還罕為人知的研究工作、對腫瘤生長背後發炎機制的發現，以及藉由抑制新血管供應養分來阻止腫瘤細胞散布的可能性。

由這種對癌症的新觀點，衍生出四個面對癌症的新方法。任何人都可以實行這些方法，融入身心，產生自我抗癌的機制。這四個方法包括：（1）保護我們自己，對抗一九四〇年以來越來越失衡的環境，環境失衡是促成目前癌症流行的原因之一；（2）調整我們的飲食，減少促進癌細胞作用的成分，並添加大量的植物化學因子（phytochemical），積極防治腫瘤；（3）瞭解並治療心靈的創傷，因為心靈的傷害將會提供促進腫瘤發展的生理機制；以及（4）與我們自己的身體建立良好關係，激發免疫系統，減少促使腫瘤生長的發炎狀態。

但本書並非生物教科書。面對疾病是一種煎熬內心的經驗，如果不回顧這一路走來的悲喜、這些讓我比十五年前更能真實生活的發現與失敗，我就無法完成本書。我希望藉著與讀者分享這些經驗，能幫助你們在自己的冒險旅程上，找到康復之道，而且一路上將充滿著美好。

### 媒体关注与评论

「本書提供精采而教人信服的證據與論點，讓我們支持自己體內深處自然療癒的能力，掌控我們自己的健康。

人人都應該閱讀本書，並且採行其簡單卻可以救命的建議。

薛瑞柏以自身罹癌的經歷，以及身為醫師及神經學者的使命召喚，完成本書，擲地有聲。

」 &mdash;&mdash;榮譽醫學教授、《喚醒你的知覺》（Coming to Our Senses）及《安抵家門》（Arriving At Your Own Door）作者 / 喬恩．卡巴金（Jon Kabat-Zinn）

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>