

胃癌易发于压抑自我、追求完美的人

5

健康养生



何裕民 著
江苏人民出版社

内容简介

现在, 恐癌、得癌的人越来越多, 本书着重从改变人对癌症的认知入手, 告诉读者得了癌症如何调适心理、如何与癌共舞: 比如得了癌症吃什么、怎么吃、应该如何锻炼、家属如何关怀癌症病人、癌症病人在生活上有哪些禁忌等。最关键的是能消除你对疾病特别是对癌症的错误认知, 找到生活的目标和让自己、家人、朋友快乐生活的模式。【本书由何裕民教授南京工作室推荐, 工作室电话: 025-85553917】

上期回顾

老年肿瘤患者除必须采取手术外, 应以温和的、保守的治疗为宜, 而不是单纯地抗击癌症, 以提高老年人的生存质量、延长其寿命。

癌症的发生从医学角度来看, 是细胞代谢异常所导致的。从某种意义上来说, 人早晚都会生癌, 只要寿命足够长, 能活到120岁, 癌细胞每个人体内肯定都会有, 这是必然的。只不过在这个过程中, 有很多因素促进了癌症的发生, 有很多因素减缓了癌症的发展。

比如说, 合理的饮食、合理的生活方式、良好的心理素质, 可以适当减缓癌症的发生发展, 减缓癌细胞的异化进程, 以及减缓癌细胞的生殖过程。相反, 不恰当的饮食、不良的生活方式、长期的压力、个性方面的偏差, 则可以加速这个过程。

因此, 从严格意义上说, 心理问题不会直接致癌。不良心理, 就像踩油门一样, 加快了车的速度; 良好的心理就像踩刹车, 减慢了车的速度。

我有个同事, 性格细腻, 心眼也比较小, 平时老是闷闷不乐, 有点抑郁倾向。工作也不太顺利, 夫妻关系也不太和谐。当时, 我旁敲侧击说过她很多次, 提醒她有抑郁倾向, 要及时调节自己的情绪, 否则, 真会出问题。可她不听我的劝告, 结果41岁的时候, 先是患了乳腺癌, 后又患了卵巢癌。生了癌之后, 她找我求治, 我就直接指出了她的性格弱点。她这回真心接受了, 但也承认自己改不了。最终, 这个人还是走了。我们后来私下讨论, 认为她生癌, 个性因素不是起到20%~30%, 而是起到了60%~70%的作用, 因为她的个性太抑郁、敏感、多疑了。

我注意到一个事实: 胰腺癌在CEO人群中特别容易高发, 也就是人们常说的老总、企业家们。我手上近千例胰腺癌患者, 约30%是企业家、老板、企业高层管理者, 肝癌、肠癌和其他癌就没有这样集中。当然, 也有可能与我这儿这类患者相对集中有关系。

CEO们为什么特别容易生胰腺癌呢? 我的分析是: 第一, 企业家、企业高层管理者压力很重。他们通常要运营一个企业或一个重大项目, 自然不会轻松, 因此压力也大。第二, 企业家、企业高层管理者应酬很多, 由于工作原因, 需要交际, 因此应酬比较频繁。

压力是心理因素, 应酬是饮食因素。两者都相当于癌细胞的加速度、踩油门因素。所以, 导致胰腺癌高发了。

大家注意一下周围五十岁左右的胃癌患者, 不论男女, 绝大多数都是认真负责、一丝不苟、追求完美、看起来很谦和的人。实际上, 这种类型的人, 都有压抑自我的倾向, 表面上看不出来, 内心却有可能愤愤不平。

胃, 其实是消化道系统里的情绪器官。上述性格, 如果长期存在就会损伤人的胃, 导致胃黏膜反复受到损伤, 又反复修复。久而久之, 胃黏膜修复的次数多了, 再生次数多了, 癌变的概率就高了。

进一步说, 这种情况下, 胃由于痉挛, 胃黏膜下的供血减少, 胃酸分泌增多, 而胃酸是刺激性因素, 胃黏膜是保护性因素, 保护性因素减弱, 刺激性因素增强, 很可能导致胃黏膜反复溃疡, 反复发生炎症, 当然有些炎症没有症状, 但胃黏膜反复修复地修复再生, 所以, 就癌变了。

这种人的性格特征, 估计在20多岁就形成了, 到四五十岁时, 已持续了二三十年, 再加上胃黏膜反复修复地损伤、修复, 就发展成癌症了。

西方学者米勒(1981年)曾对200余篇相关论文作了归纳, 他发现: 无法排解的悲哀、困境, 与乳腺癌发生的关系密切。

我原来有个研究生, 2006年前

后跟随我到深圳为患者看病。第一次去, 她说: “何老师, 我想留在深圳。”第二次去, 她说: “何老师, 我坚决不到深圳工作了。”我的这个研究生, 是个女同志, 当时刚好30岁。她说: “何老师, 我发现深圳乳腺癌的发病, 年龄都在30多岁左右。”

从心身医学角度可以这么解释: 内地优秀的年轻女孩到了深圳以后, 很快就被抛进了一个高度竞争、高速度、高节奏、压力大的全新环境中。深圳又是全国最年轻的大城市, 人际关系相对淡漠和简单。不像中国其他城市都有悠久的历史, 积淀了相对深厚的人文因素, 人际关系比较和谐, 社会支持因素也丰富些。

在深圳, 大家只能拼实力, 需要摔倒了再爬起来。所以, 她们只能拼命挣扎, 而愿意到深圳去打拼的, 又都是一些好强的青年。在这种情况下, 对女性来说, 意味着她的神经系统——植物神经系统始终绷得紧紧的, 即使有压力, 也必须扛着, 必须坚持下去。早期可能仅仅表现为内分泌紊乱, 但长期下去, 极易导致靶器官出问题。

为什么乳腺更容易受损呢? 因为乳腺就是靶器官, 乳腺细胞受内分泌控制, 内分泌又直接受控于神经系统。压力、竞争、紧张、挫折等, 都直接通过神经系统干扰内分泌。为什么女生考试前多半会月经失常, 就是这个原因。长期的内分泌极度紊乱, 雌激素反复刺激, 乳腺细胞使其异常增生, 最终导致乳腺癌降临。

这是一个非常典型的现象, 我把它叫做“深圳30岁现象”。所以说, 癌症的发生、发展, 有相应个性和心理因素在内。但导致每种癌发生的个性和心理因素, 又都不尽相同。

晚期胆管癌和食道癌又因何

而生呢? 我有一个比较熟悉的朋友, 是出版社的编辑。早先她经常找我看胃病, 当时由于我的临床经验不是很丰富, 我就只是给她调理, 但她还是反复发作。后来我的经验丰富了, 我就建议她查查胆囊, 才发现她有慢性胆囊炎。再进一步询问她的发病经历, 非常有趣。她从参加工作开始, 一共换了五六个单位。每换一个单位前一两年, 身体状态都很好, 很少生病。到了第三四年, 就经常胃部疼痛。

我是搞心身医学的, 所以, 我觉得这种情况很有可能和她的人际关系不和谐有关。恰好我听她身边的同事说, 这个人的人际关系总是处理不好。每到一个新单位, 前几年关系都不错, 后几年就矛盾不断, 五六年后实在呆不下去就只得换单位。而她的胃痛发作的时间, 也正好与此吻合。

鉴于此, 我建议她做手术把胆囊拿掉, 她不接受我的建议, 觉得这是小题大做。她一直觉得吃点药就好了, 病得也不重, 坚持到退休就行了。就在前年, 她53岁时, 有一天吃完饭后, 她突然出现了黄疸, 一查是晚期胆管癌, 肝内已经有了转移, 问题变得十分棘手。

1959年到1960年, 我国做过大范围的关于食道癌的调查, 那时候食道癌高发(现在食道癌发病率低了)。十几个省市的调查结果汇聚在一起, 得出一个结论: 饮食因素刺激食道生癌, 性格因素也影响食道生癌。

调查结果提示: 食道癌患者往往性格急躁, 发病前一两年, 往往有巨大的精神刺激。精神刺激就是心理诱因, 诱发食道癌加快发展。

事实表明, 心理因素、个性因素和肿瘤的发生、发展有非常密切的关系。

兰妮为了替父还债, 只身来到北京

1

都市言情



她的故事比那更传奇
她的故事比那更传奇

陈慧玲 著
中国画报出版社友情推荐

内容简介

兰妮背井离乡, 只身独闯京城。她坚韧不拔, 数年间完成华丽蜕变, 从底层员工成长为业界精英; 她如履薄冰, 周旋于各大企业总裁和政府高官之间, 建立起自己的商业王国。然而, 当理想实现的那一刻, 她的人生究竟已是怎样的轨迹? 带给她无上荣光的究竟是现实的成功还是心底一直坚守的信念? 红颜女子的跌宕人生, 地产女皇的心路历程, 她的经历, 比邓文迪更加传奇。

当波音飞机腾空而起的时候, 兰妮有一瞬间的恍惚。这是一架豪华客机, 头等舱宽敞而舒适, 柔软的波斯地毯, 漂亮的蓝色沙发, 空姐端来一杯咖啡! 兰妮喝了一口, 然后把头重重地倒在椅背上, 闭起了眼睛。她不愿去想, 可是思绪已经不知不觉飞回到了几年前。

那是她曾经生活过的地方, 离山西著名旅游胜地五台山不到一天的行程, 有一个村落叫做小石村, 这里分布着好几个小型煤矿, 只有一条公路弯弯曲曲地通向城里, 路上摇摇晃晃的全是些拉煤的卡车。这个村落离太原市不远, 但整个气氛与太原完全不一样, 在小石村里, 放眼看到的都是泥泞的街道与砖土砌成的房屋, 屋顶是茅草铺盖的, 空气中时常飘浮着泥炭燃烧着的气味。在青山街旁, 那条溪边的一片墙面凹凸不平的砖土结构的小房子, 散住着几十户人家, 小溪从赤杨树树下流过, 这里还没有受到那些小煤矿的污染。一条小巷里, 孩子们在玩耍, 女人们在聊天, 一些男人在抽烟打牌, 但也是极少数, 大多数男人还在矿上忙碌着, 要到很晚才能回来。

现在正是傍晚时分, 此时夕阳的余晖打在一家用矮篱笆围成的院子里, 院子里有一个小煤炉, 一个女孩子正站在炉前手忙脚乱地做饭。“安儿, 你过来帮帮我, 拿咸盐出来。”一个女孩子大约十五六岁, 从里屋掀开帘子跑了出来, “姐姐, 我们没有咸盐了。”“没有盐, 出去买呀。”“哪里有钱? 爸爸已经好几天没给我们生活费了。”

做饭的女孩子抬起头来, 一双黑眼睛沮丧地瞪了妹妹一眼, 妹妹吓得吐吐舌头, 跑进屋里去了。院子里还有一个脏水桶, 古旧而丑恶, 充满着臭气和腐烂。那个做饭的女孩子厌恶地看了它一眼, 虽然她皱着

眉头, 但整个脸庞还是生动极了, 漆黑的眼睛上装点着又长又浓的睫毛, 那双大眼睛上面的两排浓密的眉毛和她那头浓密的长发配在一起, 产生了一种不可思议的魔力, 总之, 她的全身都荡漾着一种个性的力量。当她抬起头来, 她的下颌显示着坚韧和决心, 小鼻子有点隆起, 她的嘴唇丰满诱人, 显示出一种早熟的气质。

兰妮把那盘炒好的菜放在桌子上, 快步走到床前, 收拾起床上散乱的东西, 脱下了刚才做饭的那套衣服, 她拿起搁在旁边的一把梳子, 梳两下头发, 墙上的钉钩上挂着兰妮的衣服, 她拿起来看了看, 摇摇头, 今晚她一定要打扮得漂漂亮亮的去见安迪, 他一直都说自己是最好看的。想到他的夸奖, 兰妮心里就涌起一股甜蜜。她觉得世界上几乎没有比他更好的男孩了。她喜欢听安迪说话, 因为他不同于矿上的一般小伙子, 他说话是那么文雅动听。而这里似乎所有的男人说话都粗里粗气, 动不动喝得酩酊大醉, 女人都不能计较, 还得毫无怨言地把男人扶上床去。

安迪是镇上一个煤矿家族的少爷, 家里很有钱, 在清华大学读书。兰妮知道安迪很有学问, 他在大学里学的是哲学, 于是她让他讲东西给她听, 他便给她说起书本、旅游、音乐、高科技以及方方面面, 当然最吸引她的是充满生气的北京大都市的种种变化和新闻。安迪有声有色的描述在兰妮眼前展开了一幅诱人的画面: 宽敞明亮的马路, 路上奔跑着汽车, 繁华的闹市人群熙熙攘攘, 沿街还有华丽的王府井、东方新天地, 高档商厦里展示着各种新潮服饰和华贵时装……她对所有的一切都感到好奇, 兴致盎然, 北京在她心目中成了一种梦想, 她觉得他们过

的才是一种真正的生活。

但很快, 兰妮就受到一连串打击。先是自己的妈妈因为她和安迪的事被安迪的母亲辞退, 兰妮得知后愤怒地跑去找安迪的母亲理论, 却被安迪的母亲一阵羞辱, 而自己心爱的男人却站在一旁不敢反抗。回到家后兰妮又得知自己的父亲赌博输光了家里的一切, 还欠了一屁股外债。

兰妮最后做出一个决定, 只身去北京打工还债。

临走前, 兰妮去见了安迪, 告诉了他家里的事和她的决定, “我一定不能在这儿呆了, 我们去北京吧, 开始我们的新生活。”他目瞪口呆地看着她, “你要做什么? 兰妮, 我们不是——私奔吗?” “对! 私奔!” 她为他说过的话激动起来, 她就想做一点反叛的事。

安迪愁眉不展地看着她, “可是, 可是……我的母亲她——” “又是你的母亲! 你为什么不能试着反抗她一下, 难道你想一辈子都让她主宰你的生活?” “兰妮, 外面的世界不像你想象的那么简单, 人与人的关系很复杂, 一不小心, 就会掉进别人的陷阱里, 到头来一无所有。” “我不怕!” “可是我怕——” “胆小鬼!” 她不知道她到底看上他哪一点了, 现在他在她眼里几乎是可悲可鄙的了, “好了, 现在我已经告诉你我的决定, 我不想再说什么了。”

“兰妮!” 她忽视他的叫喊, 不再看他一眼, 跑下山崖, 一直回到家里还在气喘, 这一次更坚定了她要走的决心, 这里已经没有任何东西值得她留恋!

第二天早晨五点钟, 兰妮已经穿好了衣服, 在黑暗中, 傍着她父亲站在火车站的站台上。天气又冷又潮, 兰妮穿着一件稍显破旧的薄外套, 拎着一只陈旧的行李箱, 里面装

着几件裙子和衬衫, 衣服口袋里装着三百多块钱, 但她眼中的神情让人不可小觑。

当一列火车鸣响汽笛渐渐驶来时, 人群里发出了期待已久的骚动。忽然她听见有人叫她的名字, 她回过头来, 看见安迪正气喘吁吁地向她跑来, 到了近前, 他说, “我听伯母说, 你要去北京, 所以我马上就赶了过来, 拿着这个, 或许对你有帮助。” 他塞给她一张纸条, “上面是我父亲的公司地址, 如果需要的话, 你可以去找他。”

兰妮低头看了一下纸条, 这时她听见安迪低声说: “我也很想你走, 可是——我很抱歉, 兰妮。” “你没有什么可抱歉的。” 兰妮抬起头, 冷静地看着他。

他觉得兰妮一下子长大了许多, 正当他诧异这种改变时, 兰妮已经笔直地走上车, 没有再回头看他一眼。当火车开动起来时, 她望着手里的字条, 想把它扔掉, 但想一想还是把它揣进自己的上衣口袋里。看着渐渐远去的小村庄, 她竟没有一丝留恋感, 有的全是解脱。终于可以离开这座臭的、原始的、破败的小地方, 她会成为一个令人瞩目的人。但现在她一无所有, 可她毫不畏惧, 她的嘴角微微向上翘起, 一副踌躇满志的样子。

可她刚下火车, 又发生了一件雪上加霜的事。一个看上去很儒雅的中年男子提议帮她拿行李, 兰妮非常感激, 可转眼这个男子就不见了, 兰妮这才意识到自己上当受骗了。她下了车, 惊慌失措地站在那儿, 简直不敢相信刚才发生的一切。兰妮巴望着是自己搞错了, 可是不知不觉她站在这儿已经两个小时了, 仍没有见到那个人, 他拿走了她全部的家当, 钱和所有的衣服、食物。