

2024年3月26日  
星期二

第3099期

中国知名专业报品牌  
湖南日报报业集团主管  
华声在线股份有限公司主办  
国内统一刊号CN43-0036  
全国邮发代号41-26  
今日8版

# 大众卫生报

服务读者 健康大众



中国抗癌协会四大培训基地落户湖南

## 樊代明院士：改变不良生活方式，“帮助”身体控制癌细胞

本报讯（记者 鲁红 实习生 袁赛赛）3月24日，中国抗癌协会培训基地揭牌仪式（湖南）在长沙举行，中国抗癌协会肿瘤整合临床、防筛、康复、科普宣教四大培训基地正式落户长沙，中国工程院院士、中国抗癌协会理事长樊代明分别为湖南省肿瘤医院、长沙珂信肿瘤医院、湖南康爱肿瘤患者服务中心颁牌并赠予《中国肿瘤整合诊治指南（CACA）》（简称CACA指南）一书。



图为院士、医患面对面交流现场。

揭牌仪式上樊代明院士为与会人员带来精彩讲座，与医患面对面进行了深入的探讨与交流。活动现场，大众卫生报、新湖南湘健频道记者现场专访了樊代明院士。樊代明院士都说了啥？有哪些名言金句？快来一睹为快——

### 改变不良生活方式，预防1/3的肿瘤

肿瘤疾病非常复杂，普遍治疗效果不佳，过去我国肿瘤五年生存率维持在40%左右，有些癌症如肺癌、胃癌、肝癌、食管癌、胰腺癌等，仅有20%左右。如何提高肿瘤患者生存率？

一是“少得点儿”，1/3的肿瘤可通过改变不良生活方式进行预防；二是“早查点儿”，1/3的肿瘤早期筛查出来，是可以完全治愈的；三是“晚走点儿”，在肿瘤治疗以后的康复阶段，科学的康复护理对延长生存期、提高生活质量至关重要。

2022年到2023年，樊代明院士担任总主编，领衔13000多位权威专家，300多人次院士审评，集体编写完成我国首部《中国肿瘤整合诊治指南（CACA）》。CACA指南覆盖53个常见瘤种和60项诊疗技术，贯彻了整合医学的理念，为肿瘤防治及康复提供了基本遵循。

中国抗癌协会四大培训基地落户湖南——除肿瘤整合临床培训基地外，科普基地向民众宣传怎么“扫雷”，改变不良生活习惯；防筛基地就是“早查点儿”，花一元钱筛查出早期肿瘤，可能节约10元甚至更多的治疗晚期肿瘤的医疗费用；康复基地指导出院后的肿瘤患者回家后改变生活习惯，康复是生命的最高境界，也体现医疗的最高水平。

### 癌症不可怕，身体可以控制癌细胞

肿瘤并不可怕。人人都有癌细胞，只有癌细胞长到一定的数量，形成一定的肿块，影响器官功能、夺取身体营养，那才是癌症。

肿瘤细胞是父母给我们的“另一个细胞”。一旦遭受损伤，需要依靠这类细胞来

修复、生长，不良的生活习惯或各种理化损伤可能造成这类细胞增生过度，生长无序，打破正常的平衡，进而影响组织、器官的功能，乃至人体健康。

我们的身体具有天然控制癌细胞的机制和体系，免疫系统具有识别、清除癌细胞的“免疫监视”功能，为我们人体构筑了控制癌症的“防火墙”。呵护和维持正常的免疫功能，就是我们发挥自然力实现健康的法宝。癌细胞能不能长出来，在乎人自己；长出来了能不能控制，也在乎人自己。第一，要想办法让癌细胞长不到引起质变的数量；第二，如果癌细胞生长了，要想办法消灭掉一部分，让癌细胞的相对数量减少，达到动态平衡。通过建立良好生活习惯，我们可以让癌细胞长得慢，或者是不转移，或者是长时间“休眠”，从而实现身体控制癌细胞。

很多人诊断罹患肿瘤，就感到无助、难过甚至是绝望，其实这是人类对癌症的认识不全面、不真实，只强调了癌症、肿瘤的危害性，但对它的本质理解得不透彻。医学上有很多方法能够对付癌症，比如绝大多数乳腺癌的治疗效果是很好的。但治疗效果好与不好，和个人对癌症的态度息息相关。罹患癌症后首先要想到自己身体的力量，树立信心，身体就会得到较好的疗效，精神抑郁，治疗效果也会受到影响。

### 依靠人体自然力，1/3的病不治也好

人类的疾病，1/3不治也好，1/3治也不好，1/3治完才好。为什么有的疾病会不治也好，就是因为人类有人体自然力。1/3的病不治也好——在人类数百万年发展历史上，绝大部分时间是没有医学和药师的，人类如何与疾病做斗争的，全靠人体的自然力，带病生存是常态。1/3治完才好——多数疾病就像“走钢丝”，身体快“摔”下去了，机体努力把力，医生帮点忙，让身体不“摔”下去，挺过那段时间、实现新的平衡就行。医生的主要作用就是扶正，呵护人体自然力，不要把治疗疾病的全部责任都交给医生，实现“人体自然力-疾病-医疗干预”的动态平衡，是未来医学的主旋律。

### 对话樊代明院士

记者：CACA指南如何体现中国特色与中国智慧？

樊代明院士：长期以来我们中国医生主要依赖于国外的肿瘤诊治指南给中国人治病。国外指南固然好，但很多水土不服，中国人的人种不一样，中国医生也有自己的经验。CACA指南根据中国人的发病特点、人特质种，聚焦中国人群的流行病学特征、遗传背景、原创研究成果及诊疗防控特色，纳入中国研究，注重中国特点，兼顾医疗可及性，体现整合思维，是兼具中国特点和国际视野，并以中国医生长期的经验为基础来制定的适合中国人群的本土肿瘤指南规范体系，将有助于提升中国肿瘤病人的5年生存率、降低死亡率。

记者：接下来将如何向基层推广CACA指南，让更多肿瘤患者受益？

樊代明院士：CACA指南颁布了以后，我们很快进校园，培养医生要从娃娃做起、从学生做起。我们还在全国各省重点城市建设相应的培训基地，包括科普培训基地、防筛培训基地、诊断治疗培训基地、康复培训基地。期待此次颁牌的湖南培训基地进一步向基层推广CACA指南，形成一个广泛的、深入的推广网络，使CACA指南尽快造福民众。学习、宣传、实践CACA指南，对于提升基层医院医疗服务水平，是一个非常有效的途径。以推广CACA指南为抓手，不断增强医疗机构之间的上下联动，城市医生为基层医生带下去指南、规范、技术、知识，基层医生努力学习、实践，共同推动肿瘤防治形成共识，促进肿瘤同质化、规范化、标准化诊疗，让更多基层肿瘤患者受益。

记者：CACA指南提倡整合医学，如何发挥中医药文化在肿瘤整合治疗中的优势？

樊代明院士：西医把肿瘤是当成“敌人”对待的，而中医则把肿瘤看作生命“整体”的一部分，是“自己人”，强调平衡和扶正，追求“与瘤共存”，把肿瘤的表现看成是症状，以辨证论治、解决症状、增强人体自然力为要。无论是中医还是西医，都是人类认识疾病的不同视角而已，都是为解决健康问题，都是为病人活得长、活得好最终目标服务。CACA指南关注西医本身的各种整合，包括临床和预防的整合、临床与康复的整合、各种技术手段的整合，同时还包括中医和西医的整合。要利用中医来解决肿瘤相关问题，尤其是西医不能解决的问题或解决不好的问题，比如说怎么使西药疗效增强、毒性下降，实现“减症增效”，中医就有很好的方法，再比如说肿瘤康复领域，中医的运动、针灸、食疗等都可以实现人体的扶正固本。所以CACA指南不仅设立中医指南，同时也在每个瘤种的整合管理、防筛诊治康的全程管理，器官保护和人体自然力呵护的实践措施中，大量吸收我国传统医学的精华，让中医在肿瘤防治中发挥更大作用，赋能临床实践，造福我国患者，也为世界肿瘤防治事业贡献中国智慧、中国经验、中国模式。

本报社址：长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼 湘广发登第0035号

新闻热线：0731-84326206 订报热线：0731-84326226 广告热线：0731-84326448 本报每周二、周四出版 全年订价：168元 零售价：2.00元 印刷：湖南日报印务中心