

© 人卫科普

现代中医保健丛书

总主编 王坤根 编著 裘维焰 等

癌 症

中医保健

第
2
版



 人民卫生出版社

现代中医保健丛书

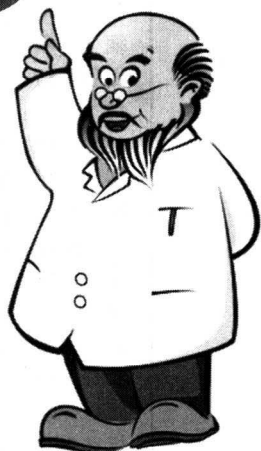
总 主 编 王坤根
副总主编 陈勇毅 施仁潮 熊国治

癌 症

中医保健

编 著 裘维焰 郭丹青

第2版



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

癌症中医保健 / 裘维焰等编著. — 2 版. — 北京:
人民卫生出版社, 2006.12
(现代中医保健丛书)
ISBN 7-117-08207-0

I. 癌... II. 裘... III. 癌—中医治疗法
IV. R273

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 139879 号

现代中医保健丛书

癌症中医保健

第 2 版

总 主 编: 王坤根

编 著: 裘维焰 郭丹青

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 705 × 1000 1/16 印张: 18

字 数: 318 千字

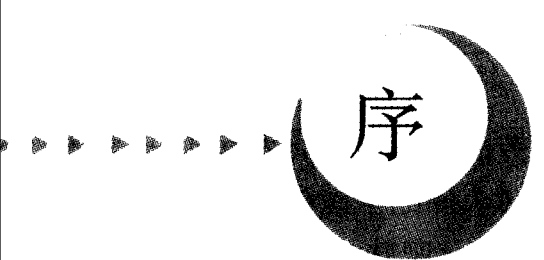
版 次: 2000 年 1 月第 1 版 2006 年 12 月第 2 版第 3 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-08207-0/R · 8208

定 价: 25.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



序

早在 1996 年，我们着眼于医疗面向社区的原则，为基层群众开展卫生服务，组织全省有关单位对中医学术与临床素有研究，并擅长、热心于科学知识普及的专业人员，编写了《现代中医保健丛书》。

这套丛书以常见病、疑难病、小儿病、妇女病、男性病、老年常见病、胃肠病、肝胆病、肾病、高血压、失眠、疲劳、中风后遗症、癌症、头痛、哮喘和腰腿痛等为主题内容，每一主题单独成书，共计 17 种，先后于 2000～2003 年间由人民卫生出版社出版，累计印发 20 余万册。

《现代中医保健丛书》体现了中医保健特色，出版后受到欢迎，有些分册重印了 3 次，产生了良好的社会效益。为了适应社会的需求，满足广大读者对中医保健知识的渴望，我们在人民卫生出版社的指导下，于 2004 年 8 月着手丛书的修订工作。

这次修订，根据群众的需求，从图书的种类、内容、形式等方面做了改进和提高。

在丛书种类上，确定了《小儿病中医保健》、《妇女病中医保健》、《男性病中医保健》、《老年病中医保健》、《胃肠病中医保健》、《肝病中医保健》、《肾病中医保健》、《高血压中

医保健》、《失眠的中医保健》、《疲劳的中医保健》、《中风后遗症中医保健》、《癌症中医保健》、《头痛的中医保健》、《哮喘病中医保健》、《糖尿病中医保健》、《肥胖症中医保健》、《骨关节病中医保健》和《皮肤病中医保健》18种。

在丛书内容上，立足于向广大群众普及中医养生保健、防病治病知识，突出中医特色，注意吸收现代新知识、新成果。在菜肴、药膳、验方等方面，选择有针对性者，不求全，但求实用；同时注意适当介绍行之有效的传统健身方法。

在丛书形式上，不限于体例，而是从百姓最关心的内容入手，进行了简明通俗的介绍。对一些重要的知识点用黑体编排，以冀起到强调作用。同时列出“专家提示”一栏，对一些需要提醒的内容进行讲述。对原有文字较多的分册，做浓缩处理，使文字控制在20万字左右。语言力求大众化，专业术语尽量不用，力求做成中医科普精品。

希望我们的努力能使中医药祛病保健知识得到广泛传播，为大众健康做些有意义的实际工作。

总主编 王坤根

2006年9月20日



现代中医保健丛书
癌症中医保健

目录

上篇 癌症康复保健基本知识 ...

1

一、认识癌症，掌握命运 /1

- 癌症，是一类生活方式疾病 /2
- 癌症起源在哪里 /3
- 为什么癌症的生长那么迅速 /4
- 为什么老年人容易患癌症 /5
- 人至中年要重视防癌 /5
- 癌症发病年龄为何日趋年轻化 /7
- 患癌后如何确定治疗方法 /7
- 癌症治疗的误区 /9
- 手术绝非万能 /10
- 化疗不能承受之重 /12
- 放疗总能留下记忆 /15
- 提高免疫力伴你一生 /16
- 内分泌治疗亦非可有可无 /18
- 中医中药治疗癌症的作用 /18
- 晚期癌症，最忌“过度治疗” /19

二、癌症康复，持之以恒 /21

- 癌症康复的目标 /22
- 定期复诊预防复发 /23



- 生理功能的康复 /24
- 保持良好的心情 /26
- 投身到社会和职业中去 /29
- 加入癌症康复组织 /30
- 对癌症病人不宜关爱过度 /30
- 必不可少的体育疗法 /31
- 调制合适的饮食 /35
- 中西医结合克敌制胜 /35
- 常见肿瘤的康复要点 /36

三、中医中药，伴你左右 /39

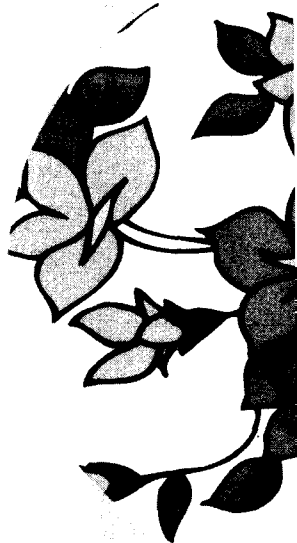
- 认识癌症，了解中医发病机制 /40
- 中医中药治疗肿瘤的特点 /41
- 中医药防治癌症的作用机制 /41
- 癌症康复的中医保健指导原则 /42
- 癌症康复中药调理的常用治则和药物 /44
- 中医药如何与西医疗法相结合 /47
- 如何煎服抗癌中草药 /50
- 如何选择中成药 /52
- 如何选择保健品 /58

四、饮食保健，宜忌宜食 /59

- 饮食疗法的作用 /60
- 饮食调理的误区 /60
- 饮食的基本要求 /61
- 了解食物的性味与功能 /63
- 对癌症病人有帮助的食物 /64
- 怎么吃 /68
- 怎么忌口 /72
- 配制药膳 /76

五、癌症的预防 /81

- 癌症是否具有传染性 /82
- 癌症是否与家族遗传有关 /82
- 谁是癌症高危人群 /83





养成良好生活习惯, 预防癌症 /84
可以常吃的防癌食物 /85
你一定能做到的防癌细则 /86
癌前病变真的会转化为癌吗 /87
这些表现要引起重视 /87

中 篇

癌症治疗期间的

康复与保健

89

一、精神症状的康复与保健 /89

失眠的康复 /90
恐惧的康复 /91
愤怒的康复 /92
焦虑的康复 /93
抑郁的康复 /94
孤独的康复 /95

二、手术病人的康复与保健 /97

手术前的必要准备 /98
手术后的观察与护理 /99
克服手术创伤引起的疼痛 /100
各种附带“管道”的护理 /101
注意术后胃肠功能的恢复 /102
加强术后功能锻炼 /103
手术后饮食调理 / 104

三、化疗病人的康复与保健 /107

病人如何应对化疗 /108
重视化疗药物的毒性与不良反应 /109
局部反应的护理 / 110
胃肠道反应的康复 /111



疲劳的康复 / 113

骨髓抑制的康复 /113

口腔炎的康复 /115

皮肤及毛发反应的护理 /116

泌尿及生殖系统反应的康复 /117

化疗的饮食调理 /117

化疗的中医药调理 /119

四、放疗病人的康复与保健 /123

放疗期间休息、运动与营养 /124

放疗皮肤反应的康复与护理 /125

头颈区及上胸部照射护理与康复 /126

食管照射的护理与康复 /127

腹部照射的康复 /128

放射性脊髓炎的康复 /129

放射治疗的中医康复调理 /130

五、常见症状的康复与保健 /133

呃逆（打嗝）的调理 /134

口腔溃疡的调理 /135

口腔出血的调理 /137

口干的调理 /138

恶心与呕吐的调理 /139

腹泻的调理 /141

便秘的调理 /142

吞咽困难的调理 /143

体重变化的调理 /145

四肢肿胀的调理 /145

癌症疼痛的家庭护理 /147

食欲不振—恶病质的康复与治疗 /149

六、预防癌症的转移与扩散 /153

避免局部刺激引起癌瘤的扩散和转移 /154

提高机体免疫力 /154

定期复查，尽早发现 /155





下 篇

常见癌症的康复与保健...157

一、鼻咽癌 /157

了解疾病特点，注意疾病复发 /158

放疗期间的自我保护 /159

放射反应的自我处理和防治 /159

放疗后的功能锻炼 /161

饮食调理的基本原则 /161

饮食宜忌 /161

治疗保健食谱 /163

二、乳腺癌 /169

女性朋友，你了解乳腺吗 /170

认识发病原因，避免有害因素 /170

树立信心，解除心理压力 /171

一侧乳房得过乳癌，另一侧还会生癌吗 /171

定期自我检查的方法 /172

如何监测乳腺癌的复发、转移 /172

乳腺癌治疗后有哪些康复措施 /173

放射治疗时的皮肤护理 /173

手术后患侧上肢的护理和功能锻炼 /174

乳腺癌病人可以过性生活吗 /175

选择义乳改变外形 /175

饮食调理的基本原则 /176

饮食宜忌 /176

治疗保健食谱 /178

三、肺癌 /183

学会自我保健，积极配合治疗 /184

肺癌病人的家庭护理 /184

如何协助病人排痰 /187

手术后的早期活动方法 /188



- 手术后肺功能锻炼 /189
- 学会定期检查 /190
- 饮食调理的基本原则 /191
- 饮食宜忌 /191
- 治疗保健食谱 /193

四、食管癌 /199

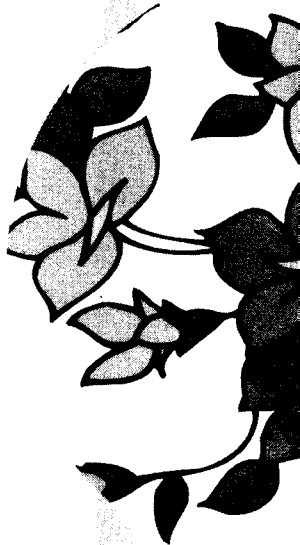
- 食管癌临床分期 /200
- 食管癌是可以预防的 /201
- 食管癌手术并发症的调理 /202
- 食管癌放疗的康复护理 /204
- 饮食调理的基本原则 /204
- 饮食宜忌 /205
- 治疗保健食谱 /206

五、胃癌 /211

- 胃癌进展的特点 /212
- 胃癌的预后与哪些因素有关 /213
- 胃癌是可以预防的 /214
- 胃癌手术后饮食保健的特殊要求 /215
- 手术后常见并发症预防与康复 /216
- 胃癌康复期的自我保健 /217
- 不可忽视的定期检查 /218
- 饮食调理的基本原则 /218
- 饮食宜忌 /219
- 治疗保健食谱 /221

六、肝癌 /225

- 乐观的精神状态——自我保健的第一要素 /226
- 规律化生活，细心观察大小便变化 /226
- 保护好自己的肝脏部位 /227
- 定期检查有讲究 /228
- 晚期肝癌家庭护理要点 /228
- 饮食调理的基本原则 /229
- 饮食宜忌 /230





治疗保健食谱 /232

七、胰腺癌 /237

胰腺癌临床特点和转移扩散途径 /238

注意生活细节, 预防胰腺癌的发生 /239

手术后改善消化, 注意血糖变化 /239

康复期的自我保健 /240

定期检查了解病情 /241

饮食宜忌 /241

治疗保健食谱 /243

八、大肠癌 /247

了解大肠癌起因 /248

怎样预防大肠癌的发生 /249

康复期需要注意的问题 /250

定期检查不可缺 /250

人工肛门的护理要点 /251

人工肛门病人的日常生活指导 /252

饮食调理的基本原则 /253

饮食宜忌 /254

治疗保健食谱 /256

九、宫颈癌 /261

了解宫颈癌 /262

宫颈癌是可以预防的 /263

消除顾虑, 定期随访 /264

康复期的自我保健 /265

宫颈癌治疗的护理 /265

宫颈癌病人的性康复 /267

饮食调理的基本原则 /267

饮食宜忌 /268

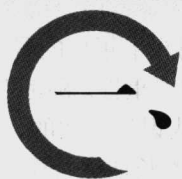
治疗保健食谱 /269

• 现 代 中 医 保 健 丛 书 •

癌 症 中 医 保 健

上 篇

癌症康复保健基本知识



认识癌症，
掌握命运





认识癌症， 掌握命运



癌症，是一类生活方式疾病

癌症，从20世纪四五十年代的鲜为人知，发展到八十年代的尽人皆知，现在几乎每一个人都感到了癌症的威胁，可见癌症的严重性。癌症的病因虽然至今仍是众说纷纭，但是有两点各国的科学家们认识是一致的，即80%以上的癌症是由外环境因素引起的。癌症是由多种因素长期综合作用而引起的，绝非单一因素所致。

世界卫生组织专家在分析了大量研究资料之后，指出癌症也是一种生活方式疾病。生活方式疾病，就是由于人们不健康的生活方式长期作用而引起的疾病，主要包括心脑血管疾病、癌症和糖尿病等。

人们不健康的生活方式可以归纳为以下4种：

(1) **不合理的饮食习惯**：随着生活水平的提高，有些人步入单纯追求味觉享受的误区。想吃什么就吃什么或爱吃什么就吃什么，是一种典型的不健康的生活方式。

(2) **吸烟**：吸烟是人类的一种不良行为，它对健康可以构成多种危害，不仅会导致癌症，而且也会增加心脑血管病的发生率。

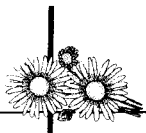
(3) **心理紧张和压力过大**：社会心理因素与癌症的关系，是一个新的研究领域。科学家们认为，它有可能成为21世纪的研究热点。心理因素是指人的性格特征、生活实践和应付能力等。研究表明，各类心理因素在癌症的发生、发展和转移过程中具有非常重要的作用。

(4) **缺少运动**：众所周知，随着科技发展，繁重的体力劳动逐渐被脑力劳动所代替。电子计算机和电视的发明，几乎改变了一代人的工作方式和生活方式。现在，人们出门有汽车，上楼有电梯，办公现代化，家务劳动社会化，乃至现代人走路都越来越少。所以，科学家们不得不呼吁：



生命在于运动。

科学饮食、不吸烟、少饮酒、保持心情愉快、坚持体育锻炼是最有效、最经济的癌症预防方法。



癌症起源在哪里

人为什么会生癌，原因十分复杂，至今尚无一致的意见。有的观点强调外在致癌物质的作用；有的则认为主要在于内在基因、免疫力的变化。但有一点是肯定的，肿瘤发生和发展需经历一个相当长的时间，其中癌前期改变可达数年至数十年，早期阶段也可达数年，癌症的发生与什么因素有关呢？

(1) **食物**：人类癌症的 30%~50% 要归因于饮食不当，饮食中的致癌物质主要与有意识加入食物中以改善其感官性状的食品添加剂有关，比如亚硝酸盐、色素、甜味剂及其他食品添加剂，还有残留在水果、蔬菜、鱼肉中的农药和激素，烹调中产生的致癌物，食物真菌感染，天然食物中致癌物或促癌物。

(2) **吸烟与饮酒**：香烟中除尼古丁可损害心血管和免疫系统功能引起许多疾病外，还含有焦油，焦油经燃烧后可产生多种致癌物质，其中 3,4-苯并芘是一种最强烈的致癌物质，同时，烟草中的亚硝胺、一氧化碳及其他致癌物都有致癌作用。酒类中的乙醇不是直接致癌物，但是一种辅助致癌物，大量饮酒无疑是一种很强的促癌因素。烟酒结伴，则有协同致癌作用。

(3) **环境与职业**：环境因素包括了我们日常生活中所接触到的所有物质，如食物、水、空气、药物、化学物品、放射线以及微生物（如细菌、病毒）等。据估计，人类恶性肿瘤的 70% 左右是由环境因素引起，其中主要是化学物质。职业相关因素是生产过程中出现的有害物质，主要是电离辐射和化学致癌物。

(4) **免疫因素**：免疫与癌症形成之间关系十分复杂，肿瘤细胞在与各种免疫因素作用下不断平衡与失衡，最终得以生长或被消灭。

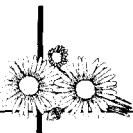
(5) **遗传**：肿瘤主要由环境因素引起，但遗传因素也起着一定的作用，同时某些人对某种癌症有易感性。根据已有的资料，乳腺癌、结肠癌、肺癌、视网膜细胞瘤、白血病比其他肿瘤更具有遗传倾向。

(6) **性格与情绪**：如果把致癌的理化因素及精神压力作为癌症发生的外在因素的话，“癌症性格”则是诱发癌症发生的内在因素。而情绪与癌症



是相互影响的，不良的情绪因素不但促使癌症的发生，还影响着癌症的治疗、发展进程和预后。

(7) 性与生育、病毒与寄生虫、药物与激素、年龄与性别：这些因素都与某些肿瘤的发生、发展有一定的联系。



为什么癌症的生长那么迅速

我们知道，恶性肿瘤的癌前期和早期阶段是一段相当长的时间，而晚期阶段则生长迅速。因而在临床上，许多肿块的发现多数在不经意间，或在某一次体检时，但确诊后却发展尤其迅速，这与肿瘤的性质、部位、病理、组织来源有关。

根据肿瘤的性质，肿瘤分为良性肿瘤和恶性肿瘤，癌症则是指恶性肿瘤。恶性肿瘤生长较快，可以无止境地生长，并易向周围组织浸润，容易发生转移，如不及早发现、诊断和治疗，常会危及生命。良性肿瘤则生长缓慢，可以多年不变，肿瘤周围几乎都有完整的包膜，因而呈膨胀性生长而不向周围组织浸润，完全切除后，一般不会复发，更不会发生转移。所以，除了生长在身体特别重要部位（如脑、脊髓）的良性肿瘤以外，对人体危害较小。

恶性肿瘤概括地讲是一种细胞性疾病，其主要特点是遗传基因突变变异，致使细胞持续性异常过度增生形成肿块，向周围组织侵犯和向其他脏器转移是它危害人体的主要形式。癌症是以局部肿块为特征的一组全身性疾病，生长在不同部位的癌症，其临床表现各有不同。

虽然肿瘤可能在几个部位同时开始生长，但这是不常见的，通常它们仅在一个地方开始生长，该部位称作原发部位。如果癌转移，通常情况下它是从最初的或原发的肿瘤脱落的细胞碎片移动到身体的其他部位。其播散有以下3种方式。

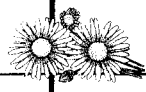
(1) **直接播散**：当肿瘤生长时，它立即侵入邻近的器官和组织内，这样有助于形成根，长入周围的组织层内，像胡萝卜长在土壤里一样。

(2) **血液播散**：肿瘤有血液供应，动脉血流入恶性肿瘤内，再从静脉流出。肿瘤的碎片可穿过血管壁生长，进入血液并在体内循环，直到它们着陆在不同的器官内。幸运的是，这些循环中的肿瘤细胞，实际上只有为数极少的能找到生长地。

(3) **淋巴系统播散**：淋巴系统是一个独立的微管道系统，淋巴管位于皮下并遍及全身。这些管道运输一种叫淋巴液的液体，这些淋巴液的作用是排出排泄物，如传染性的、外来的或其他的有毒物质。肿瘤细胞能够轻



易地播散到淋巴系统内。例如，乳腺癌最初的播散就是通过淋巴管到腋窝下的淋巴结（腋窝淋巴结）。癌细胞可能继续运行到身体其他部分的淋巴结内。在这种情况下，医生查体时，有时可摸到腋窝淋巴结。但要确诊，就必须外科手术取下淋巴结后，进行病理检查。当乳腺癌扩散到腋下淋巴结时，我们希望淋巴结能发挥正常功能，防止癌细胞向更远处播散。你可以想象这些淋巴结像火车站，而淋巴管是轨道。我们希望癌细胞像一个局限的地段火车，停留在下一个淋巴结站内，而不是像快车一样，迅速通过几个淋巴结站，并直接进入体内。



为什么老年人容易患癌症

任何年龄段的人都可能患癌症，只是人随着年龄的增长，患癌症的可能性更大一些。一般40岁以上最容易患癌。这可能与以下因素有关。

其一，发生癌症之前存在一个时间较长的潜伏期。致癌因素作用于人体后，并不是马上就会发病，往往要经过15~30年的“致癌潜伏期”。一般为20年。所以说，如果在20~30岁经常接触致癌物，结果要到40~50岁以后才发病，这样患癌的年龄就显得大了。

其二，随着年老，机体的免疫功能减弱，自40岁起免疫监视逐渐降低。免疫功能的减弱，有利于肿瘤的发生和发展。

其三，年龄越大，接触致癌因素的机会也越多，而致癌因素对机体带来的影响也就会越来越大，如吸烟的人。吸烟的年限越长，患癌的可能性当然也就增大。

其四，老年人的肺癌、胃癌、前列腺癌、大肠癌、子宫颈癌等，可能源于老年人本身早已存在的各种慢性炎症，如慢性气管炎、胃炎和溃疡病、前列腺炎、肠炎、子宫颈炎等。

虽然老年人的组织衰退是不可遏止的，但可以争取避免癌症侵袭。应积极锻炼身体，增强体质，提高健康水平；养成良好的卫生习惯；注意饮食营养平衡；防治各种慢性疾病以防止癌变；做好保健工作，定期体检。对于癌症，争取早发现，早治疗。



人至中年要重视防癌

人到中年，癌症的发病率、死亡率逐渐增加。据统计，中年人因癌症死亡的占全部癌症死亡病例的45.68%，在中年人的各种死亡原因中占首位。