

常见病防治和食疗100法系列

外借

癌症防治和食疗100法

吴大真 陶惠宁 总编
张 丽 主编



中国医药科技出版社

常见病防治和食疗 100 法系列

癌 症 防 治 和 食 疗 100 法

总 编 吴大真 陶惠宁

主 编 张 丽

编 委 (按姓氏笔画为序)

王 玲 张 丽 张 晔

张 毅 李 璞 郭岳峰

彭可旭 焦智民

中国医药科技出版社

登记证号: (京) 075 号

内 容 提 要

本书是有关癌症防治和食疗的科普读物。作者结合多年的临床经验,采用问答形式,深入浅出地介绍了癌症的基本常识,重点介绍了各类癌症的诊断、治疗、预防方法,尤其是对癌症患者的饮食调养进行了阐述。

全书系统全面、通俗易懂,具有较强的知识性、科学性、实用性,适合广大癌症患者及其家属阅读。

图书在版编目(CIP)数据

癌症防治和食疗 100 法/张丽主编. —北京:中国医药科技出版社, 1999-8

(常见病防治和食疗 100 法系列/吴大真,陶惠宁主编)

ISBN 7-5067-2002-7

I. 癌… II. 张… III. ①肿瘤-防治-普及读物
②肿瘤-食物疗法-普及读物 IV. R730.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 27626 号

中国医药科技出版社 出版
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)

(邮政编码 100088)

铁道部十八局涿州印刷厂印刷

全国各地新华书店经销

开本 787×1092mm¹/₃₂ 印张 6¹/₄

字数 125 千字 印数 1—6000

1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 次印刷

定价: 10.00 元

总编简介

吴大真 教授。早年毕业于北京中医药大学。数十年来一直重视医疗临床，先后在医药卫生的临床、教学、科研以及出版、新闻等岗位上工作，历任中国医药科技出版社副社长、中国中医药出版社社长、中国医药报社社长、中国药学会秘书长等职。现任北京中医药进修学院院长、北京同仁医院院长。

出身儒医世家，深得岐黄精髓，医术精湛，著述繁多。倡导将临证精华深入浅出地著之于书，传之于后，所著常见病防治和食疗 100 法系列丛书已多次再版，深得医药界同道与爱好者的青睐。为此，国内外患者咨询函诊也有数千之众，新闻界多有报道。

医生的最大乐趣就是解除患者的痛苦，吴教授乐此不疲。

通讯地址：北京和平里东街南口民旺 22 楼 301

邮政编码：100013

电话号码：(010) 64273725 64224683

陶惠宇 男，江苏省无锡市人。1984年毕业于南京中医学院中医系，后在江苏省武进县人民医院从事骨伤科临床工作。1986年考入广州中医学院攻读骨伤专业硕士学位，1989年毕业，获医学硕士学位。同年进入北京针灸骨伤学院骨伤系，从事骨伤专业教学、科研工作。后任国际培训部副教授，从事中医专业对外教学工作。同时兼任中国高等中医院校骨伤研究会副秘书长、中国人才研究会骨伤分会副秘书长等职。曾任全国高等中医院校骨伤专业系列教材编审委员会学术秘书，并参与部分教材的编撰工作；主持编写《当代中药外治临床大全》、《骨伤效验秘方500首》、《实用家庭医学手册》等学术专著数部，在各级专业杂志、学术会议上发表学术论文数十篇。现在日本留学。

作者简介

(1) 主编

张丽 女，吉林省白山市人，1958年出生。1982年毕业于长春中医学院中医系。曾在吉林省通化矿务局总医院、河北省沧州地区中医院及日本东京东邦大学医学部工作及开展研究，现为北京市化工医院副主任中医师。参加编写出版学术专著多部。多次参加国际国内的学术会议并发表论文多篇。

通讯地址：北京市香山一棵松 50 号

北京市化工医院

邮政编码：100093

电话号码：(010) 62591115-2626

(2) 编委

王玲 女，1959年8月出生。1983年毕业于河南中医学院，分配至郊区人民医院内科工作，1987年元月调入安阳市中医药学校，现任河南省安阳市中医药学校学生科副科长。

1997年晋升为高级讲师（副高职称）。在郊区人民医院工作期间，积极开展了中西医结合治疗，特别是肿瘤的中西医结合治疗，取得了一定的经验。在中医药学校工作期间，先后两次参加了全国中等专业学校教材的编写工作。积极开

展了饮食治疗的研究，在消化道疾病、恶性肿瘤的饮食治疗方面有一定的经验。

郭岳峰 男，1960年1月生。医学硕士，副主任医师。1983年毕业于河南中医学院医疗系，1984年考入天津中医学院攻读硕士学位，师从著名中医专家哈荔田、顾小痴教授，主要从事妇科肿瘤的临床研究工作。1987年获医学硕士学位，同年分配到河南省中医药研究院附属医院，主要从事恶性肿瘤和血液病的临床研究。善治消化道肿瘤和血液病。从医以来，在国家级、省级专业杂志和学术会议上发表、交流论文二十余篇，出版专著6部，获得科研成果奖2项。

彭可旭 男，河南灵宝人，1956年生，1983年毕业于河南中医学院中医系，获医学学士学位。现为河南省三门峡市中医院内科副主任医师，主要从事中医肾病、各类骨质增生的临床治疗与研究。主编有《惊悸怔忡辨治》、《古今中风医案荟萃》著作2部，参编《现代家庭生活百科全书》等著作4部，在省级以上学术刊物公开发表论文十余篇。

通讯地址：河南省三门峡市中医院

邮政编码：472000

电话号码：(0398) 2822812 转肾病科

2854497

焦智民 男，40岁，副主任医师，安阳市肿瘤医

院内三科主任。1978 年考入河南中医学院中医系。1983 年毕业并获学士学位。同年分配到安阳市肿瘤医院。15 年来，一直从事恶性肿瘤的中西医结合治疗。在食管癌、肺癌、肝癌、乳腺癌、恶性淋巴瘤等的治疗中积累了丰富的临床经验，并在放、化疗的中药增敏、放、化疗副反应的中医药防治等方面积累了一定的经验。十几年来，发表论文二十余篇，专著 2 部，成果 2 项。主要社会兼职有：中国心理卫生协会会员、中国抗癌协会会员、安阳抗癌协会理事、河南省中医肿瘤学会委员兼秘书。

目 录

一、基础知识篇

1. 什么是癌？癌和肿瘤一样吗？ (1)
2. 癌与哪些因素有关？是怎样发生的？ (3)
3. 什么样的人容易患癌？ (4)
4. 什么病容易引起癌症？ (7)
5. 人体内有哪些抗癌功能？ (7)
6. 人体内有哪些致癌因素？ (9)
7. 癌症怎样分类、分级、分期？ (10)
8. 癌症遗传吗？ (12)
9. 免疫功能失调在癌症发生中起什么作用？ (14)
10. 感染对癌症发生有什么影响？ (15)
11. 什么叫癌前病变？常见的癌前病变有哪些？ (18)

二、诊断治疗篇

12. 怎样诊断癌症？ (20)
13. 癌症的治疗原则是什么？ (21)
14. 癌症有先兆吗？ (23)
15. 被怀疑有癌前病变怎么办？ (25)
16. 癌症必须手术治疗吗？ (27)
17. 什么是放疗？ (29)

18. 哪些癌症对放疗效果明显？	(3 0)
19. 什么是化疗？	(3 2)
20. 哪些癌症对化疗效果明显？	(3 3)
21. 癌症治疗中的几种新方法是什么？	(3 5)
22. 什么是栓塞疗法？	(3 8)
23. 什么是生物疗法？	(3 9)
24. 哪些癌症适合生物疗法？	(4 0)
25. 气功能治疗癌症吗？	(4 1)
26. 癌症术后如何用中医药调理？	(4 3)
27. 癌症病人放、化疗后如何用中医药调理？	(4 4)
28. 针灸、按摩能治疗癌症吗？	(4 6)
29. 常见抗癌药有哪些？	(4 8)
30. 治疗癌症是“以毒攻毒”吗？	(5 0)
31. 放、化疗后有哪些反应？如何处理？	(5 1)
32. 癌症病人为什么要做病理诊断？	(5 8)
33. 癌症手术后复发还可以再手术吗？	(5 9)
34. 癌症为何会出现疼痛？怎么治疗？	(6 1)
35. 什么是三阶梯用药方法？	(6 2)
36. 癌症腹水有特效疗法吗？	(6 3)
37. 癌症患者放、化疗后血象偏低怎么办？	(6 6)
38. 癌症放、化疗后脱发怎么办？	(6 7)
39. 癌症患者贫血怎么办？	(6 8)
40. 癌症患者失眠怎么办？	(7 0)
41. 癌症病人患带状疱疹怎么办？	(7 1)
42. 情志在癌症康复中有什么作用？	(7 2)
43. 西洋参、冬虫夏草对癌症患者有好处吗？	(7 3)
44. 发现患了癌症告诉患者好不好？	(7 5)

45. 患了癌症就等于宣判死刑了吗？	(7 6)
46. 患了癌症需要治疗多长时间？	(7 8)
47. 怎样提高癌症患者的生存质量？	(7 9)
48. 怎样提高癌症患者的体质？	(8 1)
49. 怎样护理癌症病人？	(8 2)
50. 我国常见癌症有哪些？	(8 5)
51. 鼻咽癌的早期表现是什么？如何诊断？	(8 7)
52. 患了鼻咽癌怎么办？	(8 8)
53. 怎样早期发现食管癌？	(9 0)
54. 食管癌的诊断方法有哪些？	(9 2)
55. 患了食管癌怎样治疗？	(9 3)
56. 肺癌早期有哪些临床表现？	(9 5)
57. 如何诊断肺癌？	(9 7)
58. 患了肺癌怎样治疗？	(100)
59. 如何尽早发现胃癌？	(105)
60. 胃癌的诊断标准是什么？	(106)
61. 胃癌的治疗方法有哪些？	(108)
62. 怎样早期发现肝癌？	(109)
63. 肝癌的诊断方法有哪些？	(110)
64. 怎样治疗肝癌？	(112)
65. 胰腺癌的早期症状有哪些？	(116)
66. 患了胰腺癌怎样治疗？	(118)
67. 怎样早期发现大肠癌？	(119)
68. 诊断大肠癌要做什么检查？	(121)
69. 怎样治疗大肠癌？	(122)
70. 白血病的临床表现有哪些？	(125)
71. 如何诊断白血病？	(127)

72. 怎样治疗白血病？	(129)
73. 怎样早期发现恶性淋巴瘤？	(134)
74. 怎样诊断恶性淋巴瘤？	(136)
75. 恶性淋巴瘤如何治疗？	(137)
76. 乳腺癌的早期症状有哪些？	(140)
77. 女同志怎样定期检查乳腺？	(140)
78. 如何诊断乳腺癌？	(141)
79. 怎样治疗乳腺癌？	(143)
80. 宫颈癌早期有哪些症状？	(146)
81. 怎样治疗宫颈癌？	(146)

三、预防食疗篇

82. 癌症能预防吗？	(150)
83. 预防癌症的原则有哪些？	(152)
84. 什么是癌症的三级预防？	(153)
85. 打针（疫苗）能预防或治疗癌症吗？	(155)
86. 癌症与饮食有关吗？	(156)
87. 癌症与饮水有关吗？	(157)
88. 癌症与脂肪有关吗？	(158)
89. 癌症与食物纤维的关系是什么？	(158)
90. 癌症与体内微量元素有关吗？	(159)
91. 癌症与饮食冷、热有关吗？	(161)
92. 常见防癌食品有哪些？	(161)
93. 癌症病人的三大营养素供给量怎样计算？	(164)
94. 为什么不同的癌症病人饮食不同？	(168)
95. 癌症病人选用食补的原则是什么？	(170)
96. 癌症病人有哪些忌口？	(172)

97. 癌症患者如何术后调理? (174)
98. 癌症放疗前、中、后饮食有什么不同? (176)
99. 癌症化疗前、中、后饮食有什么不同? (178)
100. 癌症患者四季食补的原则是什么? (181)

一、基础知识篇

1.

什么是癌？癌和肿瘤一样吗？

癌是致癌因素作用于机体所引起的某种体细胞异常增生而形成的新生物。

癌的历史至少有 3000 年以上，据考古研究，在原始人的骨骼上就发现有癌症。在殷墟出土的甲骨文上已有“瘤”字出现。我国最早的医学著作《黄帝内经》中有关“积聚”、“乳岩”、“噎膈”等病的描述中，积聚中肯定包括有癌症类疾病，而乳岩相当于乳腺癌，噎膈相当于食管癌。

从现代医学来说，癌常指所有的恶性肿瘤，但是从严格的意义上讲，癌是发生于上皮组织的恶性肿瘤。上皮组织存在于人的体表、内脏、空腔和管腔等处，常见的胃癌、肝癌、肺癌、皮肤癌等都属于上皮组织发生的恶性肿瘤。其中来自鳞状上皮的称为鳞状上皮癌，简称鳞癌；来自腺上皮的恶性肿瘤称为腺癌。

发生于间叶组织的恶性肿瘤叫肉瘤，包括骨骼、肌肉、淋巴、造血、脂肪、纤维结缔组织等，如纤维肉瘤、淋巴肉瘤、骨肉瘤等。

还有一类发生于多种组织成分的恶性肿瘤，既不叫癌，也不叫肉瘤，而是冠以“恶性”两字，如恶性畸胎瘤。另有

少数恶性肿瘤，如何杰金病、白血病等，仍然沿用过去的习惯叫法，而不直接称作癌。但它们实际上都是癌的一种。

肿瘤分为良性肿瘤、恶性肿瘤两大类，癌属其中恶性肿瘤范畴。平时人们常说的患了癌症、患了肿瘤，多半是指恶性肿瘤。从这个意义上讲，癌与肿瘤是同义语，是同一意思。但是，必须指出的是：如果单提“肿瘤”时，应与良性肿瘤相区别，弄清准确含义，以免发生不必要的惊慌。

那么良性肿瘤和恶性肿瘤有什么区别呢？

良性肿瘤生长缓慢，边界清楚，与周围组织有明显的界限，对机体危害相对较小。而恶性肿瘤则生长迅速，和周围组织没有明显界限，常呈浸润（犬牙交错）性生长而侵入邻近组织，且常形成转移，对机体危害极大。可以说，肿瘤的“转移性”是判断肿瘤是良性还是恶性的最本质的标准。

癌是由细胞构成的，构成癌的细胞叫癌细胞。癌细胞有什么特征呢？

①自主性：是指癌细胞在不同程度上脱离机体的控制，表现为不间断地自主生长、繁殖和分化不良。癌细胞的自主性越大，其增殖速度就越快，分化程度也越低，对人体的危害也就越大。

— ②浸润性与转移：癌细胞可侵犯周围正常组织，并能转移到远处。

③特征的遗传：癌细胞能把自主性、浸润性和转移等生物学特征遗传给子代细胞。

④分化异常：癌细胞在不同程度上缺乏成熟的形态和完整的功能。

⑤细胞膜功能异常：癌细胞表面负电荷增加，细胞接触抑制消失。

⑥生化代谢异常：表现为 DNA 含量增加，核酸合成加速和分解过程减弱，蛋白质合成旺盛，糖代谢中的有氧酵解增强等。



2. 癌与哪些因素有关？是怎样发生的？

我国每年癌症发病人数 160 万人，死亡 100 万人。它已经成为中年人死亡的第一位和老年人死亡的第二位原因，用“谈癌色变”来形容人们对癌症的恐惧一点也不过分。

那么癌与哪些因素有关？是怎样发生的呢？俗话说“无风不起浪”，癌症的发生也是有其一定原因、规律可寻的。但这又不是仅仅用一句话二句话就能说清楚的。目前认为，癌的发生是一个多因子、多步骤的复杂生物学过程，病因涉及遗传、免疫、营养、环境等多个方面。

再简单地说，癌症的发生与致癌因素有关。所谓致癌因素是指能引起癌症的病因，它分内源性和外源性两大类。

(1) 癌症发生的内源性因素（内在因素）

①遗传因素：如结肠息肉病综合征、乳腺癌等。

②内分泌因素：雌激素和催乳素与乳腺癌有关。

③免疫因素：丙种球蛋白缺乏症和白血病与淋巴网状系统肿瘤有关。

(2) 癌症发生的外源性因素（外在因素）

①物理性致癌因素：如电离辐射、紫外线及异物等。

②化学性致癌因素：如 3, 4-苯并芘、亚硝胺等。

③生物性致癌因素：病毒如 EB 病毒、单纯疱疹病毒、乙肝病毒、C 型 RNA 病毒；寄生虫如埃及血吸虫、日本血吸虫、华枝睾吸虫。

以上这些因素中，内源性 with 外源性致癌因素可以互相影响，不是一成不变的。外源性致癌因素中的生物因素里，以病毒致癌为主，目前研究也较多。

一般来说，人体除头发、指（趾）甲外，其余组织结构都有发生癌症的可能。癌症的发生有多种形式，正常细胞转变为癌细胞一般需要很长时间，大体可分为启动、促进、演进三个过程。

启动是由致癌因素引起细胞内某些大分子，特别是DNA发生了不可逆改变，使该细胞具有了发展成癌细胞的潜能。

促进是使启动细胞增殖，并促使其具有形成癌症的潜能表达。如镇静药苯巴比妥是肝癌的促癌物，食用品糖精是膀胱癌的促癌物。

演进是癌变的终末阶段，在癌症的形成中具有重要作用。能使病变从促进期转变成演进期的化学物质叫演进物，如苯和石棉等。

经过以上三个过程，癌症终于发生了。

总而言之，癌症是由多因素、经多阶段导致的病变。

3. 什么样的人容易患癌？

癌症是一种高发病，近年来发病率还在不断增加。对于癌症，相信每个人都不陌生，面对癌症，每个人都不会无动于衷，每个人都会对癌症有一定的恐惧感。那么，什么样的人容易患癌呢？

（1）从原则上归纳起来有以下几条：

①有遗传倾向的人：遗传是与生俱来的一种生物特性，