

中医防治 慢性病系列

癌症

主 编 韩从辉 梁 清 裴昌松

中华人民共和国医师编号: 110320000014677

110320000007824

110320000030154

近年来我国慢性病发病人数快速上升, 目前确诊者已达2.6亿人, 死亡人数占总死亡人数的85%。慢性病严重危害脑、心、肾等重要脏器, 易造成伤残, 增加了社会和家庭的负担。

中医对慢性病的防治有着系统的理论知识和丰富的经验, 其完善的理、法、方、药体系, 形成了防治慢性病的优势。



NLIC2970860846



第四军医大学出版社
国家养生保健图书出版资质出版社

中医防治 慢性病系列

癌症

主 编
编 者

韩从军 梁益清
王前建 王阔兴
张俊杰 陈 波
郝 林 胡建鹏

裴昌松
张文达
张治国



NLIC2970860846

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目(CIP)数据

癌症/韩从辉,梁清,裴昌松主编. —西安:第四军医大学出版社,2013.1

(中医防治慢性病系列)

ISBN 978-7-81086-755-9

I. ①癌… II. ①韩… ②梁… ③裴… III. ①癌-中医治疗法 IV. ①R273

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 310425 号

Aizheng

癌 症

主 编 韩从辉 梁 清 裴昌松

责任编辑 汪 英

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)

电 话 029-84776765

传 真 029-84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 陕西奇彩印务有限责任公司

版 次 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

开 本 720×1000 1/16

印 张 12

字 数 160 千字

书 号 ISBN 978-7-81086-755-9/R·1153

定 价 26.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

前言

近年来我国慢性病发病人数快速上升，目前确诊者已达 2.6 亿人，死亡人数占总死亡人数的 85%，疾病负担占总疾病负担的 70%。慢性病严重危害脑、心、肾等重要脏器，易造成伤残，影响劳动能力和生活质量，且医疗费用极其昂贵，增加了社会和家庭的经济负担。

2012 年 5 月 21 日，卫生部等 15 个部门联合发布的《中国慢性病防治工作规划（2012—2015 年）》（卫疾控发〔2012〕34 号）中提出：“十二五”时期是我国加强慢性病防治的关键时期，要采取有力有效措施，尽快遏制慢性病的高发态势。

慢性病控制的关键在于防危险因素、防发病、防严重疾病、防疾病严重后果、防疾病复发，因此早诊、早治至关重要。中医对慢性病的防治有着系统的理论知识和丰富的经验，其完善的理、法、方、药体系，形成了防治慢性病的优势。

中医在整体观念指导下，全面动态地把握人体的生理病理，注重阴阳平衡，脏腑协调，形神统一，天人相应；注重人体内部整体恒动及与自然、社会 and 环境的和谐生存状态，形成整体调节的治疗理论与实践，从而确定疾病相应的治疗原则和方法。

中医在治未病方面有其独特的特点，包括“未病先防”“既病防变”“瘥后防复”，倡导早期干预，截断病势，在养生、保健、治疗与康复等方面采用早期干预的理念与方法，可以有效地实现维护健康、防病治病的目的。

此外，针对慢性病病程长、多脏器损害的特点，中医药具有简、便、验、廉、安的特点，能够更好地发挥整体调节、综合干预的优势，更适合脏腑功能减退、代谢功能较差、罹患慢性病的广大人群。

总之，中医治疗慢性病理论与实践具有一定的优势，疗效可靠，毒副作用小，费用相对低廉，特别是注重人体功能的整体调节，激发人体的抗病能力和康复能力，有利于对病因复杂的慢性病的综合治疗与康复。大力推广和应用中医防治慢性病的适宜技术和方法，对控制慢性病具有重要意义。

为此，我们组织国内多位专家编写了《中医防治慢性病系列》丛书。本套丛书从中医入手、从细节入手，用通俗易懂的语言全面揭示慢性病病人患病的秘密及防治方法。

《癌症》分册重点强调了“远离癌症，预防第一”的癌症预防方法，“病从口入，‘吃’对就能轻松抗癌”的癌症饮食疗法，“辨证治疗，中医让你踏上健康之路”的癌症中医药疗法，“尝试新疗法，柳暗花明又一村”的癌症音乐、心理、精神疗法等。相信本书会成为读者了解癌症、防治癌症的良师益友。

目 录

第一章 谈“癌”色变，认识这个主宰生死的“判官”

有一个成语叫作“谈虎色变”，原指被老虎咬过的人才真正知道虎的厉害。后比喻一提到自己害怕的事就情绪紧张起来。随着时间的推移，老虎这一恐怖的角色逐渐被癌症取代了。癌症远比老虎更凶恶、更可怕，缘于癌症在早期的时候很难被发现，但是，一旦有感觉了去检查的时候，多半已经是晚期了。也就是说诊断癌症就意味着下了死亡的最后通牒。

- 癌症直击人类健康和生命 /3
- 最容易被癌症盯上的十类人群 /4
- 致癌因素有内因也有外因 /6
- 良性肿瘤是癌症吗 /10
- 癌症会传染吗 /11
- 癌症与家族的神奇关系 /12
- 其实，癌是一种状态 /14
- 能治不能治，都要试一试 /15

第二章 远离癌症，预防是第一

想要拒癌于千里之外，预防就是主要手段。大量资料表明，癌症预防的潜力是巨大的，因为在致癌因素中，饮食因素占 35%，烟草占 30%，两者相加为 65%，远远超过环境污染和病毒等其他因素。因此，可以肯定地说，癌是可以预防的。现在，我们要做的就是，提供正确的防癌知识，转

变很多人不相信的“癌症不可以预防”这一观念。

- “三早”预防癌症杀手 /19
- 防癌从改变不良生活方式开始 /22
- 这些是癌症发出的信号吗 /24
- 癌症的自我检查和发现 /25
- 各类癌症的预警信号 /26
- 中医中药防癌有功效 /30
- 药膳虽好，可不要贪吃 /33
- 蔬菜、水果防癌有讲究 /34
- 防癌食物要多吃 /42
- 令癌细胞自杀的维生素 /47
- 药茶保健又防癌 /49

第三章 病从口入，“吃”对就能轻松抗癌

药食同源，一直以来，食物都被人们公认为是最好的药物。用“吃”来防病、治病操作简单、方便。据医学研究人员发现，许多食物和药膳都具有防癌、抗癌的作用。只要我们在日常生活中，多花些心思，科学、合理地选用抗癌食物，便可以增强我们机体的抵抗力和免疫力，从而达到防癌、抗癌的效果。

- 把好“吃”这一关 /63
- 饮食习惯不良可致癌 /65
- 吃对了可防癌、治癌 /68
- 打好防癌“保胃战” /71

第四章 运动也能战胜癌症

从某种意义上讲，运动的抗癌效果可以代替药物疗效，但药物治疗不

能代替运动治疗。美国防癌协会经过多年的观察和研究,证实:体育运动是最有效的防癌方法之一。体育运动在强身健体的同时,还有间接或直接的防癌和抗癌作用。

- 五禽戏,动物形体有妙用 /79
- 八段锦,防癌健身两不误 /81
- 易筋操,老少皆宜益处多 /85
- 太极拳,动作在意不在力 /88

第五章 辨证治疗,中医让你踏上健康之路

中医强调整体观,其治疗疾病最大的特点是整体调节,平衡身体阴阳和脏器功能。运用中医理论及辨证论治方法对癌症进行治疗,其方法多样,对癌症本身有治疗作用,且可减少放、化疗时期所产生的毒性物质,并可延长癌症病人的生存期。在预防癌症方面,中医药大有用武之地,发挥着越来越大的作用。

- 治癌症要中西医结合 /103
- 癌症的中医辨证分型 /104
- 癌症的中医治法 /107
- 常见癌症的中医药疗法 /111
- 外科疗法,早期的不二之选 /135
- 放射性疗法,治病救人不见血 /137
- 化学疗法副作用应对指南 /139

第六章 尝试新疗法,柳暗花明又一村

古人称琴、棋、书、画为“四大技艺”,它可以陶冶人们的情操,愉悦心情,是一种有益于身心健康的文体活动,不管是对正常人来说,还是对病人来说,它都极富有娱乐价值,只要控制好适宜的运动量,亦可随心所

欲而为之，不必拘于一隅。通过这些有益的活动，会使你心情愉快，精神振作，乐而忘忧，最终战胜癌魔。

- 癌症不要慌，精神疗法会帮忙 /147
- 信心疗法抗癌有功效 /155
- 谈话疗法舒心又抗癌 /157
- 想象疗法给你不一样的体验 /157
- 音乐真美妙，治疗癌症显奇效 /162
- 放松身心，癌症也会远离你 /166
- 笑口常开，健身又治病 /168
- 琴棋书画，陶冶情操有疗效 /170

第七章 是药三分毒，用药需谨慎

药品是治疗疾病的必需品，曾有一度人们对于药物的依赖几乎到了“崇拜”的状态。随着时代的发展和科学的进步，人类逐步认识到药物不是生存的必需品，只是用来克服疾病而已。是药三分毒，所以在用药的时候一定要谨慎选择，安全、合理用药，不论是中药还是西药都不可乱服。

- 正确用药，更有疗效 /177
- 别上了祖传秘方的当 /178
- 毒性药物的潜在危害 /179
- 人参的品种与禁忌 /180

第一章

谈「癌」色变，认识这个主宰生死的「判官」

有一个成语叫作“谈虎色变”，原指被老虎咬过的人才真正知道虎的厉害。后比喻一提到自己害怕的事就情绪紧张起来。随着时间的推移，老虎这一恐怖的角色逐渐被癌症取代了。癌症远比老虎更凶恶、更可怕，缘于癌症在早期的时候很难被发现，但是，一旦有感觉了去检查的时候，多半已经是晚期了。也就是说诊断癌症就意味着下了死亡的最后通牒。



癌症直击人类健康和生命

癌是恶性肿瘤的习称，是人体内的一种新生物。这种新生物是由一群不随生理需要而自由生长的癌细胞所组成，是人体各部位正常细胞在各种致癌因素的作用下转变而来的，癌细胞并没有正常细胞的功能，它生长旺盛，并且无止境、无规律的快速生长，严重影响了人体各脏器的正常功能，破坏了正常的组织结构，它不但会消耗人体的大量营养，而且严重的危害了人体的健康和生命。

癌症的危害性很大，它不仅会造成人体脏器功能的丧失，还会剥夺生命。每年，全世界约有 500 万人死于癌症。而我国每年就有约 110 万人死于癌症。在 1949 年时，癌症的死亡率排于我国总死亡原因的第十位。近年来，在城市却直线上升到了第一位，在农村则占第二位。随着生活水平的提高和一些传染病、流行病的有效控制，人的平均寿命比预期的延长了许多。但是，癌症的发病率仍然有逐年上升的趋势，死于癌症的人数在不断增加，癌症对人体造成的危害已经越来越严重了。

癌可以说是一种无处不能生长的病理产物，可以发生于人体的任何部位、任何器官，它俨然成为了我们生活中的一种常见病。中年人是癌瘤发病的高峰人群。根据有关资料表明：在死亡的老年人中，只有 1/10 的人死于癌症；而在中年人死亡原因中，癌症却占到 1/5。同时有关资料还指出：死于癌症的病人平均年龄为 55~59 岁。

很多时候，得了癌症就等于得到了死亡宣判。医生和病人对于根治癌症都没有足够的信心。

现在，随着科学技术的进步和医学的发展，诊断方法的进步和推

进，诸如 CT（计算机断层扫描）、MRI（磁共振成像）、灰阶超声检查、内窥镜检查、放射性核素检查等各种检查方法的综合使用，使 80%~90% 的癌症病人得以确诊，而且有 1/3 的癌症病人被早期发现，并且其中 90% 的人可以通过外科手术、放射线治疗、抗癌化学药物治疗、免疫治疗、中医药治疗等综合治疗得到根治；大约一半的病人可以获得长期生存的机会，生存质量大大提高。因此，许多专家认为癌症已经不是“不治之症”了。相信在不久的将来，癌症这一严重威胁人类健康、生命的疾病，终将会被制服。

当然，由于癌症的发病原因、发病机制复杂，不同类型癌症的治疗有效率差异很大，病人临床确诊后处于不同的时期，能够获得治愈的机会也就相差较大。所以，对于每个患癌症的病人来说，既要在战略上藐视它，又要在战术上重视它，要建立战胜癌症的信心，认真配合医护人员做好每一次检查和治疗，争取达到最佳的治疗效果。



最容易被癌症盯上的十类人群

癌症也有“高发人群”？据分析，以下十类人群易患癌症。

第一种：有家族和遗传性疾病的人群

许多常见的恶性肿瘤如胃肠癌、食管癌、乳腺癌、肝癌、白血病等，往往有家族聚集现象。这类人群发病较早，且有多发倾向。某些染色体异常的遗传性疾病的人群，也易患恶性肿瘤，如 21 号染色体畸变患儿发生急性白血病的几率为正常儿童的 15~30 倍。

第二种：患与癌有关的疾病的人群

长期患有慢性胃炎、子宫颈炎、乙型肝炎、皮肤溃疡的病人易患癌症。

第三种：有不良嗜好的人群

长期吸烟的人易患肺癌、胃癌，经常喝过热的水、汤及吃刺激性强或粗糙食物的人易患食管癌，喜抱怀炉或坐热炕的人易患皮肤癌，长期酗酒者易患食管癌、肝癌。

第四种：职业易感人群

长期接触医用或工业用辐照的人群，在接受超剂量的照射后，比较容易患白血病、淋巴瘤。长期接触石棉、玻璃丝的人群易患间皮瘤。长期吸入工业废气、城市污染空气的人群易患肺癌。

第五种：个性特质易感人群

精神长期处于抑郁、悲伤、自我克制及内向的人，易患癌症。

第六种：过敏体质人群

对药物或化学制剂等过敏的人比没有过敏史的人更容易患上癌症。

第七种：经常熬夜的人群

夜间是细胞裂变最旺盛的时期，睡眠不好，很难控制细胞发生变异而形成癌细胞。

第八种：肥胖人群

研究资料显示，肥胖女性发生结肠癌的危险性比一般女性高2倍，腰部以上特别肥胖的女性患乳腺癌的可能性要高出正常者4~6倍。

第九种：维生素缺乏的人群

维生素A缺乏者患胃癌的危险增加3.5倍，患其他癌症的危险增加2倍多。在维生素E不足的人群中，唇癌、口腔癌、咽癌、皮肤癌、宫颈癌、胃癌、肠癌、肺癌等的患病率均增高。胆固醇过低者：胆固醇是人体抵抗疾病的生力军，但并非越低越好。有研究人员的报告称，中老年妇女死亡的一个重要因素就是胆固醇过低，尤其是低于5毫摩

尔/升时，危险最大。

第十种：经常憋便的人群

尿液中有一种致癌物质，会侵害膀胱的肌肉纤维，促发癌变；大便中的有害物质多为致癌物质。

此外，易患癌症与个人的性格也有一定的关系。据相关调查显示，癌症病人常具有某些特定的性格特征，就是说这种性格的人较其他性格更容易患癌症，比如：孤僻少言、沉闷忧郁、焦虑压抑、心胸狭窄、多愁善感、疑神疑鬼、厌世悲观、嫉火旺盛、暴躁易怒、不吐不露、爱生闷气等，具有这些性格的人，就容易被癌症所侵袭。相反，性情开朗、心胸开阔、坦荡豁达、息事宁人、乐观幽默、感情外露、善与他人交往等，这类性格的人，就很少得癌症。



致癌因素有内因也有外因

人为什么会生癌？其原因十分复杂，至今，都没有一致的意见。有人强调外因（致癌物质）的作用，有人则认为内因（基因、免疫力）起主导作用。我们知道，人体是由无数个细胞组成，每个细胞的形态、功能、生长、增殖、退化、死亡、清除都受到机体的严格控制。如果受到各种致癌因素侵袭，一个或多个细胞便开始失去正常的形态和功能，不再受机体的控制和调节，开始自行其道地生长、增殖，而机体又不能及时识别这种异常细胞，不能加以消灭或使之转变为正常细胞，就会变成肿瘤。肿瘤的发生和发展需经历一个相当长的时间，其中癌前期病变可达数年至数十年，早期癌阶段也可达数年，晚期阶段则发展迅速，往往数月即可致命。

虽然目前癌症的发病原因仍在深入的研究当中，但大量的临床观察和实验研究资料表明：许多因素与癌症的发病有密切的关系。

远在两千多年前，中医典籍就记载了肿瘤形成的原因和具有重要

影响的因素，并且从宏观的角度上进行了推论，开创了探索肿瘤病因和病机的先河。在当时已经认识到外邪侵害、水土不适、饮食不调、情志失常等均可导致机体罹患胃癌、肠覃、石瘕、癖结等痼疾。

由于癌症的发生是由于多种因素、多次作用长期累积而导致的，所以并不是说所有接触致癌因素的人都发病，只有其中的一小部分人患病，其原因有三：①每个人实际暴露量不同，尽管一群人似乎是在同一致癌因素的作用下，但每个人接受该因素的次数、程度、数量可能很不同，即长时间的暴露亦不相同。②往往在这个致癌因素上还需附加某种条件才能致癌，而这个附加条件因人而异。③个体差异。机体对肿瘤有一定的免疫力，而一个人在不同时期的免疫力是不同的。如先天性免疫缺损者，肿瘤发病率明显增高，这些人的发病率要比一般人群高十几倍或更多。

● 当心这些致癌外因

化学致癌因素

这类因素是目前导致肿瘤发生的最主要的原因。经考察和动物实验证实：有致癌作用的化学物质已发现的有千余种，其中与人类关系最为密切的就多达数百种。化学物质致癌潜伏期相对较长，对人类危害极大。它广泛存在于食物、环境、医疗药品之中。黄曲霉素具有公认的致癌作用，在花生、玉米、高粱、大米等许多粮食作物中都有沾染，它已被证实可导致肝癌；广布于自然界的亚硝胺类化合物（在腌制过的鱼、肉、鸡中含量较高）和熏烤或烧焦后的食物中（尤其是高蛋白食品，如鱼、肉、蛋类）致癌物的种类和含量剧增；受到多环芳烃类化合物如3,4-苯并芘、二甲基苯蒽、二苯蒽等致癌物污染的空气，会对人体产生影响，严重的会诱发并导致肺癌、鼻咽癌、食管癌、胃癌、肝癌、白血病、膀胱癌、大肠癌、皮肤癌等。

物理致癌因素

超过一定剂量的辐射对人体有巨大危害，这些辐射存在于特殊环境中，如核工厂、核基地；另外还广泛存在于医疗环境中，如医院 X 线室、CT 室。多次反复接受 X 射线照射检查或放射性核素检查可使受检人群患肿瘤的几率增加，若用放射疗法治疗某些疾病，也可诱发某些肿瘤。有资料报告，在用放射性核素磷治疗红细胞增多症后，相当数量的病人经过一定的潜伏期而出现白血病。肺结核病人反复的胸透检查，可诱发乳腺癌。

生物致癌因素

目前，对于这类因素研究较多的就是“病毒”。近代科学研究已证明，有三十多种动物的肿瘤都是由病毒引起的。人类的某些肿瘤与病毒的关系也非常的密切，在一些鼻咽癌、宫颈癌、肝癌、白血病等病人的血清中我们可以发现，这些病人的血清中都有相应病毒的抗体。有资料报道，血吸虫病还可诱发大肠癌、肝癌等。

不良环境与许多肿瘤的发生存在着密切的关系。环境中的化学、生物、物理因素及其相互交织的作用，可产生对人体间断或持续、反复的侵袭。如有害因素对空气、饮用水和食品的污染，对机体有多种不良影响，其中最严重、最危险的就是致癌。现代文明为我们带来社会的繁荣，也产生了许多人为的致癌因素。

● 癌症发病要从自身找问题

免疫功能

人体免疫系统是机体的保护神，当免疫功能运行正常时，能有效抵抗、消灭外侵的细菌及病毒等，并能清除外来的有毒物质及机体内的代谢产物。临床研究资料证实，人体对肿瘤的确有免疫能力，正如