

(心经·食经·养生经丛书)

辛 予 编著

癌症原生态疗法

视力下降防脑瘤
不能轻视鼻出血
吞咽困难显不测
借酒消愁患肝癌
两情相悦共抗癌
烧烤食品要少吃
细嚼慢咽能防癌
摆正心态战癌魔



广东省出版集团
广东科技出版社

——心经·食经·养生经丛书——

癌症原生态疗法

辛 予 编著

广东省出版集团
广东科技出版社
·广 州·

图书在版编目 (CIP) 数据

癌症原生态疗法/辛予编著. —广州: 广东科技出版社, 2007. 2

(心经·食经·养生经丛书)

ISBN 978-7-5359-4264-7

I. 癌… II. 辛… III. 癌—自然疗法

IV. R730.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第151020号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮编: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

<http://www.gdstp.com.cn>

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东省肇庆新华印刷有限公司

(广东省肇庆市星湖大道 邮编: 526060)

规 格: 850 mm × 1 168mm 1/32 印张6 字数120千

版 次: 2007年2月第1版

2007年2月第1次印刷

印 数: 1 ~ 5 000册

定 价: 12.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



总序

进入21世纪，现代人的生活节奏越来越快。路上车水马龙，街旁行人匆匆。繁重的工作任务，沉重的家庭负担，压得人喘不过气来。人们疲于奔命，忽视了自己的身体健康，许多人处于“亚健康”状态而不自知。只有当身体无法承受负荷而倒下时，人们才惊觉自身健康状况已遭到了严重的破坏。而当人们急急忙忙去医院就诊时，却发现医院的候诊区永远排着长队。俗话说“治病要趁早”，与其病发后再寻求解决之道，不如把疾病消灭在萌芽阶段。因此，为了让人们更好地认识自己的身心健康状况，摆脱疾病的困扰，我们编著了这套《心经·食经·养生经丛书》。

据调查统计，心脑血管病、胃肠病、抑郁症、呼吸病、癌症和失眠健忘症是现代人群的高发病，本套丛书针对这6种常见的生理和心理疾病，从生理表现、心理状况等方面进行举例剖析，提出积极的治疗建议，并辅以简便的食疗方案，让人在清醒地认识自己身心病态状况的同时，采取针对性有效措施，予以积极预防和治疗。

本套丛书一共6册，每册包括3个部分的内容。

一、警讯

任何病症都是有预警讯号的，如少量咯血或痰中带血，并伴有胸痛、咳嗽以及气促发热时，可能预示着患了肺梗死；出现不思饮食、恶心口苦、腰酸腿软等症状时，可能预示着患了失眠症。如果我们忽视身体的警讯，不及早进行预防和治疗，后果将不堪设想。



“警讯”部分通过具体的事例，结合医理常识，描述了疾病可能临身的种种症状，为大家进行自我健康确定起到参考对照的作用。

二、心经

当感觉自己的身体出现异样时，心理也可能出现这样那样的变化，是忧心忡忡，如临世界末日？或是讳疾忌医，置之不顾？

“心经”部分在举出个案的同时，也描述了病患者的种种心理和对待疾病的态度，其中有积极正确的，也有消极错误的，编者在进行分析的同时，会针对具体情况给出合理的建议，帮助同类患者积极面对病症，以解除身心的痛苦。心理机制是一个力量强大而又复杂的系统，如果能掌握它的基本规律，找出产生心理问题的原因，积极面对治疗，那么对于身体的康复也是大有裨益的。

三、食经

食疗是中医治病常用的一种方法，几千年来，人类在食疗方面积累了较为丰富的经验。事实证明，用食疗配合药疗，既可以减少“毒药”对人体的损害，又能补精益气，从而提高治疗效果。“食经”部分针对不同疾病介绍了各种饮食疗法，每道食疗均附有“中医师评”，简要讲解食物功效及注意事项，如“莲子首乌鸡蛋汤”有滋补肝肾、清心除烦的作用，可用于神经衰弱、心悸失眠、健忘等症，但消化不良者忌用，高血压、冠心病患者少用。病患者可以根据自己的病情，从“食经”中选择适合自己的食疗方法。

本套丛书的编著者具有一定的医学专业知识，在编写过程中，编者不仅参考了大量的医学书籍，还从现实生活中搜集了不少真实个案。书中对各种病症讲解详细，内容贴近生活，语言通俗易懂。“无病防治，有病早治”，对症施治，妙手回春，相信它一定能成为读者的“家庭郎中”。

编 者

2006年12月



前 言

“癌症”是一个可怕的字眼，此病是威胁人类健康的一个超级杀手，人们往往谈“癌”色变。

通常我们所说的“癌症”即恶性肿瘤。我国常见的恶性肿瘤为肺癌、胃癌、食管癌、肝癌、直肠癌、白血病、恶性淋巴瘤、鼻咽癌、乳腺癌和宫颈癌等，这些癌症严重危害了人们的健康。

癌症确实可怕，因为它可以轻而易举地夺走我们最宝贵的生命。在现有的医疗技术水平下，癌症还不是可治之症。但是，如果我们能多了解一些有关癌症的知识，积极预防与治疗，在医学昌明的今天，癌症不一定是绝症。

其实，我们每一个人身上都有潜在的癌细胞，只不过因为人体本身有免疫系统的抵挡，才会让诱发癌症的因素不能猖獗。但是，只要你稍不注意，癌细胞就会发作，就会肆无忌惮地毁坏我们的健康。所谓“治不如防”，要预防癌症，就要了解诱发癌症的因素。一般说来，导致癌症的因素有很多，如严重的环境污染、不良生活习惯（如抽烟、喝酒、暴饮暴食）、消极心理等。其中，负性情绪（如焦虑、忧伤、抑郁等）更容易诱发癌症，据统计，长期抑郁的人患癌症的几率远远高于一般人群。

为了帮助大家更好地预防和治疗癌症，我们特地编写了此



书。本书通过一些具体的事例，介绍了一些癌症的病症特点，详细分析了引发癌症的各种因素，从情绪、心理上加以剖析，内容详尽，针对性强，同时也为预防和治疗这些病症提出了合理的建议，为大家对抗癌症、塑造健康心理，回复正常生活起到借鉴和引导作用。希望大家能从中受益。

每个人的生命仅有一次，每个人都应该珍惜生命、爱护健康。在日常生活和工作中，只要我们能保持乐观、积极向上的情绪，微笑着面对生活，学会承受生活的一切挫折与苦痛，你会发现自己慢慢地远离了癌症，也远离了很多病痛，从而成为一个幸福健康的现代人。

编 者

2006年12月



目 录

一、警讯·····	1
红灯亮起勿大意·····	1
视力下降防脑瘤·····	3
儿童“猫眼”应警惕·····	4
不能轻视鼻出血·····	5
口淡也不容小觑·····	7
疙瘩也能酿大祸·····	8
声音嘶哑莫轻视·····	10
矫正牙齿防舌癌·····	11
是非是过扁桃体·····	12
颈部肿块勿忽视·····	14
摆正心态战癌魔·····	15
不能再当“大头虾”·····	17
预防肺癌于未然·····	18
见微知著查疾病·····	20
疾病也有特异性·····	21
吞咽困难显不测·····	22
把住嘴巴这一关·····	23
借酒消愁患肝癌·····	25



小小“铁锤”起风波·····	27
排便异常需警惕·····	28
腹部疼痛为哪般·····	29
乳房癌变噬美丽·····	31
男性也患乳腺癌·····	33
宫颈癌痛苦难言·····	34
难缠子宫内膜癌·····	36
生不如死卵巢癌·····	37
尿液发红兆恶疾·····	39
切莫“大意失荆州”·····	41
弹丸也掀三尺浪·····	43
血癌侵袭夺性命·····	44
警惕黑痣起恶变·····	46
花季少女的骨肿瘤·····	47
千万警惕癌复发·····	48
二、心经·····	50
负性情绪可致癌·····	50
七情后果各不同·····	51
“气大伤身”实不假·····	53
恐惧心理会致癌·····	55
不懂科学险不孝·····	56
暗示心理也“杀人”·····	58
忧虑竟成无常鬼·····	60
愉快进餐能防病·····	62
怒发冲冠易生癌·····	63
除掉多疑远癌症·····	64



心理老化癌为伍·····	65
迷信心理也害人·····	67
信巫疑医丢性命·····	69
爱美不当留祸患·····	71
有“舍”才能有所“得”·····	72
摆脱孤独摆脱癌·····	73
“癌症性格”者易患癌·····	75
心浮气躁癌上身·····	76
性格随和保健康·····	78
久坐不动藏隐患·····	79
文武之道保健康·····	81
善于倾谈可解压·····	83
不妨学学“张大民”·····	84
欢笑赶走癌细胞·····	85
乐观让癌症却步·····	87
唉声叹气拒癌魔·····	88
权作狮吼又何妨·····	89
唱歌增寿莫怀疑·····	90
男儿有泪尽情流·····	92
鼓足勇气斗癌魔·····	93
勤劳人儿远离癌·····	94
诚实练就健康身·····	96
音乐治病又强身·····	97
幽默人生树常青·····	99
癌症自愈源何在·····	100
读书疗法真新奇·····	102
专心事业高寿来·····	103



未尝不可“老年俏”	104
两情相悦共抗癌	106
离婚独居疾病扰	108
睡眠抗癌有新说	109
有病还需辨证治	111
烧烤食品要少吃	112
咖啡是把双刃剑	114
细嚼慢咽能防癌	115
善于倾听能祛病	116
三、食经	119
草菇炒牛肉	119
香菇炒肉丝	120
葱菇炒鹅血	121
烩猴头菇	121
泥烧鲫鱼	122
豆米酿猪肠	123
白果蒸鸭	124
豆腐鳊鱼煲	125
五味子炖肉	125
莲子炖鸡	126
鱼胶炖鸡	127
三七炖母鸡	127
核桃煲鸡肉	128
双参炖肉	129
山杞牛肉汤	130
柿豆鱼丸汤	130



香菇鱿鱼汤·····	131
银耳鹌鹑蛋汤·····	132
参冬饮·····	133
鹿茸炖乌鸡汤·····	133
乌鸡炖猴头菇·····	134
百合鸡蛋汤·····	135
莲百银耳汤·····	135
木耳大枣汤·····	136
参芪麦冬汤·····	137
首乌芡实白鳝汤·····	137
萝卜排骨汤·····	138
紫菜排骨汤·····	139
猪肚肺炖百合·····	139
黄芪煎灵芝·····	140
藻带鲍鱼汤·····	141
参耳炖燕窝·····	142
蜇贝鹌鹑汤·····	142
参冬精肉汤·····	143
丝瓜精肉汤·····	144
参竹精肉汤·····	144
参菇瘦肉汤·····	145
薏菱瘦肉汤·····	146
二冬汤·····	147
海带乳鸽汤·····	147
耳菇猪胰汤·····	148
贝梨猪肺汤·····	149
生芪猪蹄汤·····	150



滋阴兔肉汤·····	150
乌龟炖灵芝·····	151
人参核桃汤·····	152
玄参双冬汤·····	152
灵芝炖大枣·····	153
杏贝水鸭汤·····	154
虫草鸭·····	155
虫草银耳炖乌龟·····	156
白花蛇舌茅根饮·····	157
旋覆代赭汤·····	157
参芪术苓汤·····	158
二参归母汤·····	159
冬瓜豆肉汤·····	159
清炖黄花鱼·····	160
清炖鱼翅·····	161
精肉无花果汤·····	161
参芪健脾汤·····	162
赤芝蜜茶·····	163
五汁饮·····	163
韭菜汁·····	164
香菇薏苡仁饭·····	165
姜汁牛肉饭·····	166
百合粥·····	166
羊骨粥·····	167
商陆粳米大枣粥·····	168
赤豆薏苡仁猪肚粥·····	168
薏莲参粥·····	169



马齿苋粥·····	170
薏苡仁白果粥·····	170
香菇面·····	171
鸡菇汤粉·····	172
菇笋蒸饺·····	172
灵芝肉饼·····	173
鸡肉馄饨·····	174
薏苡仁水蛇羹·····	175
菇鸡粟米羹·····	175



一、警讯

红灯亮起勿大意

如发现身体出现了如下不适，只要有其中任何一项，都有可能亮起了“癌症”的红灯，千万不能大意。这些不适包括如下。

1. 体表或表浅处可触及的肿块逐渐增大。
2. 持续性消化异常，或食后上腹部闷胀、灼痛。
3. 吞咽食物时胸骨不适，有异物乃至哽噎感，或进行性加重的吞咽不顺。
4. 持续性咳嗽，痰中带血。
5. 耳鸣、听力减退、鼻出血、鼻咽分泌物带血。
6. 中年以上的妇女出现不规则阴道出血，特别是接触性出血，阴道分泌物（白带）增多。
7. 大便习惯改变、大便潜血、便血、血尿、排尿困难。
8. 久治不愈的溃疡。
9. 黑痣、疣短期内增大、色泽加深、脱毛、发痒、破溃等现象。
10. 原因不明的体重减轻。



除上述十大症状外，如果出现以下一些征兆，也要高度警惕。

1. 单侧持续加重的头痛、呕吐和视觉障碍，特别是原因不明的复视。

2. 耳鸣、听力下降、咯痰带血、颈部肿块。

3. 原因不明的口腔出血、口咽部不适、异物感或疼痛。

4. 无痛性持续加重的黄疸。

5. 乳头溢液，特别是溢出血性液体。

6. 男性乳腺增生长大。

7. 原因不明的疲乏、贫血和发热。

8. 原因不明的全身性疼痛、骨关节疼痛。

此外，癌前病变也应视为早期征兆。如黏膜白斑、慢性皮肤溃疡、瘻管、增殖性疤痕、萎缩性胃炎和肠上皮化生、直肠多发性息肉、皮肤角化症、乳腺囊性小叶增生、宫颈糜烂、宫颈息肉等都有可能发展为癌症。

一方面我们需要警惕这些癌症的预警信号，另一方面也无需过度杞人忧天。如老烂腿，下肢长年溃疡却不是癌症；中年妇女常见的子宫内膜增生症和阴道霉菌感染，也会出现非月经出血和白带增多的现象；乳腺的血丝虫性肉芽肿和浆细胞性乳腺炎，会引起极似乳腺癌的肿块和皮肤变化；食管炎和食管憩室也有胸骨后闷胀、不适和灼痛感；肺结核病人也会咯血等等。

“健康是人生最大的财富”这一观念被越来越多的人认同。虽然上述警号有的不是癌症，但如果掉以轻心，却有转为癌症的可能。何况有些警号往往是某些癌症的预警讯号，如果延误诊断和治疗，会造成无法弥补的损失。

癌症的英文名字是“cancer”，意为“螃蟹”。也就是说“癌症”是一种无限制地向外扩散、浸润的疾病。其特征是癌细



胞的失控生长，并由原发部位向其他部位扩散，如果无法遏制，将侵犯人体要害器官并引起全身衰竭，最后导致死亡。

通常我们所讲的“癌症”指的是所有的恶性肿瘤，包括“癌”和“肉瘤”等。如今，癌症、心脑血管疾病和意外事故一起，构成当今世界所有国家中人类三大死亡原因。因此，世界卫生组织和各国政府卫生部门都把攻克癌症列为一项首要任务，并提出三级预防的原则，加上世界各国科学家的努力，肿瘤学的进展迅速，三分之一的肿瘤患者已有了根治希望。

视力下降防脑瘤

脑瘤指生长在颅内的肿瘤，其性质有良性、恶性之分。因其病灶生长在颅腔内，看不见、摸不着，常被患者所忽视，因而延误宝贵的治疗时机。

任何一种癌症的形成都不是一日之功，在它发作之前都有一些鲜为人知的症状提前向我们发出警告，关键就看我们能否警觉。

《素问·五藏生气篇》中写道：“脑为髓海”，现代医学也认为大脑是人的高级神经中枢。12对脑神经都分布在颅腔内，其中包括视神经。据临床观察发现，如果发生脑瘤，无论大脑、小脑、脑室等部位的肿瘤均可侵犯视神经，引起视力下降。出现这一症状的患者约占脑瘤人数的80%以上。大部分病人都是因视功能障碍或头痛、呕吐而到医院做CT检查才发现脑瘤的。

由脑肿瘤引起的视力下降有3个特点：①眼外观无任何异常，但视力明显下降。②在视力下降的同时常伴有视野缺损，即