

林教授 与肿瘤患者谈康复

林洪生◎主编

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

林教授 与肿瘤患者谈康复

——康复篇——

中国医药出版社

林教授与肿瘤患者谈康复

主编 林洪生

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

林教授与肿瘤患者谈康复 / 林洪生主编. —北京: 中国中医药出版社,

2015.6

ISBN 978-7-5132-1982-2

I . ①林… II . ①林… III . ①肿瘤学—康复 ②肿瘤学—中医学—
康复医学 IV . ① R730.9 ② R273

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 188032 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市西华印务有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 710×1000 1/16 印张 12.5 字数 192 千字

2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-1982-2

*

定价 35.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

编委会

主 编 林洪生

副主编 董 倩 熊 露 赵田雍 张宗岐

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 硕 刘 杰 刘 硕 张 英

张玉人 崔 英 樊慧婷



肿瘤不可怕，用中医药传康复福音	1
肿瘤康复是肿瘤患者高质量、长生存的捷径	1
一、调阴阳，养护精气神是中医药肿瘤养生保健的重要原则	2
二、癌症的多途径综合调护，是中医康复的重要捷径	4
传统中医看癌症，也是常见“慢性病”	8
一、气血不和可以致癌	9
二、痰湿不化可以致癌	9
三、毒邪为患可以致癌	10
四、脏腑虚损可以致癌	10
林教授指点中医康复治疗之良方	13
“扶正祛邪”有法宝，中西医结合疗效佳	13
一、手术与中药相得益彰	14
二、放疗与中药相互扶持	15
三、化疗与中药互补互助	16
四、中药治癌不伤正，扶正祛邪疗效佳	18
五、中医药在晚期肿瘤治疗中占优势	19
六、中医辨治若得当，单方验方也有效	20
林教授指点饮食与运动养生保健之良方	28
食疗保健守法度，抗癌美食常品尝	28
预防和治疗放化疗不良反应的食疗及忌口	45

气功养生抗肿，存正气除百病	67
一、气功养生更调心	67
二、气功对肿瘤的抑制作用	68
三、肿瘤患者练气功，三调方法要记牢	75
四、新气功治癌功法	76
 林教授解除心身障碍之良方	92
自然养生抗疲劳，日光香花成良药	92
一、水疗法	92
二、日光疗法	94
三、森林疗法	95
四、空气疗法	96
五、香花疗法	96
六、高山疗法	97
七、洞穴疗法	98
八、泥土疗法	99
情志养生更重要，万病皆可从“心”医	100
一、情志不舒易气结，气滞痰结肿瘤生	100
二、肿瘤患者的情志养生康复法	103
三、肿瘤患者的中医情志相胜疗法	109
 林教授指点养生保健之良方	114
巧用时间养生法，人体节律自动调	114
一、肿瘤患者的季节养生保健法	114
二、肿瘤患者朔望月养生保健法	120
三、肿瘤患者的昼夜养生保健法	121

文化娱乐是灵药，音乐歌咏养身心·····	123
一、音乐康复养生法·····	124
二、歌咏声疗康复法·····	130
三、文艺养生康复法·····	130
四、文体养生康复法·····	133
植物精华纯天然，芳香疗法助康复·····	136
一、芳香疗法的起源·····	136
二、精油、纯露小常识·····	138
三、肿瘤康复的芳疗养生·····	140
林教授指点护理康复有捷径·····	144
癌症护理真重要，亲属参与是灵丹·····	144
家庭关爱莫忽视，脉脉亲情助康复·····	172
一、与患者家属谈谈知心话·····	173
二、照顾癌症患者知识问答·····	174
三、为患者制订一个日程表·····	177
四、住院与在家调理·····	178
林教授希望建立癌症康复“四联疗法”·····	179
一、肿瘤康复意义深，手把手教康复快·····	179
二、中医康复手段多，鱼龙混杂慎辨识·····	182
三、综合养生的关键是四调一管理·····	182



肿瘤不可怕，用中医药传康复福音

肿瘤康复是肿瘤患者高质量、长生存的捷径

2007年5月13日，林黛玉扮演者陈晓旭年仅42岁，因患乳腺癌在深圳去世，让人们再次将关注的焦点集中到“癌症”这一话题。

生活中，可能会面对这样一些突如其来的现实：自己相濡以沫的爱人，或最亲密的家人，或者身边的朋友，因为一些不起眼的小毛病，去医院检查，或去医院例行体检时，却意外地被诊断患了癌症。即使是侥幸诊断为癌症早期，也需要无奈地接受一系列医学治疗，如手术、放疗和化疗等。经过现代医学对抗性治疗后，不少人都已经是身心俱惫，虚弱不堪……

因此，无论是陈晓旭突然患癌的消息，还是以往的很多事例，都会把人们引入一种认识的误区——癌症是一种突发的疾病，从得病到死亡都是很迅速。而且一旦患了癌症，人的生命等同于画上了“句号”。

无奈之余，大家不禁会问，除了这些损伤性极大的现代治疗方法外，通过中医中药的调理是否能够起到治疗癌症的作用，是否通过中医的养生保健就让衰弱和受损的身心得到最大程度的康复呢？

回答是肯定的。有着几千年悠久历史的中医学在癌症的治疗和康复方面蕴含着十分丰富的理论基础，积累了十分宝贵的经验，成为癌症康复的福音。

中医养生保健是中医学中的一朵奇葩，历史悠久，有着较为完整的理论

体系和治疗、康复方法。尤其是它的整体观和辨证基础有着超前的思维，是较高层次的科学。

中医学对癌症患者的养生保健，实际上是一个综合的调摄和治疗体系。中医告诉大家可以通过畅情志、节饮食，调起居、适环境、勤运动等系统的自我保健，配合中药、气功、针灸、饮食等适宜的康复治疗，使生活质量尽可能提高，生命尽可能延续。该方法经过几千年的临床实践和经验的积累，思想体系已经十分完善，并逐渐发展成为一门独立的学科——肿瘤养生保健学。

中医养生保健方法之所以能被广泛应用，主要是由于植物药和自然疗法没有或很少出现副作用，人们易于接受，而且综合的养生保健对患者有明显的效果，使其有信心和兴趣持续治疗下去。大量从中医药中受益、延年的肿瘤患者引起了各界人士的关注与重视，随之而来的是世界范围的中药热、气功热、食疗热、针灸热……越来越多的癌症患者加入了中医养生之道的学习中。

在此，简要介绍一下，中医肿瘤养生保健的一些基本的原则和方法。

一、调阴阳，养护精气神是中医药肿瘤养生保健的重要原则

临床研究和探索发现，恶性肿瘤是由于人体内环境失调，加之外因作用而致病。患病之后，疾病本身又耗伤人体之正气，使阴阳失调、气血不畅，对人体的危害极大。而养生保健的重点在于调和阴阳，保精、裕气、合神，使阴阳平衡，五脏六腑功能重新恢复正常状态，以此为原则而达康复延年之目的。

对中医学感兴趣的人常常会问，既然调理阴阳对肿瘤患者的养生康复如此重要，对肿瘤患者而言，具体涉及哪些方面呢？

1. 调和阴阳

阴阳是中国古代哲学概念，代表着世间万事万物存在着的相互对立和相互依存的两个方面。从自然现象来讲，阴阳代表着天地、日月、昼夜、寒暑、上下等相互对应关系。从人体来讲，阴阳概括了男女、精神与肉体、睡眠与觉醒、气血脏腑与功能、疾病的正气与邪气等错综复杂的对应关系。中

医学认为，人体是由阴阳两方面组成，二者互根互立才能达到平衡和发展。

理解阴阳的这种对应关系，对调和阴阳，养生、康复尤其重要。

《黄帝内经》中说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始。”（《素问·阴阳应象大论》）这揭示了人体所有的生理和病理变化，都是由于阴阳之间的平衡关系失调所致，也充分说明了肿瘤发生是由于体内的阴阳失去平衡，所以恶性肿瘤的预防与治疗均需调补阴阳，补其不足，纠其过盛，促使“阴平阳秘”，才能使肿瘤得以控制或消灭。

2. 保精、裕气、合神

理解了人体生命活动与疾病康复的阴阳对应关系，落实在肿瘤患者的养生和康复中，就是要做到“保精”“裕气”“合神”。感兴趣的读者会问，有没有可靠的临床证据和理论依据呢？

中医之“精”为精、血、津液，即人体生命之根本。精为先天之本，精气足则人之生源充足。气包括元气、营气、卫气和宗气，精和气都是生命活动之来源，为后天之本。

益气需健脾，肿瘤本身和手术、放化疗等常伤脾气、胃气，故健脾和胃、调补后天之本不可怠慢。

中医的“神”有广义和狭义之分。广义的神，指人一切生命活动的外在表现；狭义的神指神、魂、魄、意、志、思虑、智慧等，是生命活动的主宰。几千年前在《黄帝内经》中就提出“百病皆生于气”。明代医学家在《医学入门》中指出“郁结伤脾，肌肉消薄，与外邪相搏，而成肉瘤”。著名医学家张景岳也指出：“噎膈一证，必以忧愁、思虑、积劳、积郁或酒色过度损伤而成。”明代《外科正宗》说：“癌由于忧思郁结，积想在心，所愿不遂，肝脾逆气，以致经络阻塞、结聚成结……”揭示出精神、情志的异常变化与癌症的发生演变息息相关，从而把“保精”“裕气”和“合神”作为防病、养生的最重要的手段和途径。

临床发现，肿瘤发病常因各种慢性或长期强烈的精神刺激而伤神，而病后更易神伤。具体讲，“伤神”会损伤五脏六腑的功能，导致“精”和“气”的生成逐渐减少。患肿瘤病后，不仅因手术、多重化疗和放射治疗会进一步损伤五脏，更重要的是因为巨大的身心压力，会使得人体的

“精”“气”“神”不断衰耗，形成恶性循环。

另外，当代众多关于癌症的研究表明，患者在罹患癌症前的生活经历中，很多人有过重大的生活事件的打击，如丧偶、极亲近的人死亡、配偶的意外等。据调查发现，寡妇的肿瘤发病率甚高。有调查研究发现，癌症患者多数有内向型的性格，既谨小慎微又多愁善感，既沉默寡语，但又易躁易怒、忍受力差；大多数患者则强行压抑，性格孤僻。这种人遇到生活中的挫折，心理矛盾冲突严重，而且又不善于自我解脱和宣泄，内心焦虑，抑郁苦痛。有些医学心理学家把癌症患者的性格称为C型性格，并认为有这一类型性格的人易患癌症。这种心理上的严重冲突、抑郁，可引起心理功能的紊乱，进而引起生理功能紊乱和障碍，致使抵抗力和免疫功能下降，内分泌和自主神经功能失调，从而使癌症细胞得以乘虚而入，生长繁殖，终致生癌。癌肿的成因，虽也有外来的各种致癌因子的作用，但如果有正常的机体抵抗力和免疫力，就不足以成害。癌的侵袭，最重要的是内部抗癌能力下降，尤以心理情绪上的障碍危害更大，成为重要的致癌因素。

美国癌症协会曾经发布过一项研究报告称，约有10%的癌症患者，会发生癌症自然消退。其消退的因素中最重要的是性格开朗、喜欢运动、自我心身锻炼、意念意志坚强和良好的精神状态，这些因素可以导致免疫力增强，从而促使癌肿得到治愈和消退。

因此，中医学理论中的调阴阳、养护精气神、养性有助于延缓肿瘤的发展，进而达到保寿的目的。在医学高度发达的今天，仍然有着十分重要的指导意义。

二、癌症的多途径综合调护，是中医康复的重要捷径

解决了以上的理论问题，再来和大家谈谈肿瘤患者在手术和放化疗期间，通过什么样的手段，才能把握阴阳平衡，实现康复的问题。

客观上讲，目前不少中晚期癌症患者，应用目前国内外医学技术与手段，想达到完全治愈还比较困难，主要的原因是因为恶性程度高，常易在治疗后若干时间复发和转移，而且由于病变的表现形式不同，很多患者在晚期才发现，这就更加影响治疗和康复的效果。

而单一西医治疗还无法担负起治疗和康复的全部重任，因此中医在肿瘤康复领域的早期介入就显得尤其重要。多年来，从笔者接诊的中晚期癌症患者的康复调护经验中看，手术、放化疗不能清除或杀死所有血液中微转移和处于静息状态下的肿瘤细胞，而手术、放化疗后是患者全身脏器功能和免疫功能最为虚弱的时候，机体的免疫系统会放松警惕，即便是对残留癌细胞有所觉察，但由于身体不能尽快从各种强烈治疗的打击下恢复，也没有能力去清除残留的癌细胞，此时，一些促进转移或复发的不利因素就会趁机大行其道，从而为日后复发或转移埋下了隐患。所以，建议对于癌症患者，完成规范化手术或放化疗期间，中医就应及早、全程、多途径、综合介入调护。不要等到西医治疗结束，靠身体自我调节和恢复无望时，才想到中医养生调摄，为日后的复发或转移埋下祸根。

根据中医学的基本原理，把肿瘤患者的养生保健大致分为两个方面：一是肿瘤患者的自我调摄，二是合理选择不同的疗养方法。

1. 肿瘤患者的自我生活调摄

肿瘤患者在接受各种治疗期间和之后，应该充分重视自己日常生活中的自我调摄，这是养生保健的一个重要组成部分。通常要求患者主要从以下几个方面着手：

（1）起居有常：患了肿瘤之后，人们多由规律的生活和工作突然变成了漫无边际的休养，患者思想上受到很大打击，极易以消沉情绪而散漫度日。特别是插入一些无法预测的住院治疗后，更使人感到生活无规律化，而这种心理节奏感的失调极易影响病情的好转。有规律的生活才能维持人体正常的内环境，如果生活无规律，正邪之间易失平衡，而诱发肿瘤复发转移。起居有常是要求患者根据自然规律和人体本身节奏安排日常活动。

（2）调和情志：在肿瘤患者发病诱因中，情绪不畅占很大比例，加之疾病本身也带给患者精神上的痛苦。要想养生，调和情志是主要内容。患者一定要建立自己战胜疾病的决心和信心。眼界宽广、心绪豁达可以发挥机体各方面的抗病能力，“欲治其疾，先治其心”。如果精神上能做到常乐观，和喜怒，节思虑，去忧悲，防惊恐，则百病难以缠身。

（3）饮食有节：肿瘤本身对身体消耗很大，需要较多的营养，而肿瘤患

者脾胃又多很虚弱，常纳食不香；放化疗的副作用也易伤及脾胃，常引起恶心、呕吐，所以饮食的调理十分重要。在脾胃虚弱又需充足养分时，尤其注意饮食有节，不宜食之过饱，不宜时饥时饱，而应少食多餐。还应合理调配营养成分，使饮食多样、五味全面，则脏腑气血调和。

（4）动静结合：“动”指运动形体，“静”指清静心神。患了癌症并非一味地休息就能达养病之目的，而是要根据自身的条件做些适当的运动，如保健操、太极拳、气功等，这样可使人精神充沛、情绪饱满，而且能够使气流畅，生机活泼。对于体弱者，散步是一种很好的活动方法，可以养神，且睡前散步利于休息，是“以动求静”。另外，运睛、叩齿、扩胸等，均是古人的养生之道。适当运动实际上是自我保养的一种方式。

肿瘤的中医康复调摄，其核心理念就是，从抗癌治疗的一开始即尽早中医介入，要把中医理论指导下的自我调摄的理念，贯穿到生活中去。

2. 常见的保健养生疗法

大家了解了中医理论指导下的养生、调摄的目的和重要性，一定很想知道，目前中医有哪些高效、可靠的养生疗法，怎么样结合自身生理和疾病特点，选用合适的保健疗法，以达到事半功倍的效果。

在此把多年来笔者临床上应用较为安全可靠、行之有效的养生保健方法，进行了总结和分析，读者可以根据自身的生理特点选用适合自己的方法。

（1）中药疗养：中药的治疗与保养作用对肿瘤患者至关重要，在肿瘤治疗和康复的全过程中用中药调治是必不可少的。通过应用中药，一是可以修复手术对人体造成的损伤，防治放化疗的不良反应，增强各种治疗效果；二是可以通过中药本身的抗癌扶正作用，调节人体的内环境，提高机体抗病能力，控制肿瘤的增长，防止复发和转移；三是中药可以解决疾病所产生的诸多症状，而植物药本身较少副作用，使人更乐于接受。《神农本草经》中就记有 120 种药，久服可“耐老”“增年”“长年”“不老”等。中药的补益之功并非“金丹”，但对肿瘤来讲，实可达到养生延年的效果。

（2）气功疗养：气功疗法历史悠久，源于古代的“导引”“吐纳”，通过逐年的发展内容不断得到充实。它是将呼吸、意念、姿势相结合的练气和练

意功夫，是中医养生保健中独特的炼精、气、神的自我身心康复法。肿瘤患者通过气功的锻炼可以调和气血和脏腑功能，平衡阴阳，促进疾病的康复。很多患者在练功过程中体会到了增强体质、巩固疗效和养生长寿的效果。

（3）精神疗养：精神对肿瘤患者影响甚大，除患者应控制自己的情志，进行自我调摄外，家属及医护人员尚可通过语言、感情、举止影响和改变不利于患者的情绪和行为。通过开导鼓励、精神转移、发展其兴趣爱好等来唤起患者的信心，常可达到意想不到的效果。

（4）饮食疗养：“药补不如食补”，中医十分重视以合理调配饮食来达到治病养身之目的。《儒门事亲》中明确指出：“养生当用食补。”《黄帝内经》云，“谨和五味”则“长有天命”。肿瘤患者多气血不足，脏腑功能衰弱，要想调养好身体，饮食疗养是必不可少的。不管何种肿瘤，或肿瘤处在何种阶段，皆需选用适合的饮食和药膳。经过合理安排的食谱有形神并重、养生保健之功，从而达到防、治、养之目的。

（5）针灸疗养：古有“一针、二灸、三吃药”的说法。针灸是通过不同的经络和部位的刺激；达到激发和调整人体生理功能的平衡，增加机体抗病能力的目的。它不但有很好的治疗作用，而且有防病保健和延年益寿的作用。

（6）自然疗养：自然疗法是先贤诸医家早就提出的治疗方法，如今人们又通过科学的观察和精心的挖掘而备受重视。例如，自然界的开阔环境、清新空气，可使人暂时忘却人间琐事，达到思想上的超脱；大自然的阳光、泉水都能很好地调理人机体的内环境，从而益于养生康复。

与上述类似的疗养方法还有很多，如按摩疗养、四时疗养、娱乐疗养等。中华文化的历史悠久，在中医学史的发展中，其独特构思，有着一些与西医完全不同的治疗方法，不但堪称“奇”，而且可称之为“绝”。中医药养生的理论和方法之所以能适用至今，尤其被国内外肿瘤界人士所欣赏、应用，是因为它有非常实际的效果。

肿瘤患者如果能重视利用中医的养生学，合理地选择利于自己疾病的疗养方法，同时注意调摄自己的生活，而亲友们又能给予合理的照顾和帮助，社会上能注意给予支持和鼓励，那么患者不但生存时间能大大延长，而且康

复痊愈的比率也将大大提高。

目前，对祖国的文化遗产经科学地总结并加以整理后，使肿瘤养生保健工作取得了令人鼓舞的成绩，这门新兴科学的开展也促进了康复养生事业的发展，相信必将会在今后攻克癌症中产生巨大作用和影响。

传统中医看癌症，也是常见“慢性病”

在临床工作中，不少的患者和家属总会问起同样的问题，癌症是怎样形成的，为什么很多癌症一发现就到了晚期，从而失去手术和根治的机会呢？

其实，中医学对肿瘤的防治有着悠久的历史，最早可以追溯到公元前9世纪，在《周礼》一书中就已载有治肿瘤的专家，当时称之为“疡医”。在宋代《卫济宝书》中首次出现“癌”字。自明、清以后，医家普遍应用“癌”来称呼肿瘤。现代医学已经认识到，肿瘤生长像正常组织生长一样，通过细胞的分裂增殖，呈几何级数增长。从一个细胞到细胞集团，这一进程极其缓慢且周期长。国外学者天林常雄博士把癌分为“微小癌”和“临床癌”两个阶段，所谓微小癌指的直径仅1~5毫米，一般的医学检查是难以发现的。一个重仅1克的微小癌约有10亿个癌细胞。在一个有抵抗力的成人體內，由最初一个癌细胞分裂成10亿个癌细胞即生长成1克重的癌块，需经过大约9年的时间。因此，癌症从形成到出现临床症状，大多会经历一个相对漫长的过程。

中医学在几千年与疾病斗争过程中，认识到肿瘤的形成和发展，是由各种极为复杂的内外因素综合作用的结果，是一个长期缓慢的过程，也就是说，恶性肿瘤也是常见“慢性病”。

据世界卫生组织（WHO）统计，欧美发达国家近10余年癌症的发病率和死亡率呈下降的趋势。因此，2006年WHO把癌症划分为慢性疾病的范畴，昔日被认为是不治之症的肿瘤疾病，随着医学科学的进步，已经成为可以控制的慢性疾病。

经过国内外中医、中西医结合专家的努力，癌症的病因病机逐渐被更深刻地认识，同时，癌症的治疗与调养、康复方法也在不断得到充实。

人体是一个统一的整体，机体阴阳平衡失调则会导致疾病发生。对待癌症只要掌握其规律，依中医理论辨证论治，把握住阴阳气血的偏盛与偏衰，病位之在脏、在腑，通过调和阴阳，调达气血，就可能使癌症得到控制或治愈，根本没有必要“谈癌色变”和产生“恐癌症”。

那么肿瘤是如何形成的呢？任何事物的形成不外乎内、外两个方面的原因。从中医理论和临床的角度看，肿瘤的形成是由于各种内外致病因素的相互作用，导致脏腑功能失调、阴阳失衡，而出现气、血、痰、毒、虚几方面病理变化，最终形成癌症。

一、气血不和可以致癌

气血不和指的是气血不调和之意。中医所说的气有两种含义，一是指气体的气，如大自然界中的空气（中医又称之为天气），病见气喘或胀气等；另一是指人体的各种正常生理功能，如五脏中，心的生理功能称之为心气，肝的生理功能称之为肝气，脾的生理功能称之为脾气（或称脾胃之气），肺的生理功能称之为肺气。血为人体中之精华物质，源于水谷（饮食）。气血在人体中以调和为正常，如果气血失调，形成气滞血瘀，那就会发生气血凝结成块的证候。如明代徐灵胎说：“噎之症必有瘀血，顽痰逆气，阻隔胃气。”古人在论胎瘤时也谈到与瘀血积滞有关，如《外科金鉴》说：“胎瘤乃胎前孕妇积热，以致胞热，更兼瘀血，积滞而成……”

由此可见，不同部位的肿瘤可能来源于同一个元凶。现在中医应用“调和气血”“活血化瘀”的原则治疗肿瘤就是依其而定，并且收到了较好的效果。

二、痰湿不化可以致癌

人体中的正常体液，如胸膜腔及腹腔中的少量液体，中医称之为津液，若人体患病后体内存积的体液太多，一时不能排出体外，就会对人体产生毒害，称之为病理性液体，如胸水、腹水、脑积水、积聚在皮肉之间的液体，导致头面及四肢水肿，中医则称之为痰液，或称湿病。如果痰湿长久不化也会凝结成块，形成肿物或肿瘤。临床中诊断的痰核（脂肪瘤）等就是由于痰