

预防是最好的抗癌妙方

台湾第一位中医博士 台湾医学研究所所长

林昭庚 教授著

从生活中 防癌抗癌



研究证实，常吃菇类（灵芝、香菇等）、豆类（黄豆、绿豆）、胡萝卜、红蕃薯、黄绿色蔬果，确可增强免疫力。

再加入人参、黄耆、当归做成补气药膳更佳。

防癌抗癌，请详读本书提供的建议！



CONGSHENGHUOZHONG
FANGAIKANGAI

台湾版的
“健康快车”

中国华侨出版社

预防是最好的抗癌妙方

台湾第一位中医博士 台湾医学研究所所长

林昭庚 教授著

从生活中 防癌抗癌



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

从生活中防癌抗癌 / 林昭庚著. —北京:中国华侨出版社, 2006. 7

ISBN 7-80222-161-7

I. 从… II. 林… III. 癌—防治 IV. R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 088079 号

● **从生活中防癌抗癌**

著 者/林昭庚

责任编辑/李晓娟

封面设计/纸衣裳书装·孙希前

版式设计/林 达

责任校对/雷一平 志 刚

经 销/新华书店

开 本/710×1000 1/16 开 印 张/17.5 字 数/220 千

印 刷/北京东方圣雅印刷有限公司

版 次/2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

印 数/12000 册

书 号/ISBN 7-80222-161-7/G·145

定 价/25.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

推 介 序

《从生活中防癌抗癌》一书，以预防为主、防治结合，中医为主、中西结合为宗旨。书中详列癌症的可能致病因素、现代医学处理手段，重点介绍保健与防治的方法。本书作者林昭庚先生系台湾第一位中医博士、中医学教授。对于传统医学和现代医学均有相当造诣，是具有中、西医双重资格的人才，曾任台湾医学研究所所长、台北市中医师公会理事长等职。

我与林君学术交往十余年，虽未谋面，但通过信息的传递，深知他在完成繁忙的医疗、教学工作的同时，还不断进行新的科学探索，为弘扬中华传统医学、中西医结合不断做出贡献，在海内外享有盛誉。《从生活中防癌抗癌》是一本内容丰富、简便实用、家庭需备的科普读物，也可作为中、西医师临床治疗上的参考。面世以来，深受读者欢迎，成为台湾的热销书，再版重印二十余次。为此，征得林君同意，推荐给中国华侨出版社，乐而为序。

邬品嘉写于江苏吴江远香阁

2006年5月1日

自序

预防是最好的抗癌妙方

有新闻报道，一位17岁的建国中学学生觉得肚子胀痛去看医生，竟然发现已是肝癌末期。他虽然不是最年轻的癌症病人，已经让人为之一掬同情之泪。

类似的悲剧每时每刻在世界各地不断发生，台湾地区平均一年就有近三千人因癌逝世，而且年龄在不断降低，罹患率及死亡率不断上升。目前医界对于这类恶性肿瘤仍停留在控制阶段，甚至只要有五年存活率就算是“治愈”，基本上还是相当悲观的。

那么传统医学的疗效如何呢？

传统医学中并没有“恶性肿瘤”之名，但早在《黄帝内经·灵枢篇》中，就有“瘤”的分类及记载，并提到起因；宋代车轩居士更在《卫济宝书》中首度提到“癌”字，之后即陆续以石岩、痕症等称呼各式各样的恶性肿瘤，其症状描述与近代解剖学上的观察几乎一样。数百年的经验，使得传统医学在扶正固本、活血化瘀等疗法，以及增强人体免疫力、延长并提高生命品质方面，有其卓越的价值。当然，传统医学也有不足之处，尤其在快速缓解病情方面，还有待努力。

因此，我一向主张中西共治，以西医学之长补传统医学之不足；以传统医学优越的调补功能确保患者生活品质。在此前提之下，该开的刀要开，该做的治疗要做；在没有更好的替代案之前，两者互信、互助则是病人及家属的最大幸福。其次要特别强调的是，不管任何癌

症，一发现都已“过症”，最好的治疗之道是预防：平常就经常锻炼，尽量避免致癌因子，使癌细胞不致恶变。这也正是“上工治未病”之至理。

本书即以预防为经，治疗为纬，详列最常见的癌症及其可能致病机理，说明现代医学最新的处理方法，以及从饮食、药膳、按摩、运动、中药着手的保健与防治之道。以实用化、现代化、简易化为原则，尽量由生活中取材，罕见或繁复的疗法不取，迷信或奇怪偏方不用，未经验证的疗法也不推介。但愿呈献给读者的是最周延、实用、有效的防癌抗癌参考书。

个人虽拥有中、西医资格，且承同事、朋友厚爱，在学术及临床上都有涉及，但现代医学科技突飞猛进，恐无法尽读所有新知，疏漏在所难免，还请前辈、同道见谅。

1994年成书之日，蒙台湾抗癌人协会理事长董大成博士作序增色。出版之后，蒙广大读者看好。十余年来，内容不断更新完善并再版重印，销量一直很好。

感谢江苏省针灸学会文献研究会（筹）委员、吴江市医学会理事、吴江市中医分会理事、副主任中医师邬品嘉先生的大力推介，使本书能在中国华侨出版社出版，甚为高兴。希望能和大陆同仁交流，并给大陆百姓带去一些防癌抗癌的建议，则是我最大的愿望。

林昭庚于台湾中医药研究所

2006年8月

目 录

一 揭开癌症神秘面纱	1
1. 中西医看法类似 / 2	
一厘米带有百万个细胞 / 2	
最早出现在宋代《卫济宝书》 / 3	
像石岩、像堆粟或石榴 / 4	
古人起码已辨明 12 种癌 / 5	
2. 致癌七大主因 / 7	
长期忧愁抑郁不得纾解 / 8	
饮食不当关系重大 / 9	
放射线或电磁波的影响 / 11	
环境污染与化学物质残留 / 12	
个人习惯影响最大 / 13	
滤过性病毒还未完全解明 / 14	
遗传因素不可忽视 / 14	

二 预防癌症秘笈 15

1. 牢记几项重要原则 / 16

常保乐观, 纾解压力, 避免忧郁 / 17

饮食影响深远——怎样吃最健康 / 18

- 已知四类可用饮食改善的癌症 / 19

- 饮食防癌的四大机理 / 19

- 每天摄取九大营养素 / 21

- 到底怎么吃最健康 / 22

尽力消除、避免危险因子 / 29

增加细胞的有氧环境 / 30

以针灸原理按摩 / 31

2. 经常做自我检查 / 43

- 四十岁以上免疫力降低 / 43

- 从十二种危险信号自我诊断 / 44

利用药物抗癌 / 45

排毒抗癌两偏方 / 49

三 携手向癌症挑战 51

1. 心理调适为成败关键 / 52

- 乍闻癌病均不敢相信 / 52

- 家属心理: 要不要明说视患者意志而定 / 53

- 患者心理: 最伟大的医生是自己 / 54

- 保持信心就有希望 / 55

2. 常见肿瘤与防治之道 / 57

中西医各有所长 / 57

- 癌的中医治则 / 57

- 中医药治癌的临床应用 / 60

癌症的针灸疗法 / 62

- 止痛作用已受到世界医学界的肯定 / 62
- 可缓解癌痛的二十四穴 / 64

四 肝癌 67

1. 病因与十大征兆 / 68

- 半年就长到五厘米大 / 68
- 可能病因有六种 / 69
- 留意十种可能征兆 / 71
- 早期可检测甲型胎儿蛋白 / 72

2. 治疗：功效比较有限 / 73

- 十分之一的机会 / 73
- 兼用传统医学可减轻痛楚 / 74
- 以中医药补气很有必要 / 77
- 缓解疼痛很重要 / 77
- 养生和饮食之道 / 78
- 给予清淡小食补充营养 / 81

3. 肝癌可以预防吗 / 82

五 肺癌 85

1. 咳嗽、痰血为危险信号 / 86

- 二十年后将成主要杀手 / 86
- 有六大主要征兆 / 87

2. 吸烟和空气污染为祸首 / 89

- 主因为支气管上皮细胞癌变 / 89

3. 分期与诊治：能开刀尽量开 / 93

- 肺分五小叶可部分摘除 / 93

- 依症状可分为五期 / 94
- 4. 选择补气养血食物较佳 / 95
- 5. 预防：保持空气清新并常吃维他命 A / 97
 - 在癌变之前预防最有效 / 98

六 胃癌 101

1. 四十岁以上特别小心 / 102
 - 胃部层层叠叠，保护周密 / 102
 - 年轻女性小心胃黏膜癌 / 103
2. 症状与诱因：口味改变要小心 / 104
 - 从溃疡到皮革胃 / 104
 - A 型血又长期抑郁者最易发 / 105
3. 防治：全胃切除也可享受生活 / 107
 - 晚期仍应手术以止血 / 108
 - 传统医学有独到之处 / 109
 - 别让胃受苦，胃才不会罢工 / 112

七 大肠直肠癌 115

1. 具有其他癌症所无的特点 / 116
 - 注意五种异常现象并自我诊断 / 117
2. 一有疑问就应仔细检查 / 118
3. 认识病因及高危险群 / 120
4. 免疫疗法为未来希望 / 122
5. 中医药确实有缓解功效 / 124
 - 饮食以解毒扶正为原则 / 125
 - 简易药膳可配合治疗 / 126
6. 二便通畅常走动为防治二宝 / 127

- 人工肛门也非常方便 / 128

八 妇科肿瘤 131

1. 子宫颈癌 / 132

原因与症状：早期疗效百分之百 / 132

- 性行为过早为主因之一 / 132
- 异常出血、疼痛即须警觉 / 134

分期与治疗：必要时予以切除 / 135

- 经后两星期做抹片最适宜 / 135
- 分期与分级的定义不同 / 136
- 冷冻、镭射或施切除手术 / 137
- 术后要重视保健与护理 / 138

配合食疗，运动效果好 / 138

- 早婚者四十岁起勤做抹片检查 / 140

2. 子宫内膜癌 / 141

罹患率急速上升的警讯 / 141

- 为什么检出率增加 / 142
- 注意三种可疑征兆 / 143
- 五十岁而未生育者较危险 / 144
- 履行女性天职即可防治 / 144
- 治疗与其他妇科癌类似 / 145
- 结婚、生子即可预防 / 146

3. 卵巢癌 / 148

一年增加2万个新病例 / 148

- 频尿，有压迫感就要怀疑 / 149
- 未生育也是主因之一 / 149

第二期以前的存活率佳 / 151

- 尚无有效的早期筛检方法 / 151

- 中药方剂可供辅助治疗 / 152

4. 外阴癌 / 154

原因未明的罕见病 / 154

- 破皮、瘙痒、出血都是警讯 / 154

- 防范可疑因素以减少伤害 / 155

5. 绒毛膜癌 / 156

滋养层细胞或受精卵恶变所致 / 156

- 有类似怀孕害喜症状 / 156

- 治疗无碍腹中胎儿 / 157

九 鼻咽癌 159

1. 特别偏爱广东人 / 160

- 80% 发生在中国 / 160

- 遗传可能为主因之一 / 161

2. 征兆与治疗：放疗为最主要手段 / 162

- 注意七种可疑表征 / 162

- 以直线加速或钴六十照射 / 164

- 难免会出现副作用 / 164

3. 中药配合食疗可以缓解 / 166

- 设法减轻毒副反应 / 168

- 建议试用豆类四神汤 / 169

- 也可尝试其他中药 / 170

- 避免感染并增强抵抗力 / 170

十 乳腺癌 173

1. 女性一生的最大梦魇 / 174

- 卡特夫人和里根夫人都是患者 / 174
- 留意五大明显征兆 / 175
- 14 种人可能罹乳腺癌 / 176
- 2. 多数纤维瘤都属良性 / 178
 - 通常要看乳房专科或一般外科 / 178
 - 男性女乳化与男人乳腺癌 / 179
 - 切除后可望一劳永逸 / 180
- 3. 传统典籍早有记载 / 181
 - 食膳对病情很有助益 / 182
- 4. 常做胸部自我检查 / 184

十一 食道癌 189

- 1. 患者有男性化趋势 / 190
 - 河南省林县患者最多 / 190
 - 早期有九大症状 / 191
- 2. 病因与防治：必要时须破釜沉舟 / 193
 - 六种可疑病因互相作用 / 194
 - 90% 为恶性 / 195
 - 共有三种主要治疗方法 / 195
- 3. 饮食是防治食道癌重点 / 196
 - 少烟酒、多粗食可预防 / 198

十二 口腔癌 201

- 多关心我们“最亲密的朋友” / 202
 - 经常检查 8 个部位 / 202
 - 避食烟、槟榔和烫食 / 203
 - 唇癌、舌癌防治法差不多 / 205

十三 咽喉癌 207

声音工作者较易患 / 208

- 初起时声音哑，有阻塞感 / 208
- 做气管造口后也可说话 / 209
- 以中药辅助较快好转 / 210

十四 血癌 213

1. 小孩和老人易罹急性病 / 214

- 高居儿童期恶性肿瘤首位 / 214
- 注意五种主要症状 / 215

2. 原因与诊治：骨髓穿刺确定诊断 / 216

- 皮肤苍白、紫斑最明显 / 217
- 增强免疫力为防治重点 / 217
- 急性病有五种治疗法 / 218

3. 以药膳增强造血能力 / 219

- 尽量少接触放射线 / 220

十五 淋巴瘤 221

非何杰金氏淋巴瘤 / 222

- 东方男性最易受侵袭 / 222
- 淋巴结肿大且会增多 / 223
- 真正致病机理还不清楚 / 224
- 发烧、盗汗、疼痛最常见 / 224
- 有随血液扩散的特质 / 225
- 常吃“充满生机”的食物 / 226

十六 泌尿系癌..... 229

1. 膀胱癌 / 230

男性的第十大恶性病 / 230

- 董大成博士深感无奈 / 230
- 最常出现的四种症状 / 231
- 可能病因也有四种 / 231
- 出现血尿就要就医 / 232
- 以食膳利尿补肾较佳 / 233
- 多喝水、多尿尿、多运动 / 234

2. 肾脏癌 / 236

老男人的恶性病 / 237

- 专找六十岁以上男性 / 237
- 小便带血又腹痛时已到晚期 / 238
- 只知有六种可疑原因 / 239
- 常吃菇类可以强化免疫力 / 239

3. 前列腺癌与阴茎癌 / 240

- 每十万人有一人死亡 / 240
- 性爱无节制最有可能 / 241
- 五种征兆供鉴别 / 242
- 早期手术有十年存活率 / 242
- 要重视日常保健 / 243

阴茎癌仍较罕见 / 243

十七 胰脏癌..... 245

死亡率极高的恶性病 / 246

- 胰脏虽小不能忽视 / 246
- 注意四种主要征兆 / 247

- 能手术的不到五分之一 / 247
- 气喘或切除扁桃腺者少患 / 248
- 饮食与中医药可参考 / 249

十八 几种少见癌症 251

1. 皮肤癌 / 252

- 痣变黑变大要小心 / 252
- 包文氏病 / 253
- 宜常吃辛温、辛辣食物 / 253

2. 骨癌 / 254

- 多数为别处转移而来 / 254
- 不要滥用生长激素 / 255
- 传统医学称为“骨蒸” / 256

3. 脑部肿瘤 / 257

- 十种具体表征可供防范 / 257
- 神经胶细胞瘤最常见 / 258
- 传统方剂可以增强体力 / 259

一 揭开癌症神秘面纱

一个癌细胞经过三个月就变成一百万个，三年后已达一千亿，五年就来不及了；一般认为，长期郁卒、饮食不当和环境污染为主因。