



张 华 ◎ 著

一本看得懂用得上的
防癌抗癌必备指南

癌症

是可以控制的慢性病

—— 张华教授治疗肿瘤30年临证笔谈

别慌，癌症就是一种慢性病，可防可控！

临床一线肿瘤专家30年治癌经验倾囊相授 ——

面对癌症，怎么防？怎么吃？怎么治？

治疗癌症，选择手术？放疗？化疗？中药？分子靶向药物？……

、肝癌、胃癌……常见癌症的最佳防治方案和饮食宜忌

05

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

癌症

张华◎著

是可以控制的慢性病

——张华教授治疗肿瘤30年临证笔谈

SPM

南方出版传媒

广东科技出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

癌症是可以控制的慢性病: 张华教授治疗肿瘤30年临证笔谈 / 张华著. —广州: 广东科技出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5359-5975-1

I. ①癌… II. ①张… III. ①肿瘤—中医治疗法—医案—汇编 IV. ①R273

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第228629号

AIZHENG SHI KEYI KONGZHI DE MANXINGBING

癌症是可以控制的慢性病

责任编辑: 邓 彦

封面设计: 林少娟

责任校对: 谭 曦 罗美玲

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www. gdstp. com. cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp. com. cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp. com. cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 广东新华印刷有限公司

(广东省佛山市南海区盐步河东中心路23号 邮政编码: 528247)

规 格: 787mm×1092mm 1/16 印张16.25 字数260千

版 次: 2015年1月第1版

2015年1月第1次印刷

定 价: 39.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

序一

序
一

广州市中医院张华医师寄来他的新作《癌症是可以控制的慢性病——张华教授治疗肿瘤30年临证笔谈》，请我为之作序。

按辈分张华是我的堂侄。张华于1975年高中毕业后做中医学徒两年，1978年恢复高考后考入医学院，是当时全县75届高中毕业生中唯一的大学生，据我所知当时考上大学的很少。

后来张华考研究生，听说上线几次都由于名额有限而没被录取。我曾修书建议张华报考我们研究所，但是张华回信婉言拒绝了，说是他从小就立志要成为一名医生，并且在临床已经多年了，不愿意放弃临床转基础研究。他还说：“就算是考上了中国医学科学院的研究生，也会被认为是照顾关系‘走后门’、沾了叔叔的光才被录取的。”当时深感张华年少气盛、锋芒毕露有性格，我也就回信说我尊重你的选择。否则中国有可能会多了一位药理学家，少了一位中西医结合临床肿瘤专家。

张华在上海中医药大学研究生毕业后，到广州市中医院工作，期间我们也有通信，也曾经有过几次会面，张华给我的总体感觉是好学上进、书生气重。

张氏家族七修家谱，我被遴选入名人堂专页人物。让我感到惊讶的是张华那一辈分，只选了张华一人作为名人堂代表人物。须知在厚如砖块的百年族谱中，每位男丁只有一个名字的位置。名人堂每一辈分最多精选两个名额，而当时的张华只不过是一位很普通的青年医师，同辈分有出息的大有人在。

族谱中的张华专页写道：“张华，笔名张骅，族名铨康……

幼性聪明诚实，勤奋好学……中西并举……”足可见族人对张华人品的认可和所寄托的期望。

家族中从事医药行业工作的人不少，中医西医历代都有，其中不乏名医，可谓医学世家。但正统医学院毕业、从业西医多年又正统学中医的，恐怕只有张华一人。如今张华在家乡很有口碑，可以说得上是一方名医。

从本书中可以看出张华很注重与患者和家属的沟通，特别是对最基层平民患者关怀备至。我父亲是执业中医，也是中国早期“中”学“西”、并应用“中西结合”的名医。父亲当年在家乡悬壶济世，后开办平民医院，重点诊治中下阶层的贫穷患者。我真诚地希望家族的这一人文传统，能够在后辈中得到传承和发扬光大。

肿瘤已经成为危害广大人民群众健康的主要疾病，中西医结合治疗肿瘤具有很大的优势。中医中药确实是一座丰富的宝藏，我也是穷终身精力，运用现代科学技术，研究中药人参、丹参和黄皮的药理和药物代谢规律，也取得了大量重要成果。

本书是一位治疗肿瘤的医生30年临床经验的笔记体著作，心思缜密，颇有新意。虽然我不是肿瘤专业的，但看过该书以后，认为对患者和患者家属有很多的帮助，对医疗同行也有一定的启迪。



2013年8月

张均田

中国药理学会 名誉理事长

中国医学科学院药物研究所 原所长

张均田，神经药理学家。致力于药理学研究40余年，发表文章300余篇，编写著作20余部，在促智、抗衰老、抗脑缺血等领域取得的成果获国家和部级奖13项，培养了30多名博士生、博士后。对中药人参、丹参和黄皮的研究，取得了大量重要成果。在连任中国药学会理事长期间我国获得2006年第15届世界药理学大会的主办权。

序二

序二

在某次会议上巧遇张华主任，听说他要出一本通俗易懂的防治肿瘤的大众科普读物，谈及书中的一些观点，很符合本人的学术观点和治疗理念，就想向张华主任索要一本，孰知书还没出版呢，他也就顺势要本人为这本书作序。

我与张华主任大约相识于1992年。我们所的研究生学习，基础部分在研究所完成，临床部分在广州市中医院完成，张华主任是临床部分的负责人。后来也曾与张华主任有过多次长谈，深感与他在中西医肿瘤学术方面观点很是融洽，让我产生了不少建设性想法。

中西医结合在防治肿瘤领域有很多优势，中医中药在预防肿瘤发生和复发，配合西医手术、放疗和化疗等主流治疗减毒增效、提高患者生活质量和生存时间以及开发新的抗癌药物等方面，都可以大有作为。

张华主任读大学前曾经当中医学徒两年，考入医学院校后完成了医学临床专业的学习和培训，经过几年的西医临床实践，又考入上海中医药大学系统学习中医理论知识，毕业后一直在临床从事中西医结合治疗肿瘤工作。从理论到实践，又从实践到理论，中西医学的理论和实践都相当牢固，属于中西医结合专业中的“西学中”人才。

实际上，我也属于“西学中”的，当年是以西医专家的身份，拜全国名老中医邓铁涛教授为师，成为邓老的学术继承人。我拜师之初，也有许多人表示不理解，其实中医确实是深奥，值

得我们用一生去学习、去研究、去应用。

张华主任的新作属于笔记体式的科普读物，这既是科普著作的一种创新写作模式，也是中西医结合领域的一枝奇葩。书中所涉及的中西医结合预防、治疗和康复的理念，是单纯的西医和单纯的中医都不能包含的，这就凸显出中西医结合在肿瘤临床方面的优势。

本书是科普读物，面向的主要读者对象是肿瘤患者和患者家属，以及需要提高预防意识的普通读者。但是建议医师同行也不妨一读，或许读后也会有写书的冲动，将自己多年的临床经验总结总结，整理写成一本自己的“临床笔记”类的著作。

张华教授30年特别的经历，铸造出这本特别的书，本人乐为之序。



吴伟康

中国中西医结合学会 副会长

广东省中西医结合学会 会长

吴伟康，中山大学医学院教授，博士生导师，国务院政府津贴专家，全国名老中医邓铁涛教授学术继承人。主要从事心脑血管病中西医结合治疗，肿瘤手术放化疗的中医药辅助治疗，亚健康中医药调理。历任中国中西医结合学会副会长；中国医师协会中西医结合医师分会常委；广东省中西医结合学会会长；广东省病理生理学会副理事长；香港浸会大学高级研究员；澳门科技大学客座教授、博士生导师；广州中医药大学客座教授；南方医科大学特聘教授。

自序

——开场白，本书的缘起

满纸真心话，
一把医患泪。
都云作者痴，
谁解其中味？

时光荏苒，逝者如斯，“混迹”于医学肿瘤界不觉已数十年矣。叹人生天地之间，若白驹之过隙。回望人生轨迹，曲折弯弯，似水流年。

斗胆堪称与祖国共荣共辱经历水与火的锤炼：大跃进年代出生，“文革”号角声中进小学，恢复高考后考入大学——人生的每一步都打上了大时代的深深烙印。

中医世家曾经的莽撞少年，从学徒起步到科班出身，翱翔在知识海洋，志在中西医学融会贯通。

坚守临床，从西医院外科医师、西医院内科医师、中医院中西医结合医师到中医院老中医——专业轨迹，几乎遍及中西医医学全科。

正所谓，特别的锻造，铸成与众不同。数十年的行医生涯，笔者诊治过的癌症患者数以万计，耳濡目染生离死别，有经验，更有教训；有感悟，也有体会。

习惯于学术上出书论著的笔者一直有个心愿，要记录临床心得、工作体验和生活轨迹，写一本癌症患者及其家属看得

懂、用得着的小书。这本书：

既不能像学术论著那样学问深奥、艰涩难读，又不能轻描淡写、枯燥无味。

要语言简洁、通俗易懂，大众喜闻乐见；还要有医学常识，不能违反肿瘤专业规范。

要实用性强，具有可操作性，不是指南胜似指南；还要游离桎梏，不唯说教。

要讲解癌症常识，也必然涉及人文、社会、经济。

要对患者有切实的帮助，又不要有不够客观之明显嫌疑。

不求载入学术史册，但愿成为老百姓能读懂的科普书，对普罗大众有所裨益。

别出心裁要写这样一本与众不同的书，有难度，有很大的难度。但还是想写，还是要写，为彷徨无奈的癌症患者，为迷茫无助的患者家属。

毛主席教导：为人民服务。

医德规范有：以患者为中心。

俗话说得好：送人玫瑰，手留余香。

想写，就写吧。

于是乎，《癌症是可以控制的慢性病》就这样面世了。写此序的时候，脑海中突然浮现起《红楼梦》中曹雪芹大师的著名诗词，信手拈来，作为本书的开篇，大概是心境相似吧。

常言道：“文如看山不喜平。”既然是随笔漫谈，就难免信马由缰、言词不羁。可以肯定的是书中所有观点，都是基于与自身利益无关之原则，因为一经与利益挂钩，任何观点都会向利益方倾斜。

又有说：“语不惊人死不休。”亮观点犹如亮剑，是自我曝光。本书有可能会与部分既往学术观点存在差异，本着学术领域“百花齐放、百家争鸣”的精神，一家之言，抛砖引玉。

也许，本书可以作为亲朋好友探视患者的“黄金搭档”：一篮水果和

一本轻松有益的读物，这可是有益无害的。送礼就要送健康，既有吃的、又有看的，多好！有浪漫一点儿的，再加上一束鲜花，作为陪衬、点缀。是为序。

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, connected strokes.

2013年7月

前言

——癌症可防可治，专家为你支招

在笔者的专家门诊时间，经常有患者亲属提着病历资料，专程挂了专家号前来咨询病情，寻求治疗建议。也曾经有一位患者亲属在“肿瘤咨询在线”网站留言本上留言：母亲患肺癌，已经咨询了很多很多医生，却无所适从：外科医生认为要立即开刀；化疗科医生认为先做化疗；放疗科医生说应该放疗；中医医生说手术、化疗、放疗都不要做，就吃中药……

——患者到底要问谁？该听谁的？

国外发达国家的家庭都有固定的家庭医生，得了病患了癌症，基本上都是听从家庭医生的诊治建议和转诊意见。中国大多数人没有长期的家庭医生或私家医生，得了病就满世界求医、打听专家，结果是问了N个医生，得到N+1个建议，不问还清楚，越问越糊涂。

医生之间由于专业不同、学术观点差异，对癌症的认识有很大的分歧。患者不是专业人士，医学这么复杂的专业，全凭一面之词，就要做出身家性命相托的选择，确实很难很难。

更何况还不乏医疗骗子和陷阱。江湖游医，卖药、卖保健品、卖食品的职业推销员，无本生利、全凭一张嘴巴忽悠的新兴产业医托……众多目光觊觎着患者的钱包。你的钱包你做主，你的生命你做主。别人的话，当然不能轻信，涉及经济利益，更要小心以免被误导。

——同样，医生的话，不可不听，也不可全听。

著名作家罗曼·罗兰说过：“一个勇敢而率真的灵魂，能用

自己的眼睛去观察，用自己的心去爱，用自己的理智去判断。不做影子，而做人。”一般而言，与治疗没有利益关系的专家意见，比较靠谱。而很多网络专家咨询实质是卖药：什么癌症都是推销与己有关的同样的药，治疗建议与经济利益直接挂钩。本书属于无利益关系的肿瘤专家观点，仅供参考。

十余年前，有位癌症患者在专科医院经病理活检，诊断为“高度恶性淋巴瘤”，病情发展很快，从腹股沟转移到头颈部，3天增大一倍，常规化疗多次无效。权威专家会诊，建议加大化疗剂量和增加放疗，并制订了放疗和化疗的治疗方案。患者家属认为目前的常规剂量，每次化疗后患者都发生心力衰竭，再加大治疗强度的风险巨大。家属做主不接受会诊意见，交由笔者治疗。笔者“反其道而行之”，以不诱发患者心力衰竭为度，采取患者身体能够承受的小量分段化疗，同时以中药辨证论治、扶正固本。结果病情得到控制，全身肿瘤完全消失，临床痊愈，达到肿瘤临床疗效判断标准的最高标准“无瘤生存”，迄今已经11年。

——你的生命谁做主?!

在欧美发达国家有这样一句俗话：“人一生要交两个挚友，一个是律师，一个是医师。”律师负责法律纠纷，凡涉及法律问题，不必多说，“找我的律师！”有关健康的疑难困惑，咨询自己的家庭医生。除了有病看固定的家庭医生外，日常有病没病，都要定期约看医生，咨询健康问题。

找一个可以信任的医生作为提供医疗保健咨询的朋友，可以减少看病误区、避免踏入医疗陷阱，而受益终身。

前世界卫生组织总干事中岛宏博士忠告：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”

医生的话要听，领导的话要听，朋友的话要听，家人的话也要听，但都不可全听。钱和生命都是自己的，主见要自己拿，风险也要自担。你的生命你做主！患者自己要有主见，千万不要死于无知和愚昧。因为有些癌症和死亡，只要具备相应的医学常识，再加上一点理性思维，就完全可以避免，这才是“不要死于无知”的真正内涵。

——正确的主见，来源于知识和理性。

英国谚语说得好：“最忠实的朋友莫过于一本好书。”书是人类最好的朋友和老师，写一本能够成为患者及其家属“最忠实的朋友”的好书是笔者的最大心愿。

本书中的观点，是笔者几十年来的经验汇集，这些观点笔者应用于临床，诊治过数以万计的患者，即使是笔者的亲属、朋友、同事亦一视同仁，采用书中所述观点如法诊治。希望这样能够给患者及其家属增加一点判断时的理论基础和实际把握。

笔者认为真正的医德规范，就是“视患者如亲人”，不因政治和经济等非医疗因素对患者采取差别医疗，甚至对患者进行过度医疗。这是医生的职业素质要求，一如大哲学家歌德所言：“保持人格不仅靠功劳，也要靠忠诚。”

要特别声明的是：治病是经治医生的职责范围，任何书本和咨询建议都只能作为参考意见。本书全部观点均不能代替医院的检查和治疗，也不能影响主治医生的诊治。

目 录

上卷 预防篇

——健康在生活之间，请你好好珍惜

一、癌症猛于虎！

严峻的现实，忌讳的话题	/002
世界卫生组织（WHO）癌症数据	/003
《新闻联播》首次公布《2012中国肿瘤登记年报》	/004
癌症为什么这么多	/004

目录

1

二、癌症是可以控制的慢性病

癌症与人类一样古老	/006
国际抗癌联盟推出的世界癌症日主题：消除癌症误区	/007
肿瘤与癌症的区别	/007
癌症，它就是一种慢性病	/008

三、癌症的发病原因是什么

癌症是这样“炼”成的	/010
癌症与基因：癌基因还没搞清楚	/011
癌症与遗传：癌症会不会遗传	/012
癌症与体质：中医体质与癌症的关系研究	/013
癌症与传染：癌症不是传染病	/014

四、治疗癌症的最佳方法是预防癌症

你正在得癌症——这可不是吓唬你	/016
已经明确的七大致癌因素	/017
改变生活方式，预防癌症	/020
1/3的癌症是可以预防的	/021

五、不要吃出癌症来，饮食防癌并非神话

很多癌症是吃出来的	/023
致癌食物八大黑名单	/024
吃肉越多越可能患癌	/025
我们要的是健康的美食	/025
最强防癌抗癌食物排行榜	/026
素食可以防癌抑癌	/028
不战而屈人之兵，善之善者也	/029
预防癌症要忌口	/029

中 卷 治疗篇

——患者和患者家属必须了解的癌症治疗常识和内情

一、早期发现：1/3的癌症可以治愈

治病就要“治未病”，治癌更要“治未癌”	/032
早期发现是提高癌症治愈率的捷径	/033
癌前病变不一定会转变为癌症	/035
原位癌是癌症的初级阶段	/036
肿瘤标志物怎么看	/036
那些早期发现可以治愈的癌症	/038

二、不要被癌症吓倒：面对癌症，患者和家属怎么办

无知：1/3的癌症患者是被吓死的	/040
“你怕，还是不怕，癌症都在那里！”	/042

“恐癌综合征”也是病也需要治疗	/043
说还是不说：患者知情权的纠结	/044
癌症患者5个心理关及开解钥匙	/045
癌症患者怎样做心理调适	/047
肿瘤细胞信息论假说	/048
患者、家属和医生三足鼎立	/049
给患者家属的建议	/051

三、选择良医，生命相托

癌症患者必知的常识	/052
明明白白地死还是稀里糊涂地活	/054
建立自己的“抗癌档案”	/054
癌症患者看医生策略	/056
读《重生手记》，看患者忠告	/058
名医扁鹊“不信者不治”	/059
首诊首治生死攸关	/061

目录

3

四、癌症怎么治，患者应知道

癌症治疗“三板斧”	/063
外科手术主要适用于早期癌症	/064
有些癌症，手术并不是首选	/065
手术后的复查和预防复发	/066
放疗的适应范围	/067
伽马刀的误区	/069
化疗功过，谁与评说	/070
化疗到底要做多少次	/071
分子靶向药物：靶向何方	/072
生物治疗对比放疗和化疗	/074
基因治疗仍然是人们的梦想	/075
规范化治疗与个体化治疗之争	/076

关于治好、治愈和根治的分歧	/077
判断肿瘤疗效的黄金指标	/079

五、癌症的中医治疗

中医治癌症的历史悠久	/080
中医治癌症有优势	/081
中医治癌六大治则评析	/083
中医治癌“以毒攻毒”值得商榷	/086
中医姑息和缓疗法	/088
中医告诉你：肿瘤患者一定要忌口	/089

六、癌症就是慢性病，治疗要打持久战

美国肿瘤治愈率高的奥秘	/092
晚期癌症宜姑息和缓治疗	/093
老年人肿瘤怎样治疗	/094
抗癌明星好榜样	/096

七、避免过度医疗，才能延长生命

当医生自己面对癌症和死亡	/098
过度医疗带来巨大的伤害	/099
用药在精不在多	/100
过度检查有危险且无意义	/101
坚决地对过度手术说“不”	/104
避免过度医疗，才能延长生命	/105

八、消除癌症误区

过度营养不可取	/107
滥补是治疗癌症之大忌	/109
保健品不能治疗癌症	/110
疯狂的冬虫夏草	/112