


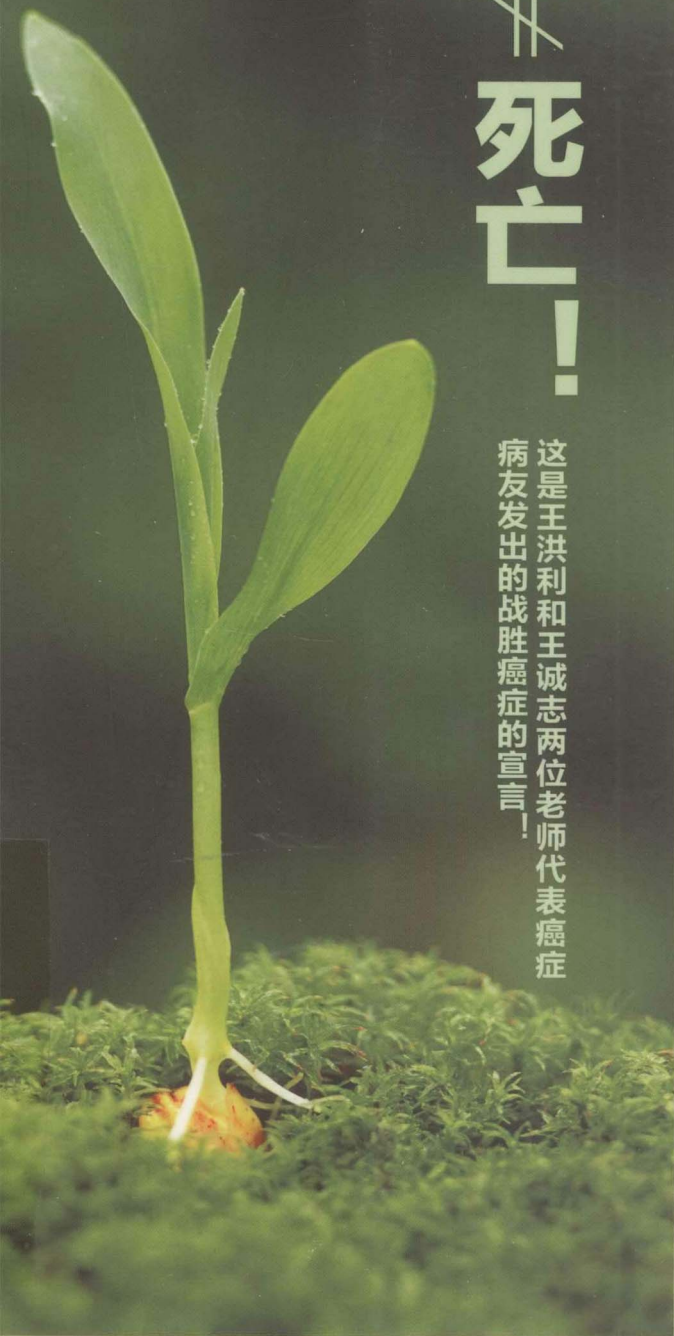
抗癌宣言

王洪利 王诚志 编著

 河南科学技术出版社

癌症 ≠ 死亡!

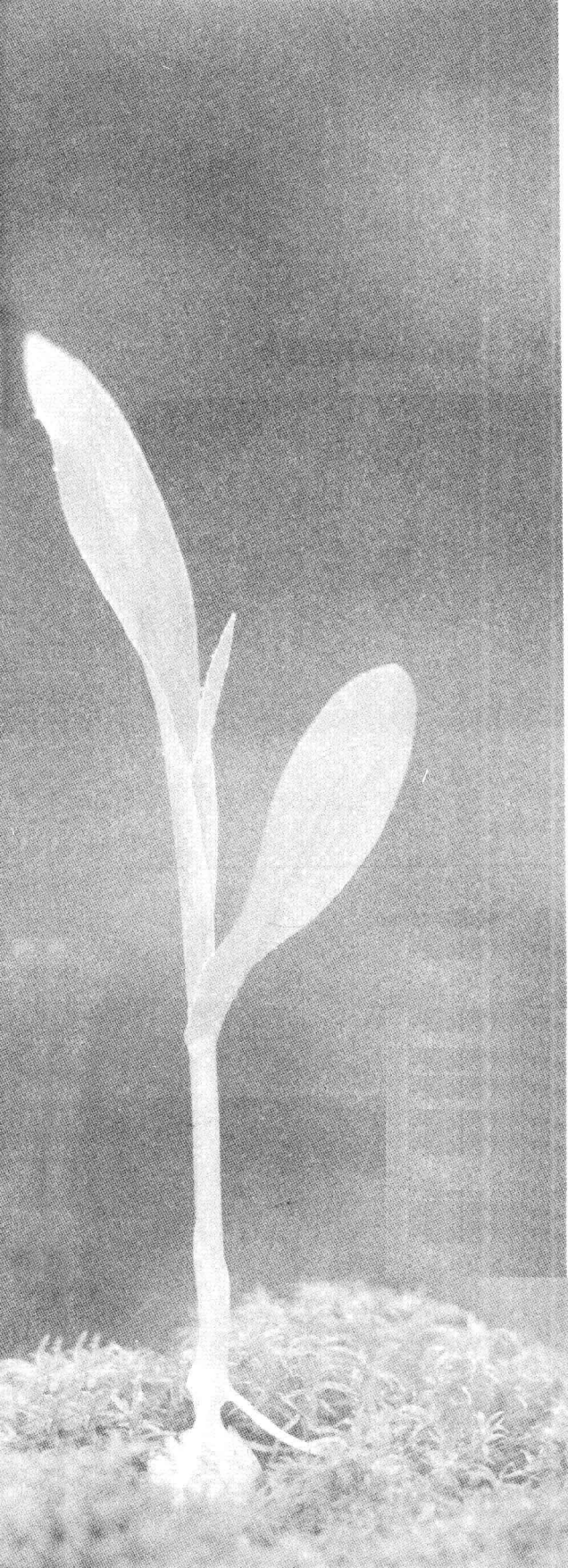
这是王洪利和王诚志两位老师代表癌症病友发出的战胜癌症的宣言!



抗癌宣言

王洪利 王诚志 编著

河南科学技术出版社
· 郑州 ·



图书在版编目(CIP)数据

抗癌宣言/王洪利,王诚志编著. — 郑州:河南科学技术出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5349-4854-1

I. ①抗… II. ①王…②王… III. ①癌-防治 IV. ①R73

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第014886号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65788613 65737028

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 马艳茹

责任编辑: 王月慧

责任校对: 任燕利

封面设计: 张 伟

版式设计: 孙 嵩

责任印制: 朱 飞

印 刷: 河南省瑞光印务股份有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm × 240 mm 印张: 6.75 彩插: 2页 字数: 79千字

版 次: 2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

定 价: 26.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系。

从2000年到2006年，我国每年因患癌症而死亡的人数达160万之多，这个数字说明，在短短的6年里，有近千万个家庭被癌症的阴影笼罩，花费巨大的财力、人力、物力，乃至家破人亡、人财两空。

为了应对这种严峻的局面，国家开展了大病统筹项目，以解决人民因病返穷的局面。但是，从目前的发展趋势来看，这种医药费逐年递增，癌症发病率、死亡率均在同步增长的局面并没有得到遏制。今后国家每年将继续增加多少医疗经费，将会有多少个家庭家破人亡、人财两空均为未知数，癌症防治的前景令人忧虑。

上医治国、中医治人、下医治病，先人把治病放在了最后边，把教育人、改造人放在了第二位，而把天人合一、与自然和谐、充分利用自然之力安邦治国放在了重中之重的位置。如果在防癌抗癌方面采取完全被动型的救助形式，尽管消耗了大量的人力、物力、财力，却往往收效甚微。所以，我们在走中国特色的健康之路时，不妨把教育人、引导人作为一个重要的防癌抗癌途径。当人人都有防癌抗癌意识和常识的时候，癌症的发生率必然会大大降低，治愈率也会相应得到提高。

那么，我们具体应该怎么做呢？

首先要宣传基础医学知识，让人们学会科学的方法，以调养

身心、回归自然；其次，让人们从享有保健到参与保健，直至走上人人会保健，以自己为中心、以调动内因为中心的群防群治之路。

“是药三分毒”。在癌症的预防和治疗上，过分依赖药物等于自己毒害自己、自己残害自己。我们根据多年的临床实践，结合中医相关知识，总结出了几种防癌抗癌的方法，即抗癌精神法、抗癌饮食法、抗癌拍打法、抗癌音乐法等。这是从心理、饮食、运动、环境等出发的全方位的抗癌方法，经过实践检验，是可行和有效的，能够达到自治互治、通经活络、防病祛病、养生保健的目的。

希望本书能成为癌症病友与癌症作斗争的实用参考读物。

王洪利 王诚志

2011年6月

第一章 抗击癌症，从了解癌症开始 / 01

1. 认识癌症 / 02
2. 癌症的诱因 / 03
3. 癌症的高危人群 / 05
4. 癌症初发期的信号 / 08
5. 癌症的中西医治疗方法 / 10

第二章 想出健康来，抗癌精神法 / 13

1. 精神因素与癌症 / 14
2. 癌症与压力的联系 / 15
3. 想，是一种力量 / 17
4. 相信精神的力量 / 19
5. 充分发挥主观能动性 / 20
6. 抗癌，不可焦虑和恐惧 / 21
7. 好心态助你远离癌症 / 23
8. 癌症奇愈心法，助你抗癌 / 24
9. “笑”也有良好的抗癌功效 / 26
10. 几招“大笑操”，帮你抗癌 / 27

第三章 吃出健康来，抗癌饮食法 / 31

1. 日常饮食和癌症的关系 / 32
2. 食饮有节，助你抗癌 / 33
3. 营养均衡才能抗癌 / 34
4. 防癌饮食，“三多”是关键 / 36
5. 有效预防癌症的维生素 / 38
6. 巧法烹调，避免产生致癌物 / 39
7. 常吃豆类食品可预防肿瘤 / 40
8. 爱吃甜食者易得癌症 / 43

- 9. 预防肿瘤，注意吞咽小细节 / 44
- 10. 葡萄皮和籽可抑制癌细胞的生长 / 45
- 11. 适量喝牛奶可防肝癌 / 46
- 12. 戒烟慎酒多饮茶 / 47
- 13. 常见的抗癌食物 / 49
- 14. 远离癌症，忌吃哪些食物 / 52
- 15. 避免食物的“致癌组合” / 53
- 16. 癌症病人的推荐食谱 / 54
- 第四章 拍出健康来，抗癌拍打法 / 57**
 - 1. 认识经络 / 58
 - 2. 免疫力与免疫器官 / 59
 - 3. 常用的拍打法 / 59
 - 4. 可提高免疫力的拍打法 / 60
 - 5. 癌症病人能不能拍打 / 63
- 第五章 听出健康来，抗癌音乐法 / 64**
 - 1. 神奇的音乐疗法 / 65
 - 2. 什么是五音 / 66
 - 3. 巧选五音疗癌症 / 68
- 附录 1 按摩常用穴位及功用 / 71**
- 附录 2 肿瘤病因及自诊症状 / 85**
- 附录 3 神龙健身钟 / 93**

第一章

抗击癌症，从了解癌症开始



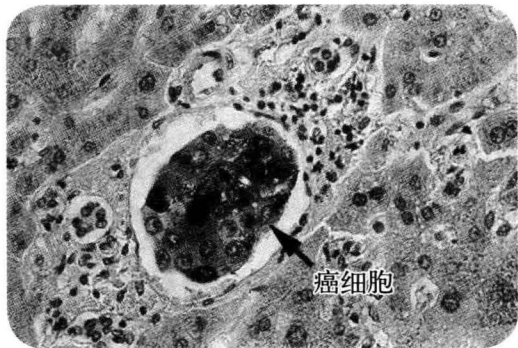
1. 认识癌症

癌症是什么？很多人的第一反应恐怕就是觉得这是“不治之症”，以至于“谈癌色变”，对其望而生畏。其实，癌症是一种常见病，人体除了毛发和指甲外，其他任何部位都可发生癌症病变。中年期是癌症发病的高峰时期。

癌症的发生、发展有一个过程。从第一个癌细胞出现，发展到对人的生命构成威胁，需要经过相当长的时间。我们知道，癌细胞与正常的细胞不同，它是一种变异的细胞，具有无限增殖的能力，还可以转化和转移，并且难以消灭。

那么，人体内为什么会有癌细胞产生呢？

癌细胞是由“叛变”的正常细胞衍生而来的，不少癌症可能只是从单个细胞演变而来。当人体受到某些化学、



物理、生物等因素的影响时，人体细胞的 DNA 会发生改变，形成变异细胞，再加上一些遗传因素、免疫功能等的作用，癌细胞便开始形成。

“叛变”的细胞能够自行设定增殖速度，1个变2个，2个变4个……累积到10亿个以上时我们才能察觉到。因此，癌细胞形成后，可能要经过很多年才长成肿瘤。增生的癌细胞无正常细胞的功能，但是它们能大量消耗人体内的营养，并破坏正常器官的组织结构和功能。由于癌细胞不断倍增，越往晚期，对人体的破坏越严重。有关资

料显示，食管癌、胃癌、肠癌、胰腺癌、肝癌细胞的倍增时间平均是31天，乳腺癌细胞的倍增时间是40多天。

肿瘤具有转移和复发的特点。在一些情况下，肿瘤虽经过手术切除或放射治疗，但在组织内可能残留一部分还具有活力的癌细胞，经过一个长或短的时期，这些癌细胞又继续生长繁殖，在原来的部位重新长成相同类型的肿瘤，还有一些癌细胞甚至会脱离其原发部位，通过直接蔓延、在淋巴和血液中扩散与种植等途径转移到身体的其他部位，形成同样性质的肿瘤，危害人的生命。

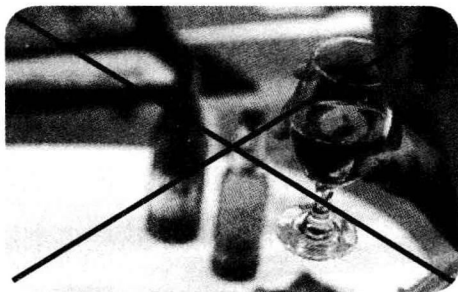
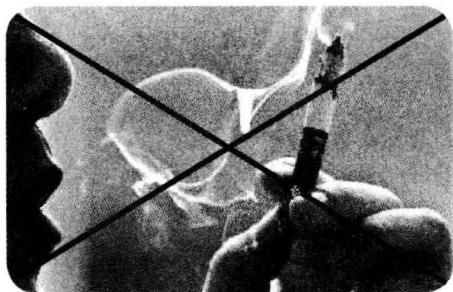
癌症虽然可怕，但并不是不可预防和控制的。我们应该知道，其实我们每个人身上都可能存在癌细胞，但是我们的免疫系统控制着它们，不让它们“胡作非为”。况且，早期癌症的生长发展很慢，一个肿瘤由芝麻粒大小长到黄豆大小需要好几年的时间。平时只要留心身体上的一些早期异常信号，就有足够的时间去发现它并迅速加以治疗，把它消灭于“萌芽”阶段。现在医疗条件相对来说比较发达，早期癌症一般有80%~90%的治愈率。

2. 癌症的诱因

许多病症的发生都是由长期不良饮食习惯和不良生活习惯的积累等多种原因造成的，癌症也不例外。那么，生活中容易诱发癌症的因素有哪些呢？

(1) 吸烟：吸烟者比不吸烟者患癌症的危险要高7~11倍。肺癌、喉癌、食管癌等三成以上癌症的发生与吸烟密切相关。

(2) 饮酒：无论是含有酒精的饮料，还是啤酒、葡萄酒和烈酒，随



着摄入量的增加，罹患口腔癌、咽癌和喉癌的危险显著升高。如果一定要喝，男性每天应不超过2份（1份含酒精10~15克），女性别超过1份。

（3）常喝很热的浓茶：经常饮用高温（70℃以上）浓茶水，不但易烫伤食管，形成慢性溃疡，而且茶叶中的鞣质可沉积在损伤部位，刺激受伤的食管上皮细胞，致使慢性溃疡经久不愈，导致癌变。

（4）蔬果摄入过少：蔬果，尤其是新鲜蔬菜，不仅含有大量的维生素，而且富含纤维素，摄入不足，会导致维生素A、维生素C缺乏，纤维素减少，肠癌、食管癌和乳癌的发病率会增高。

（5）盐摄入超量：一般人每天食盐的摄入总量应低于6克。过多摄入食盐和食用盐腌食物将增加胃癌的发病率。

（6）偏食肉食：一般人每周肉食摄入量应少于500克，同时尽可能少吃加工的肉类制品。有研究表明，每天以猪、牛、羊等牲畜肉为主食的人，罹患肠癌的比例比每月只吃几次少量肉食者高2.5倍，罹患胰腺癌的危险也随食入肉量的增加而增加。

（7）缺乏维生素：相关专家认为，体内保护性维生素少的人易受癌症侵犯。维生素A、β-胡萝卜素缺乏者，罹患肺癌的危险增加3倍；维生素C缺乏者，罹患食管癌、胃癌的危险分别增加2倍、3.5倍；在维生素E不足的人群中，唇癌、口腔癌、皮肤癌、宫颈癌、胃

癌、肠癌和肺癌的发病率都会增加。

(8) 憋大小便：尿液中一般含有一种或几种致癌物质，这些物质均能刺激膀胱上皮使其癌变。粪便中的有害物更多，如硫化氢、粪臭素、胆固醇代谢产物和次级胆汁酸等致癌物，若经常刺激肠黏膜，也会导致癌变。

(9) 经常熬夜：癌细胞是正常细胞在分裂过程中发生突变而形成的。夜间是细胞分裂最旺盛的时期，如果夜晚睡眠不足，人体的免疫力降低，发生变异的细胞不容易被及时清除，就可能导致癌症的发生。而熬夜者为提神常吸烟、喝咖啡，也易使更多的致癌物进入体内。

(10) 负面情绪过重：有社会调查表明，长期强烈的恶性刺激会使人产生焦虑、紧张、抑郁情绪，这会使人体的免疫功能受到抑制，削弱对癌细胞的杀伤能力，甚至不能消灭癌细胞。不少癌症病人在发病前都遭到过负面生活事件，如失恋、离异、子女管教困难及亲人死亡等的打击。所以，也可以说负面情绪是癌细胞的活化剂。

3. 癌症的高危人群

癌症高危人群是医学上的一个流行病学概念，指那些具有某种内在因素、容易发生恶性肿瘤的高度危险的人群，以及长期受某种致癌环境威胁的人群。也就是说，这些人群更容易患某种恶性肿瘤。但是不同的恶性肿瘤，其高危人群也是不一样的。那么，不同癌症的高危人群分别有哪些呢？

● 胃癌

胃癌发生的初期，病人常有胃痛、食欲减退、恶心、呕吐、黑色

大便和身体消瘦等症状。其高危人群为：患有胃息肉、慢性胃溃疡、慢性萎缩性胃炎（特别是伴有增生或肠上皮化生）的病人，还有曾经做过胃大部切除手术及患恶性贫血的病人。胃癌的高危人群应每年做一次胃蛋白酶原法检查，必要时做纤维胃镜及病理检查以确诊。

● 肺癌

肺癌早期的主要信号是咳嗽、血痰或咯血。凡 40 岁以上的中老年人，如果平常无异常症状，一旦无原因地出现咳嗽和血痰，经治疗无明显好转，过去又有长期主动或被动吸烟史，就应警惕患肺癌的可能。长期大量吸烟者及某些从事开采放射性矿物或经常接触石棉的工人，均易患肺癌。肺癌的高危人群一定要坚决戒烟，并且要每半年进行一次胸部 X 线透视或摄片、CT 检查及痰液细胞学检查，必要时做纤维支气管镜检查 and 活体组织检查。

● 肝癌

肝癌病人早期有上腹部不适、肝区胀痛、食欲减退、消化不良和消瘦等症状。35 岁以上的乙型肝炎表面抗原（即 HBsAg，过去人们曾称它为“澳抗”）阳性的人，或有肝硬化、慢性肝炎的人，易患肝癌。过去有乙型肝炎病史者，如果检测出“两对半”阳性，且有酗酒史，更应该考虑有患肝癌的危险性。肝癌的高危人群应每年检查一次甲胎蛋白（简称 AFP），还要进行 B 超、CT 和磁共振（MRI）等检查。

● 食管癌

食管癌病人早期常有咽下困难和哽噎感，食管内异物感，食物通过缓慢并有停留感，咽喉部干燥与紧缩感，胸骨后疼痛、闷胀不适或心窝部位疼痛等症状。患食管癌的病人常有家族史，也就是说，在同一个家族中，往往会有多人发生食管癌；另外，食管癌的发病率还呈

地区性，如华北的太行山两麓，食管癌病人比其他地区多见。对食管癌高危人群的筛查，以前多用食管拉网细胞学检查（简称拉网检查），现在我国科学家首次发现了两个食管癌易感基因——核黄素转运基因和磷脂酶基因亚型，只要抽取一滴血进行这两种基因检测就可协助诊断。疑患食管癌者，必要时可做食管钡剂X线造影或食管镜检查以确诊。

● 结肠癌

结肠癌病人早期常有不明原因的大便次数增加或便秘、便血、粪便带黏液、便不尽或便后肛门坠胀、贫血和体重减轻等症状。患有“家族性结肠息肉症”、“结肠腺瘤”、“结肠息肉”、“肉芽肿性结肠炎”、“慢性溃疡性结肠炎”等病的病人是结肠癌的高危人群。结肠癌的高危人群在肠道有任何可疑症状时，都要尽早做X线钡剂灌肠检查、纤维镜检查，还有癌胚抗原检测等，以协助诊断。

● 乳腺癌

乳腺癌是人体体表的癌症，与其他癌症相比，更容易早期发现和早期诊断。乳腺癌最常见和比较早期的信号，是在乳房上长出的无痛性肿块，常常单个存在，质地坚硬，表面不光滑，虽与周围组织分界不清楚，但还可以推动，无压痛。有乳腺癌家族史者及患有乳腺小叶增生症的人是乳腺癌的高危人群。女性要学会自我检查乳房，每月检查一次。乳腺癌一般做乳腺照片、液晶热图像检查、针吸细胞学检查和病理切片检查，可以早期发现和早期诊断。

● 宫颈癌

早婚、多育、有频繁婚外性行为者及慢性宫颈炎病人是宫颈癌的高危人群。因此，凡宫颈癌高危人群且未停经的40岁以上女性，在非月经期发生阴道出血，或已经绝经的女性又发生“月经来潮”者，应

警惕宫颈癌。宫颈癌的发展较慢，高危人群应每隔两三年去医院做一次宫颈细胞涂片检查。一般通过妇科检查、涂片细胞学检查及子宫颈活检，可以达到早期诊断的目的。

● 鼻咽癌

单侧耳堵塞、耳鸣、听力减退、鼻涕中带血或回吸性血涕、单侧头痛等症状，都是早期鼻咽癌的常见信号。鼻咽癌病人在我国华南地区最为多见。应用后鼻镜检查，取出一块活体组织，制成切片后在显微镜下检查，以及拍摄鼻咽部和颅底的X线片或做CT检查，都可以诊断早期鼻咽癌。香港著名演员成奎安患的就是鼻咽癌，医生曾断言他只能活4个月，但他以乐观的心态积极与病魔斗争，健康状况竟奇迹好转，不仅坚持了5年多，期间还拍摄了两部电影。虽然他已逝去，但他的心态却值得学习。

4. 癌症初发期的信号

任何一种病，在发病前夕总会表现出某些信号。如果了解这些信号，就可掌握疾病发生的规律、特征，就有可能早期发现、早期治疗，从而提高治愈率。癌症常见的信号有哪些呢？

(1) 吞咽食物时有哽噎感、疼痛，胸骨后闷胀不适，食管内有异物感或上腹部疼痛，是食管癌的首发信号。

(2) 上腹部疼痛，俗称“心口疼”。如果平时一向感觉很好，逐渐发现胃部（相当于上腹部）不适或疼痛，服止痛、抗酸药物不能缓解，持续消化不良时，应警惕胃癌的发生。

(3) 刺激性咳嗽，且久咳不愈或有血痰。此种咳嗽常被认为是肺

癌的早期信号。肺癌多发生于支气管壁，由于癌细胞的生长，破坏了正常组织结构，强烈刺激支气管，引起咳嗽，经抗生素、止咳药治疗不能缓解，且逐渐加重，偶有血痰和胸痛发生。

(4) 乳房肿块。正常女性乳房质地柔软，如果触摸到肿块且质硬、年龄在40岁以上者，应考虑患乳腺癌的可能。

(5) 阴道异常出血。正常女性的月经每月一次，平时不会出现阴道出血。如在性交后出血，可能是患宫颈癌的信号。性交后出血一般量不多，如果能引起注意，有可能发现早期宫颈癌。

(6) 鼻涕带血。鼻涕带血主要表现为鼻涕中带有少量血丝，特别是晨起鼻涕带血，往往是鼻咽癌的重要信号。鼻咽癌除鼻涕带血外，还常有鼻塞，这是由鼻咽癌肿块压迫所致。如果癌症压迫耳咽管，还会出现耳鸣。所以，鼻涕带血、鼻塞、耳鸣、头痛（特别是一侧性偏头痛），均是鼻咽癌发生的危险信号。

(7) 腹痛、下坠、便血。凡是30岁以上的人出现腹部不适、隐痛、腹胀，大便习惯发生改变，有下坠感且大便带血，继而出现贫血、乏力、腹部肿块，应考虑大肠癌的可能。其中，腹部局限性、间歇性隐痛是大肠癌的第一个报警信号；下坠感明显伴大便带血，则常是直肠癌的信号。

(8) 右肋下痛，也称肝区痛。此部位痛常见于肝炎、胆囊炎、肝硬化、肝癌等。肝癌起病隐匿，有些病人右肋下疼痛持续几个月后才被确诊为肝癌，但发展迅速。所以，右肋下痛应视为肝癌的信号之一。

(9) 头痛、呕吐。头痛多发生在早晨或晚上，常以前额、后枕部及两侧明显。呕吐与进食无关，往往随头痛的加剧而出现。这些是

脑瘤的常见症状，应视为颅内产生肿瘤的危险信号。CT检查有助于确诊。

(10) 长期不明原因的发热。造血系统的癌症，如恶性淋巴瘤、白血病等，常有发热现象。恶性淋巴瘤临床表现为无痛性、进行性淋巴结肿大，在淋巴结肿大的同时，病人可出现发热、消瘦、贫血等症状。因此，长期原因不明的发热应疑是造血系统恶性肿瘤的信号。

出现以上种种可疑信号时，应及时去医院就诊，并进行必要的检查，既不能草木皆兵，也不可掉以轻心，以免贻误病情，造成终生遗憾。

5. 癌症的中西医治疗方法

一个人患上癌症，确实是件不幸的事情。癌症是一种难治性疾病，死亡率高，不仅令人恐惧，而且给人带来极大的痛苦。但癌症也绝不是不治之症，战胜癌症的关键是积极配合医生的治疗。

手术、放疗、化疗、生物治疗、靶向治疗和中医药治疗等是目前癌症治疗的常见方法。那么，西医和中医的治疗方法哪个更有效、各有什么利弊呢？

手术、放疗和化疗是西医治疗癌症的三大支柱，也是目前癌症治疗的主要手段；生物治疗和靶向治疗是近年发展起来的治疗癌症的“新式武器”。

手术可以全部或局部地切除癌瘤组织，疗效直接迅速，甚至可能使早期病人完全治愈；但手术只能针对看得见的癌瘤组织，对看不见的癌细胞无能为力，且手术属于局部疗法，存在一定的风险性，对人