

# 微软、谷歌前总裁 李开复的抗癌心得

文 / 李开复



在生病期间以及康复后，有不少同样不幸患上癌症的病友或者家属留言问我，患上癌症后如何抗癌？需要注意哪些饮食？在化疗过程中是如何康复过来的？

复旦大学一位罹患乳腺癌的教师于娟，自知时日不多，忍着病痛，像写论文一样，仔细分析自己为什么会得癌症。她写道：“我在癌症里，整整挣扎了一年，人间极刑般的苦痛，身心已经摧残到无可摧残。”她在自身遭受病痛折磨时，还能想到“哪怕是我最为憎恨讨厌的人”，都要帮他们免受相同的痛苦，令我很敬佩。可惜于娟最终还是离世而去，留下了《为啥是我得癌症》一文，发人深思。当时我在微博上转贴并回应了这篇文章：“很多时候，我们不在乎、不珍惜我们的身体，只在病痛上门时怨恨

痛苦。”

就像大部分的病友一样，在发现自己罹癌之后，我急切地想了解癌症是怎么发生的，身体到底需要什么，如何保持身体健康……一路上我看了很多书籍，也接触了不少名医，接受了不少朋友的建议，分享我的几个心得，我自己是这么做的。

## 一、睡眠非常重要

大病之后，为了补偿身体的亏损，我身体的第一项承诺与改变，就是好好睡觉。许多研究也指出，睡眠是增强免疫力最好的方法，充足的睡眠对预防或限制肿瘤生长有广泛作用。

七种形成睡眠规律的办法：

- (1) 维持生物钟，固定作息时间。
- (2) 规律运动。
- (3) 睡前降低亮度，起床后照射日光。
- (4) 睡前六小时勿饮用咖啡等刺激性饮品。
- (5) 不以酒助眠。
- (6) 谨慎使用安眠药。
- (7) 每晚维持舒适的睡眠情境。

五个优质睡眠诀窍：

- (1) 睡前不要安排费时费力的

工作。

(2) 设定一个停止工作的时间，睡前加班，远不如第二天早起再做效率高。

(3) 记录每天睡觉和起床的时间，养成健康的睡眠习惯。

(4) 不要因为失眠而感到压力大，放松最好。

(5) 睡眠的质量比时间更加重要，让自己处于舒适的状态。

## 二、心情和压力，要做适当的运动锻炼身体

我从前不但不运动，而且还嘲笑朋友运动养生。我朋友潘石屹在微博上说：“美国科学家通过对几万人多年的观察研究发现：‘跑步的人比不跑步的人多活七年。’”我就调侃他：“会不会这多出的七年都在跑步？”

当时我觉得我不但幽默，而且是对的，后来才发现我错了！不管中医、西医还是自然疗法医生都告诉我，运动无比重要。有氧运动不仅可以促进脂肪燃烧而达到减肥的效果，还能促进癌细胞凋亡，也是活化自然杀手细胞的良方。

养成运动习惯之后，我才体会到运动的好处真是冷暖自知，不管怎么说都没法跟旁人分享，只有自己最清

楚。合适的运动可以促进心血管弹性、增强心肺功能，还可以刺激大脑分泌多巴胺，让人心情愉快。医生建议我除了走路，还要常走上下坡，达到至少十分钟的剧烈心跳，等到快喘不过气来，再放松慢慢走。跑步当然也可以。我发现一旦走了45分钟，就会汗流浃背，那是很有成就感的。就像电影《洛奇》里面的那种感觉：我是冠军！

身体动起来了，生命的活水也跟着动起来了。建议你也一起来体验这美好的感觉。

我的经验：

(1) 每周爬山两到三次，爬山时至少做到一半时间头脑放空。

(2) 做瑜伽或甩手功两到三次。

(3) 能走路就走路。

(4) 做些有趣的运动，比如Kinect。

(5) 每周两次按摩，让经脉血液循环疏通。

## 三、饮食方面，要均衡饮食

大家知道我生病后，很热心地跟我分享抗癌心得。例如，陈月卿女士分享自己如何利用饮食照顾同样罹癌的丈夫苏起，让他逐渐康复，也给了我不少信心。那天，她带我们到工作室，亲自示范了用全食物调理机制作五种兼顾营养和美味的精力汤，有鲜艳的果蔬精力汤，也有用蒸熟的黑木耳、黑豆、黑糯米饭、黑芝麻和黑糖调理的补气黑五类精力汤，以及适合当早餐的综合米浆饮品。回家后，我们照着做，每天早上一杯精力汤，减肥、通便、排毒、增强免疫力。最重



要的是，一早起来，胃是空的，这时候吞下肚正是胃吸收最好的时机，你吃健康的东西让它全吸收进去，多好。

一段时间后，我慢慢适应了健康食品的口感，精神变好了、便秘问题解决了、所有指标都正常了，痛风也没了。不过，还要强调一点的是，健康饮食的目的是健康，减肥是次要的，还要配合良好的睡眠习惯和运动，同时也要注意食物的来源，除非确知是无农药的有机蔬菜，否则要避免生食。

我的饮食原则大抵着重四大类食物的质量均衡：

(1) 多吃蔬果、全谷类、海产品、低脂或无脂食品，以及豆类、坚果等；

(2) 少吃红肉和加工过的肉类；

(3) 糖是公认对身体不好的食品，也是癌细胞最爱的养分，少摄取油炸类食物、甜食和含糖饮料；

(4) 每天只喝一杯红葡萄酒，因为红酒里面的白藜芦醇可以抑制不当的血管增生，阻绝癌细胞扩张。

## 四、幽默感是治疗癌症的良药

很多同事刚开始都以为我很严肃，一起工作久了，逐渐发现我是个很爱开玩笑的人，就常常跟我分享生

活的点滴。有一次员工大会之前，一个年轻男同事跟我抱怨：“太太生小孩后，当爸爸的就很辛苦。”我安慰他说：“没问题，我可以帮大家想办法逃避劳动。”他兴奋地凑过来想听我有什么秘方，我故作神秘地说：“最大的秘诀就是要让太太给孩子喂母乳，这样你就可以很无辜地说：‘我也想夜里起来帮你喂奶，可是我爱莫能助啊！’”

我自己也知道，当我在病床上还能够不忘开玩笑、找乐子，我的病就已经好了一大半。而且，经过这么一场跟疾病的近身搏斗，我更确定，幽默感是我手上最锋利的宝剑，未来，我大概会把它当成我的贴身护卫吧！这表示我将用“赏玩”的姿态面对所有的挑战。当世间的一切都可以当作我们在人生游乐场上选择的一场游戏时，那就肯定会开开心心一路玩到底。

我常想，我的治疗与康复状况可以进展得如此顺利，除了感谢台湾最棒的医疗团队给我支持，以及家人对我的悉心照料，我天生的乐观和幽默感，大概是我在生死关头、命悬一线时，一次又一次地引领我走出困境、发挥自身疗效的一剂良药吧！