



癌症

没什么大不了

著：黄醒荣 张添来

导读主席

陈金燕

导读成员

叶许信李  
锦秀  
川容珂菁

## 医生◆黄醒荣◆简介

- ◆新加坡国立大学医学学士
- ◆新加坡医学专科学院院士
- ◆英国皇家内科医学院院士
- ◆肿瘤预防中心医务主任
- ◆新加坡医疗集团癌症中心医务总监

## 名厨◆张添来◆Chef Eric Teo

- ◆在饮食界拥有28年经验，曾经在2006、2008和2009年连续三年成为世界名厨群英会行政总厨，更于2010年荣登卓越表现大奖荣誉榜。
- ◆接受癌症化疗治疗后癌症病患的味觉会改变，造成食欲不振，这是治癌程中经常遇到的问题。  
但对于那些正在接受癌症治疗，或完成治疗，正处于休养阶段的病患来说，食物具有特殊的意义。

## 第一章

- ◆癌症比您想象中更常见
- ◆另类疗法不可行
  - 通过特殊的饮食方式来饿死癌症, 如何?
  - 请别这样做!
- ◆癌症的源由, 恐怖主义的根源
- ◆癌症本质: 身体里的恐怖分子
- ◆神秘的遗传密码
  - 身体天生具备癌细胞?                      • 什么是癌细胞? 从哪里来?                      • 遗传密码是细胞的行为准则
- ◆超级“恐怖分子”
  - 癌症, 不去惹它会不会更好呢?                      • 是否可以和平地与癌症共存?

## ◆ 是谁传递错误的基因讯息

- 传话游戏?
- 基因讯息在拷贝时,产生扭曲和错误
- 油门(致癌基因),刹车器(抗癌基因)
- 遗传性的癌症

## ◆ 辐射威胁无形无味

- 一些传染病可能导致癌症86年切尔
- 一些传染病可能导致癌症若贝利和2011年的福岛核事故
- 每个细胞都有一种利他主义(细胞凋亡)

## 第二章

## ◆ 预防癌症:如何避开致命之蟹

## ◆ 癌症的筛选:宁早勿迟

- 绝大多数的致癌因素超出人们的控制范围
- 老烟枪不患癌症;不抽烟却患癌
- 酒,茶和癌症的关系
- 抗氧化剂可以防癌吗?
- 科学的防癌药丸:泰莫西芬,雷洛西芬,依西美坦
- 癌症指标可靠吗
- 女性的第九大杀手,子宫颈癌



- 有机蔬果真的可以防癌吗?
- 肥胖和癌症的双重关系
- 肝癌:东西方各不同
- 子宫颈癌:接种疫苗一定要在25以前吗?
- 防癌需要中庸之道
- 什么时候开始进行乳房X光筛检
- 要不要检验前列腺癌
- 新加坡人的新头号杀手:结肠癌

## 第三章

## ◆ 癌症的治疗:抗癌的武器

## ◆ 对抗癌症的策略

## ◆ 量身定制的治癌疗程

- 兵者,国之大事,死生之地,存亡之道,不可不察也。---孙子《孙子兵法》
- 一刀切
- 手术
- 地毯式轰炸
- 放射疗法
- 枪打出头鸟
- 化学疗法
- 抗生素与细菌
- 化疗药物与癌细胞
- 刀枪无眼,炮火不能太猖狂,化疗不能太激烈
- 针对疗法:就象智能导弹,锁定癌细胞表面的生长因子受体(细胞的生长开关)
- 抗体是天然的智能导弹,自身的抗体可以识别和摧毁侵入我们身体的细菌和病毒,同时避免殃及无辜的细胞
- 化疗+针对疗法
- 免疫疗法:隐性的恐怖分子。战略有风险,操作须谨慎
- 激素疗法:去除荷尔蒙对身体的影响

## ◆ 另类疗法

- 天然疗法
- 饥饿疗法
- 身心疗法
- 烫死疗法
- 冻死疗法

## ◆ 先发制人斩草除根?

- 傲雪寒梅永吐艳、芳华绝代声艺全

## ◆ 患病后最关心的问题:

- 饮食
- 生活方式
- 压力

## ◆ 什么能吃?什么不能吃?

- 只要经过卫生处理,几乎什么食物都可以吃
- 接受治疗和康复的病人,必须获得充足的营养
- 足够和均衡的饮食是维持病人健康的重要角色

## ◆ 生活方式到底是维持原状?还是应彻底改变?

## ◆ 压力会致癌吗?

- 压力和癌症之间的关系几乎是无法成立的
- 压力与癌症之间的关系,至今仍然是个谜
- 维持健康生活,每天妥善处理压力是明智的做法

## ◆ 归谬法—中庸之道

- 无论做任何事,最重要先以常识衡量
- 任何改变过度极端,都会产生坏处

## ◆ 谋事在人,成事在天

- 如果我们没有尽力抗癌,未来就会有許多遗憾!

## ◆ 充实的度过每一天

- 乔布斯说：“记住自己随时都会死掉，是防止你陷入畏首畏尾陷阱的最好方法…你已经一无所有了，没有理由不去追随你的心。”
- 最美抗癌女孩：鲁若晴  
生于1989年，2012年被查出血癌晚期，2013年9月因病情恶化而去世。治疗期间，她用微博一一记录爱与痛。化疗之后，她满心盼望着头发长出来，但还是很坦然地在微博上“晒”了她的光头照，笑容依旧灿烂，还开玩笑地说：“已经长出3厘米了！”鲁若晴用自己的乐观对抗病魔，感动着许许多多健康的人们。

## ◆ 医生不是算命师

- 事实上，医生都不会知道病人还可以活多久
- 医生不管如何努力预测，都一定会错
- 不过随着更好的医疗技术问世，医生现在有能力扭转乾坤，延长病人的寿命

## ◆ 拟定持续性的计划

- 情景规划：患者，家人和医生，一起为病人规划最好和最坏的情况。
- 先规划最坏的情况，让病人优先处理最重要的私事。
- 病患必须尽早安排生活中的重要事务，否则可能会遗憾而终。
- 规划了最坏的情况，也会规划最好的情况。与愿意伸出援手的亲友分担责任，拟定一个可持续的计划，在可以成功控制病情的情况下，给予病人最好的照顾。
- 书中198页的案例：T女士和她的父亲。

## ◆ 说还是不说？怎么说？

- “说不说，癌症家属面临两难选择”投票专题大战
- 在接近一个月的投票中，一共有1813位网友进行了投票，其中92%的人支持不告诉患者实情，仅有8%的人支持应该告诉患者患有癌症。
- 大多数患者在被诊断患上晚期癌症时，生活中肯定仍有许多未完成的事。我们必须对病人公平，让他们有机会处理这些事。
- 家属亲友真正应该探讨的不是“说，还是不说”，而是“怎么说？何时说？”

## ◆ 中庸之道面对癌症

- 在宣布坏消息的同时，也应该抱持着希望。
- 没有必要一次就把坏消息告诉病人。
- 将消息分几次，以病人可以消化的量来传达是个好主意。

## ◆ 治疗的障碍 金钱与年龄

- 根据台湾卫生署统计，在台湾平均每6分钟就有一人罹患癌症，连续30年蝉联台湾人十大死因之首。
- 另据台湾中央健保局统计，每一个癌症患者的医疗费用约为一般病患的5~7倍，2011年癌症用药支出136亿元（台币），近5年平均以16.4%的速度增长。



## ◆ 治疗癌症未必要昂贵

- 书中208页：针对C先生的治疗方案：舍弃昂贵的针对疗法，舍弃昂贵的专利药物（原厂药），改用较便宜的仿制药。
- 所谓的“仿制药”，其实和专利药物相似，是专利过期以后，仿造原厂药的药物。
- 对于应付治疗费用，一个明智的方法是投保保险，防患于未然。

## ◆ 治疗癌症有年龄限制吗？

- “如果你的身体健康，治疗不是问题。”
- 书中提到的84岁的C女士和62岁的T先生成功治疗的案例。
- 治疗的关键在于康复程度，而不是实际年龄。 · 韩102岁老人文贵春成功接受大肠癌手术

## ◆ 癌症没什么大不了

- 2014年2月4日世界癌症日的宣传主题“消除癌症误区”！