

# 我本善良 一个癌细胞的自白书

受诸多内外因素影响,恶性肿瘤,如今已日益成为人们闻之色变的健康梦魇,其成因,多与“癌细胞”的活跃息息相关。今天,我们就来采访一下这个大家既熟悉又畏惧的“癌细胞”,看看它是怎样评价自己的,说不定通过它的描述,我们可以更加全面科学地认识“癌细胞”,从而为您的身体健康带来些许有益的参考。

【医师讲堂】我是一个细胞,与家族内其他兄弟姐妹一道,共同生活在人体内。我并不坏,只是偶尔喜欢东游西逛,便被你们起了一个听起来蛮恐怖的名字——癌细胞。

从人类诞生之日起,我们细胞家族便通过一代代的不停运转支撑着你们的生命运行,如果有一天我们停止了工作,你们的生命也就结束了。我们的家族很庞大,因此跟你们人类一样,总会有些细胞不愿循规蹈矩——比如我,于是便会寻找各种机会悄悄离开大部队,溜进旁边一些小路上。对于这种现象,你们的医生将其称为正常细胞的癌变。

是不是听着挺吓人?其实没有你们想

象的那么凶险。想在人体内生存,所有的器官组织,包括我们就都要听命于我们的指挥官——大脑。因此对于我们擅离职守偷跑离队的行为,只要大脑发出一道“皇榜圣旨”,我们就会诚惶诚恐地回到原位。遗憾的是,每当我们“跑偏”,特别是医生告诉当事人他得了癌症时,多数当事人都会瞬间方寸大乱,让绝望和恐惧抢占大脑的空间,使它无暇顾及我们,甚至反而发出“我不行了”的指令,于是就会有越来越多的细胞兄弟追随我离队。这时,你们的医生就会对你说,你的癌细胞扩散了!接下来,你的大脑的指挥系统会更加失控,当越来越多的细胞感到群龙无首,大批逃离原来的工作岗位时,离你生命的终结便不远了。

本不该告诉你们,其实我也有“天敌”,除了大脑的控制外,你的健康密码其实掌握在你自己手中。

比如你们体内的脏官其实也需要充分休息,但你们中越来越多的年轻人都习惯于熬夜,长此以往,脏官得不到有效的恢复和休息,造成毒素大量堆积,抵抗力与免疫力自然会下降。还有很多人喜欢长期吸烟、

饮酒、饮食不规律等,都容易使你们的身形成酸性体质,而酸性体质恰恰是我们最钟爱的生存环境。

你们有没有想过,为什么几十年前,在你们的父辈、祖辈身上很少听到过我们的存在?因为那时的饮食中以萝卜、白菜、粗粮这类的碱性食物为主,且经常从事体力劳动或体育锻炼;如今,你们经常在办公室内一坐就是一天,平时不注重锻炼身体,饮食又没有节制,好吃烧烤、腌制和油炸类等食物,导致体重偏胖,身体负担加重,对于酒桌应酬,又更是明知对健康无益而心存侥幸,殊不知是在为我们的发生创造条件。

听你们的医生说,有资料显示,在引发癌症的因素中,不良个性心理因素占到15%到20%。抑郁、多疑、好生闷气、多虑等不良情绪是癌细胞产生和发展最有效的媒介。因此,过于较真、经常抑郁焦虑的人更易受到我们的“攻击”。

再说下去我就等于在自杀了,对于如何远离我们,还是由你们人类的医学专家来说吧!

【医生说】解放军第二五一医院肿瘤中心主任刘秀芳指出,精神愉悦和积极乐观的心态对于预防恶性肿瘤来说非常重要,此外,还可以通过合理膳食、保持健康体重、加强体育运动、改变不良生活方式等对其加以预防。

科学健康的饮食要符合食物种类多样化,谷类为主,粗细搭配,多吃蔬菜水果的原则。一般成年人每天的饮食应为:谷类、薯类 250-400 克;蔬菜 300-500 克;水果 200-400 克;大豆类及坚果 30-50 克;畜禽肉类 50-75 克;鱼虾类 75-100 克;蛋类 25-50 克;烹油 25-30 克;盐小于 6 克;牛奶 300 克。此外,每天要坚持 30 分钟有氧运动,具体强度和项目由各人身体状况而定。生活习惯方面,应控制吸烟,不要过度酗酒;常听舒缓的音乐,以保持心情舒畅;避免忧

虑过度,注意个人卫生,养成早睡早起的习惯。

“即使患上恶性肿瘤也不必过度恐慌,据统计,目前恶性肿瘤的治愈率达30%左右,好于脑出血、心梗等,但前提是选择适合自己的治疗方案,做出正确的治疗。”刘秀芳表示:首先要进行肿瘤专科正确评估,以确定临床诊断的正确性,最好的治疗方案不是最贵的、也不是最高级,而是最适合的。刘秀芳说:“常见恶性肿瘤国际上都有规范化、标准化的治疗方法,一般来说,医生都会根据肿瘤的病理特点、临床分期、分子分型,基因表现,结合患者身体、经济状况,为病人选择最有效的、最廉价的治疗方法。”

### 相关链接

常见食物的酸碱性 1.强酸性食品:蛋黄、奶酪、白糖做的西点或柿子、乌鱼子、柴鱼等。

2.中酸性食品:火腿、培根、鸡肉、鲑鱼、猪肉、鳗鱼、牛肉、面包、小麦、奶油、马肉等。

3.弱酸性食品:白米、落花生、啤酒、酒、油炸豆腐、海苔、文蛤、章鱼、泥鳅。

4.弱碱性食品:红豆、萝卜、苹果、甘蓝菜、洋葱、豆腐等。

5.中碱性食品:萝卜干、大豆、红萝卜、蕃茄、香蕉、橘子、番瓜、草莓、蛋白、梅干、柠檬、菠菜等。

6.强碱性食品:葡萄、茶叶、葡萄酒、海带芽、海带等。尤其是天然绿藻富含叶绿素,是不错的碱性健康食品,而茶类不宜过量,最佳饮用时间为早上。

胡程利 韩霄 整理

信息仅供参考,不构成任何之建议、推荐或指引。文章版权属于原作者,若您认为此文不宜被收录供大家免费阅读,请邮件或电话通知我们,我们收到通知后,会立即将您的作品从本网站删除。



## 眼科医生

### 殷丹 Dan Yin, M.D.

(301)770-2020  
(Mon-Sat. 急诊24HRS)  
6333 Executive Blvd, Rockville, MD  
www.washingtoneyeconsultants.com

- \* 纽约医学院 M.D.
- \* 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医师
- \* 美国眼科专家文凭
- \* Holy Cross Hospital 眼科主任医生

**一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护**

- 无刀激光白内障手术
- 近视、远视,和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼,视网膜疾病,眼睛发炎,干涩,眼睑疾病,角膜损伤

- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

## 维州马州妇产科不孕科

美国妇产科学院院士、德州理工大学医科博士,爱因斯坦大学主治医师  
曾任 Johns Hopkins University 妇产科临床副教授



**颜世莲**  
Dianna Yan, MD  
医生



**俞国贤**  
Steve Yu, MD, FACOG  
医生

诊所备有最先进超声波扫描、激光,子宫镜,子宫颈癌检镜,还有最新 cryotherapy, radiofrequency 和 Leep 设备 (免开刀腹腔镜手术、妇科、泌尿、阴道盆腔整形手术)

接受各种保险 PPO 和 HMO 自费优惠

**马州**

301-963-0900  
8909 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

**维州**

703-876-6200  
8622 B Lee Hwy, Fairfax, VA 22031

**妇女全科**

- 每年定期妇女抹片及乳房检查
- 孕妇产前检查、接生、无痛分娩
- 不孕症、输卵管及精液检查;人工受孕
- 泌尿系统、尿道膀胱感染;小便失禁
- 子宫、膀胱下垂、脱落;治疗不用开刀
- 子宫颈癌检;治疗不用开刀
- 卵巢、子宫囊肿;切除不用开刀
- 子宫镜扎输卵管;不用开刀
- 阴道松弛整形
- 减除静脉曲张、蜘蛛状;不用开刀



**裴万征**  
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD  
医师

## 妇产科

703-698-9668  
starcareobgyn.com

**聚有十多年临床经验**

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

- 产前检查,高危妊娠护理,无痛分娩、接生
- 妇科年检,各种妇科疑难病症
- 不孕症查治,人工受孕,再接通结扎后的输卵管
- 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668  
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049



## 樊薇

Wei Fan MD 3-115  
内科医师

主治各种内科慢性疾病,外科,妇科,皮肤科常见疾病,健康体检,预防接种,肿瘤普查,妇科年检。

具有多年临床经验,医术精湛,认真负责,耐心周到,个体化诊疗,服务社区,爱心呵护您的健康人生。

接受多种保险及自费, 全面接受新病人 周六开诊

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Adventist 医院和 Washington Adventist 医院内科主治医师
- Hackensack UMC Mountainside 医院内科住院医师
- 北京三零一医院医学硕士
- 北京三零一医院多年主治医师

预约电话: (240)690-4114 或 (301)299-3039  
门诊地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

## 罗迅妍

Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

## 疼痛康复科

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医师
- 宾州大学附属医院住院医师

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

**主治**

脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症,神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险

预约电话: 301-987-8988 703-738-6127  
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口  
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032



## 血液, 肿瘤专科门诊

Montgomery Oncology Care and Hematology



- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

3-073

**主治**

乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤等各种癌症及各种血液病

王冬梅 医师  
Dongmei Wang, M.  
预约电话  
地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850 (301) 424-9723  
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达 (301) 337-8116

# 精神心理专科



**郑三君**  
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.  
Board Certified Psychiatrist

- ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
- ★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
- ★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

**主治**

忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧恶梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法,最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助 3-022

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费  
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com  
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)