

# 96岁肿瘤专家留下5条“防癌处方”，收好受益终生

1月24日，中国工程院院士、我国著名的临床肿瘤专家、中国内科肿瘤学的开拓者和奠基人孙燕去世，享年96岁。

孙燕院士的一生，都在为我国肿瘤防治事业奋斗。他曾在2016年接受健康时报采访时说：“我有一个自己的中国梦，那就是希望百姓少得癌、不得癌，并通过规范的健康查体，能多发现早期癌，使得癌症治愈率提高。”

他更是留下了一句让每个人深思的话：“治癌靠专家，防癌靠自己。”

**孙燕院士：**

**“治癌靠专家，防癌靠自己”**

为什么癌症越来越多？孙燕院士曾直言：很多人只是嘴上说防癌，行动却差了一大截。他所在的医院，职工患癌治愈率远高于常人。为什么？

“我在中国医学科学院肿瘤医院工作五十多年，本院职工大概有60多人患过乳腺癌，但得癌的绝大部分都得到了治愈（5年生存期），仅有3人因特殊原因去世，不能全怪癌症。之所以肿瘤医院工作人员如果患癌，治愈率高于一般人，并没有什么‘秘方’或‘特殊待遇’，主要原因之一就是——发现早，认真治。”

孙燕院士说，防治癌症无非三大法宝：早预防、早发现，早治疗。如果将体检、治疗、心态，每一方面细节都尽量做好，那么战胜癌症的希望将大大提高。

防癌，从来不是复杂的医学难题，而是藏在日常习惯里的智慧。孙燕院士生前亲身践行的5张“防癌处方”，简单、实用，每一张都是你能做到的事。

**孙燕院士留下的5张“防癌处方”**

**防癌处方一：**

**饭吃七分饱，吃完就离桌**

国人爱在饭桌上谈事，加上饭局上的烟、酒，导致不少人饮食不规律、不知不觉过度饮食。

孙燕院士曾经有过高血脂，所以不吸烟、少饮酒，尽量不参加宴会，尽量回家吃饭。他每天只吃七分饱，但又怕受不了美食的诱惑，于是感觉吃得差不多了，就马上离开饭桌。“我不会与家人在饭桌旁聊天，生怕管不住自己的嘴又多吃两口饭菜。饿着要比撑着强，瘦点要比胖点好，我偶尔还会把晚饭省下一两顿。”

**防癌处方二：**

**像查酒驾一样，严格控烟**

不少肿瘤都是被不良的生活习惯“诱



图片来源网络。

发”出来的。孙燕院士举例道，比如高脂饮食、喜欢吃肉、不吃蔬菜，容易诱发出越来越多的肠癌患者；吸烟者增多则会导致很多无辜的“二手烟”肺癌患者；性生活混乱、感染HPV（人乳头瘤病毒）则使得宫颈癌发病率上升，然而这些不良因素完全是可以控制的。

**防癌处方三：**

**像车年检一样，年检身体**

“我是个有肿瘤家族史的人，也早就跨入了老年人的行列，按说是肿瘤高发人群。不过至今肿瘤还没有入侵成功，而且，我可以自信地说，哪怕出现了问题，那也肯定是早期，通过积极治疗，是能够控制的。”孙燕院士曾说。

敢这么自信，就是因为他对防癌知识，不仅仅是知道，而且能够身体力行。“我每年都进行认真地体检。我们的脏器辛辛苦苦为我们‘工作’了一年，每年都应好好检查。体检能看出你的健康状态，还能查出早期癌症和癌前病变。”

癌前病变本身不是癌，可是在这个基础上容易癌变。“我见过一位患者因有一颗尖锐的牙长期刺激颊黏膜，结果后来发生了癌变，病人患上了黏膜癌。”他说。

**防癌处方四：**

**生活要规律，别熬夜拼命**

保持规律的生活和充足的睡眠，是防病（包括肿瘤）的妙招之一，成人每天应当睡7~8小时。孙燕院士曾介绍，很多研究表明：睡眠不足或该睡的时候不睡，最受伤害的是正常的免疫功能，其次是消化和精神活动，再就是心血管、内分泌和肝肾功能。

“我由于职业的关系，特别是年轻时候在协和执行‘24小时负责制’，很难保持规律的睡眠。但随着年龄的增长，保证晚上按时睡眠和中午休息1小时成为我养生的秘诀之一。”他说，“即使在国外，中午我也会在办公室或实验室眯上一会儿，这样能保证下午精力充沛。进入80岁后，我拒绝晚上的活动和中午的任何会议，已经成为大家都知道的习惯。”

**防癌处方五：**

**不生气不折腾、不钻牛角尖**

有学者把癌症称作“心身相关性疾病”。孙燕院士说，长期不良情绪会使人体产生应激反应，过强的应激反应就会降低人体免疫力，使癌细胞有可乘之机。

“现在生活节奏加快，每个人背负的压力都不小。建议大家不生气、不折腾、不钻牛角尖，凡事都想开点，做个‘没心没肺’的人，因为精神愉快确实能给你一个好的身体。”他曾说，“人生不可能全部都是称心如意的，要学会自己调节和排解不好的情绪。我一年都不生一回气。为什么不生气？我是从旧社会过来的人，深感现在的生活无论如何比过去好多了，比我困难的时候也好多了。我为何不享受我现在的的生活？为何要这个不满意，那个不满意呢？”

孙燕院士留下的不是沉重的医学理论，而是人人都能学会的生活智慧。防癌，不是遥远的口号，就藏在你下一顿饭、下一次运动、下一次体检的选择里。记住，最好的医生是自己。看完把这5张“处方”分享给你关心的人，践行就是最好的缅怀。

来源：人民日报健康客户端