

肿瘤病人

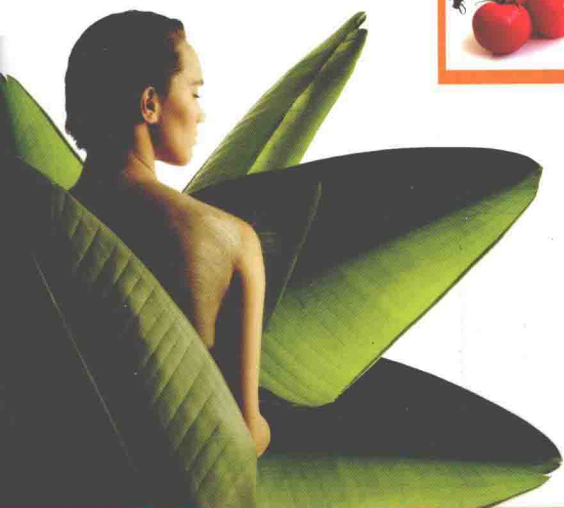
怎么吃 怎么养

ZHONGLIU BINGREN ZENMECHI ZENMEYANG

走好抗癌第一步——学会吃
守好抗癌好体魄——懂得养
最全、最权威的抗癌新指南
教你如何吃、如何养、如何与癌肿和平共处



主编◎刘鲁明 闫书印 陈 颢



饮食：“杂吃”比“挑剔吃”好得多

运动：“起居有常，不妄作劳”，动要多样，静要“调神”，“练身”和“练心”相结合

药物：坚持服用是真理，长期的药物调理不可少

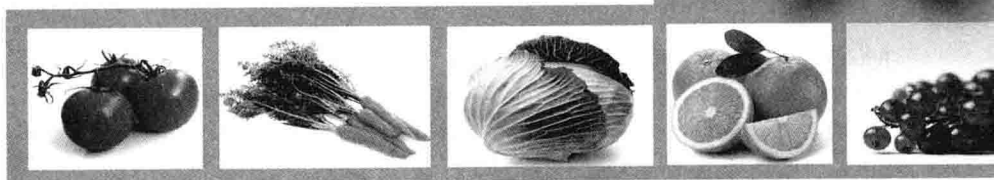
进补：调补脾胃很重要，科学、正确是标杆，滥补不可取



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

肿瘤病人

怎么吃 怎么养



主 编：刘 鲁 明 复旦大学附属肿瘤医院
闫书印 中国西安中美合资长安医院
陈 颢 复旦大学附属肿瘤医院
编 委：解 婧 复旦大学附属肿瘤医院
陈雷华 复旦大学附属肿瘤医院
代 安医院
叶 安医院
王 斌 中国西安中美合资长安医院
张 妮 中国西安中美合资长安医院
贾雨霖 中国西安中美合资长安医院
刘 岩 中国西安中美合资长安医院

 科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

肿瘤病人怎么吃, 怎么养 / 刘鲁明, 闫书印, 陈颢主编. —北京: 科学技术文献出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5023-7597-3

I. ①肿… II. ①刘… ②闫… ③陈… III. ①肿瘤-防治 IV. ①R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 290729 号

肿瘤病人怎么吃, 怎么养

策划编辑: 薛士滨 责任编辑: 薛士滨 责任校对: 赵文珍 责任出版: 张志平

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)
邮 购 部 (010) 58882873
官 方 网 址 <http://www.stdp.com.cn>
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京时尚印佳彩色印刷有限公司
版 次 2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷
开 本 710×1000 1/16
字 数 136千
印 张 10.75
书 号 ISBN 978-7-5023-7597-3
定 价 28.00元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

自序

肿瘤患者怎么吃怎么养，一直困惑着患者、家属及其亲朋好友们，甚至一些基层医务工作者。因为，作为专业工作者也经常为怎样才算肿瘤治愈争论不休。

一贯以来，说到人类机体中“癌瘤”细胞，肿瘤专家们总是千方百计地想杀死它、消灭它，于是手术、化疗、放疗等手段成了如今治疗恶性肿瘤的常规手段，然而我们却困惑于这些“癌瘤”细胞为什么屡杀不绝？其实，这些治疗手段不但能杀灭“癌瘤”细胞，而且对健康细胞和机体也会造成很大的伤害，使患者的身体在治疗时不堪“重负”，治疗后经常复发、转移和对未来的生活产生长久的影响。疑问在不断地扩大，“敌人”在何方？

20 世纪 90 年代以来，随着治疗手段的改进和许多新的高效低毒化疗药物的诞生，肿瘤患者的生存状况发生了重大改变，越来越多的带瘤患者获得了 5 年以上长期生存，并且生存 5 年以上的患者病情绝大多数趋于稳定。肿瘤患者如何生存（“带瘤生存”）已经成为我们必须面对的重要临床课题。然而，我们仍然困惑于这些“癌瘤”细胞为什么复发、转移或长期不变？医生和患者们都没有从思想上作好准备，不知如何与这些“敌人”和平共处。心中的阴影长期挥之不去，给机体所带来的伤害和对未来生活的长久影响对人们伤害巨大。心中的疑问在不断地扩大，难道癌瘤是关在患者体内判了无期徒刑的“犯人”？如果是“犯人”，那么谁来当劳教“所长”？怎样对待这些“犯人”，是等待“枪毙”还是“改造”？

21 世纪以来，由于科学技术的飞速发展，人类基因图谱的完成以及对人与自然界关系的再认识，使人们对“癌瘤”细胞有了新的认识。科

学工作者更多地发现，“癌瘤”的产生与人们自身的不良生活方式、环境因素、情绪因素、遗传因素、衰老因素等关系密切。它似乎就是我们生命的一部分，只不过是过度的“工业废料”、富营养化的土地和湖泊河流。一切的一切似乎是那么地不可避免，难道这就是一种人类生老病死的方式？我们似乎给肿瘤与人的关系赋予了更深刻的含义，即“癌瘤细胞与人类应该是共存的”。再直接一点“癌瘤细胞在人在，癌瘤细胞亡人亡”。也就是说癌基因有可能是人体的某些功能基因的过度表达、突变或失控，而这些功能基因则与人类智力、美丽和青春等密切相关。癌瘤细胞有可能是人的生命活动阶段的一种方式，是人生命的一部分，就像我们人体大家庭的“儿子”或“孙子”一样。但是，如果“儿子”或“孙子”被宠坏了，胡作非为不听话，我们该怎么办？

在上述思想的指导下，我们编著了《肿瘤科特色治疗技术》一书，介绍了目前常用的中西医治疗肿瘤的技术，受到广大读者的欢迎。本书作为前书的姐妹篇，收集了当前患者共同关心的一些问题，以怎么吃怎么养为中心，帮助患者一起消灭和瓦解“敌人”，囚禁和管教“犯人”，以及带教被宠坏了、胡作非为不听话的“儿子”或“孙子”，对肿瘤治愈建立新的认识。

希望读者们能够从本书阅读中获得恶性肿瘤防治的新的灵感和补益。

敬请各位同道们在阅读和使用过程中提出宝贵的意见。

特别感谢西安长安医院肿瘤中西医结合科闫书印主任对本书做出的贡献。

刘鲁明

战胜癌症的战略准备

近年，全世界范围内恶性肿瘤（俗称癌症）的发病率越来越高，已经成为人类最致命的死亡杀手。在中国，癌症的发病人数也在逐年递增。事实上，由于科学技术的进步，癌症已由“不治之症”悄悄地成为我们日常生活中的常见病与慢性病，就像高血压、糖尿病等一样。因此，癌症患者怎么吃怎么养，将会越来越重要。

癌症并非想象中那般恐怖，癌症患者也并非只能束手就擒，我们可以通过改变战略战术，迂回地与其作斗争。正确认识癌症的发生与治疗后，癌症患者及其家属要做好长期作战的准备，共同培养乐观、正确的生活态度，树立积极、必胜的信念，营造一个轻松、快乐的生活环境。

患上癌症，有几件事应努力去做：

1. 要求患者和家属积极乐观主动

积极乐观主动的精神是一切治疗的开始。老百姓中间流传着一种说法，“癌症患者三分之一是吓死的，三分之一是用药过度患者无法耐受而死的，最后的三分之一才是治疗无效而死的。而正因为这最后的三分之一无法治愈，造成了另外三分之二的死亡”。这话虽无根据，但确实部分反映了精神和体质因素对癌肿治疗过程的不可忽视的影响。

中医学认为，突然强烈的精神刺激或反复持久的情志刺激，可使人体脏腑功能受损，气机逆乱，气血阴阳失调，从而发病。《素问·上古天真论》说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”中医学中有七情所伤可以“致病”，情志调整可以“治病”的论述。

现代医学心理学家的许多调查研究也证实了精神因素与恶性肿瘤的密切关系。有人指出，影响癌症发生的重大生活事件一般先于癌症起病6~8个月，而忧郁、失望、悲哀可能是癌症的先兆。已有的研究还发现，死亡、离别的悲哀、忧郁和焦虑，在癌症发病前的1年左右就可以见到。浙江中医学院王泽时教授的动物实验也表明，将荷肉瘤180小鼠置于紧张环境中（如猫的不断惊吓），肿瘤发展速度较正常环境下快得多。

临床上，许多患者得知自己患上癌症时，会表现出恐惧与焦虑、怀疑与接受、孤独与抑郁、愤怒与仇视等各种不良的情绪变化。有一种“想象疗法”，可以在医生指导下自我进行，患者把某一种观念暗示给自己。比如想象自己如何战胜了癌症，已经战胜了癌症等，这样有可能使体内的免疫功能得到改善。

日常生活中，患者还应努力择其乐而从之，迁其忧而弃之，不要因患上癌症带来的诸多变化而怨天忧人、多愁善感、厌世悲观、忧郁沉闷，而应该努力培养“恬淡虚无”的生活态度，避免过度的情志变化和精神刺激，做到开朗乐观、宽宏大度、不以物喜、不以己悲。遇事“泰然处之”，使自己有良好的“应对能力”。

2. 不急不躁，制定5年“作战”计划

对待癌症这样的顽固慢性病，患者需要平和心态，医生也应该努力为患者制定全程治疗方案（暂且定为“5年治疗方案”），并将治疗可能的过程告诉患者，使患者获得最大的自信心。战胜病魔需要的是时间，需要的是智慧及信念，需要的是各方的通力合作，就如同行军打仗一般。著名的中医学家徐大椿就提出过“用药如用兵”的说法，他认为治疗疾病的每一步，都应根据当时的情况制定不同的作战方针，因人、因地、因时制宜。

癌症患者其实是整个治疗过程中的主导者。若把治疗癌症的过程看作是一次漫长而艰苦的战役，医生只是参谋长和（或）作战部长，主要提供行军打仗的战略战术等谋略和执行战斗命令；患者的丈夫或妻子是政委，协助司令共同定夺进退大权；子女应是副司令或副政

委；而患者本人才是统帅全军的大司令，掌管并操控生死的兵权，选取参谋长的方案，根据自己部队的实际情况，确定最合适的作战部长和具体的作战方案，并且指挥战斗。患者不要因为某些症状始终得不到缓解而丧失信心，而应在医生（参谋长和（或）作战部长）的帮助下，统观全局，明白5年抗战过程中可能出现的关卡、出现的时间，以采取各种预防和应对措施。

这种现代的治疗模式，让患者自己参与到疾病的治疗过程中并承担责任，提高他们对自身疾病的认识，加强参与感，真正做到对自己的生命负责，让他们的情绪由低靡、消极、急躁转变为主动、积极、不急不躁。同时也加强了医患之间的沟通，增进相互理解与合作。

3. 树立正确的治疗态度，懂得分辨真假

很多人一旦患上癌症，患者和家属就自然而然地将所有的事情都拱手交给了医生，把医生当作了“神仙”。对自己的病情、以往的治疗过程、检查结果都不太了解，认为这些都只是医生们的事，医生只需告诉他们怎样服药，怎样治疗，生命还剩多久即可，这样是难以与医生进行深入交流的。其实不然，患者应在治疗过程中，始终保持主导地位，担当起司令的职责，选择并引导医生为自己看病。这有可能就是历来所谓“求医”的真谛。因此患者每一次就医时，都要抓住就诊的重点，将你当前最为困扰的症状、最需要解决的问题、要达到的疾病治疗期望值、经济上可以投入于治疗的预算、希望在哪里进行治疗等都告诉医生。初诊的患者可以选择时间相对宽裕的就医方式，有充分的时间认识和了解自身疾病，并与医生共同商讨最佳的、最适合自己的治疗途径。癌症这样一种慢性病，需要的是时间，需要的是医患之间的相互磨合与摸索，需要的是患者的毅力与耐力，当然还需要必要的经济支持。

患了癌症，“病急乱投医”的心理自然在所难免，而许多不良商家正是抓住了患者的这种心理，受保健品市场巨大利润的驱使，利用漫天的虚假广告，蒙住消费者的双眼，欺骗癌症患者。我们知道，药品与保健品的区别最主要是在于其中各种成分的剂量以及使用方法，

癌症患者往往在广告中看到与药品一样的成分，就误将保健品当作药品一样来服用以期商家承诺的奇效出现。但最终，癌症患者不仅受到了经济上的损失，还因此耽误了病情，赔了夫人又折兵，得不偿失。癌症目前没有特效药，这个世界没有万能药，只有接受专业的治疗，才有机会胜利。

4. 了解真实病情，切莫错失治疗良机

在我国，由于传统观念的影响，家属出于善意常会要求院方一同向患者隐瞒病情的真相，将生癌说成没生，将恶性说成良性，将晚期说成早期，这样也许的确会让患者得到暂时的心理安慰和平衡。但这样做且不说剥夺了患者的知情权，就于治病而言也是弊病甚多。在门诊时，经常会看到一些家属先进诊疗室向医生提出对患者隐瞒病情的要求，出于尊重与理解，医生一般都会答应。待诊治结束后，家属又先将患者支开，再告诉医生患者真正的病情，拿出事先藏好的真实检查报告，甚至还有记录着以往诊治经过的真实病历。这样的就诊过程，不仅扰乱了医生的正确判断，还使患者对自己的病情掉以轻心，治疗的依从性降低。另外，我们在临床工作中还发现，其实有些患者得不到家属及医护人员的真实交流，会误以为自己的病情比实际的重，反而加重了他的思想负担，甚至还可能对治疗产生消极或叛逆的心理，从而错失治疗良机，让人扼腕。所以，在就医之前，家属不仅应该向患者告知真实病情，还要做好患者的思想工作，详细解释。这样，医生才能和患者更好地交谈，不必躲躲闪闪，才能更好地帮助其解决困难与痛苦。

5. 耐心对待治疗过程中的不良反应

在癌症的治疗中，经常会出现一些不良反应，其中的任何一种反应都会让患者及其家属痛苦不堪，丧失继续治疗下去的信心。或者由于放疗、化疗大规模地消灭肿瘤细胞的同时，对正常机体细胞也造成了严重的危害，使患者正气受损，影响生活质量。

药物不良反应的发生与多种因素有关，如药物对细胞的作用、给药途径、体内的分布、组织内的活化速度及程度、组织内的灭活强度

及速度等。同一种药物由于使用方法不同，其毒性表现也不一样。药物对机体的毒性还存在选择性，某些药物骨髓抑制重，但呕吐反应轻；某些药物呕吐反应重，但骨髓抑制轻。抑制骨髓的药物有些主要抑制白细胞生长，有些主要抑制血小板生长。有致吐作用的药物在发生作用时间、持续作用时间方面也多有不同。多药联合化疗时，杀癌细胞率通常有所增加，毒性往往也会增大。由于肝脏是药物的主要代谢器官，药物排泄主要是通过肾脏，其次是通过胆汁由粪便排出，因此各种抗肿瘤药物都对肝肾有不同程度的损害。不良反应分类方法有多种，按发生时间分类有急性毒性、亚急性毒性和慢性毒性；按转归分类有可逆性毒性和非可逆性毒性；按影响器官和系统分类有造血系统、胃肠道、肝脏、泌尿系统、心脏、肺脏、神经系统、皮肤及其附属器官、血管及其他特殊器官等；其他的还有变态反应、免疫抑制等。

中医药对肿瘤手术、放疗、化疗不良影响及毒副作用的治疗具有一定的优势及独特的疗效。如化疗造成的肝功能损害，可以健脾化湿、疏肝和胃、调理气机，佐以解毒法治之，调理脾胃宜药取“轻灵性平味淡”，避免温燥壅补；对化疗造成的骨髓抑制，可以补气血、益脾肾，佐以活血化瘀治之；对放射性肺炎在早治守方的情况下以宣（宣肺）、降（降肺）、通（通肺络）、化（化痰），酌用清（清肺）、润（润肺）治之，并注意调肺兼调五脏等，均可收到较理想的疗效。其他，像癌痛、顽固性呃逆、呕吐、纳呆等，在辨病辨证结合的情况下，除了运用中草药，还可以通过针灸、火罐、敷贴等中医的物理疗法达到一定的治疗效果，帮助患者解除肿瘤痛苦。

6. 恰当的自我康复治疗

（1）合理饮食与保健治疗

饮食调理对营养支持、功能恢复和体质增强有重要的意义。所谓“得谷者昌，失谷者亡”。要学会科学地“吃”，并不容易。饮食不节，饥饱失调足以伤人，一方面，“谷不入半日则气衰，一日则气少矣”。而另一方面，“饮食自倍，肠胃乃伤”。癌症患者出现偏食某些

食物，不注意多样化的情形是常有的。在临床上曾遇过一位胰腺癌患者病后连吃2个甲鱼，结果并发重症胰腺炎，抢救无效，活了不到2周。中医学认为，酸、苦、甘、辛、咸五味可以养人，但偏嗜也可以伤人。通俗地讲，“杂吃”比“挑剔地吃”好得多。不少癌症患者经常问医生：“我多吃些什么食物好？”其实“多吃”与“少吃”都是有度的。从一定意义上讲，不要强迫自己多吃些什么或少吃些什么，而应该是“想吃什么就吃什么”，五谷杂粮多样搭配，蔬菜水果注意摄取，素食荤食适度调整，使饮食“活泼多样”。

所谓“忌口”问题，经常受到患者和家属的注意。由于中医有“膏粱之变，足生大丁”之说，故有些资料提出了癌症的忌口问题，甚至强调忌口。我认为，对此不宜尽信，许多问题缺乏临床和试验研究。癌症患者应当注意多食清淡易消化之品，少食过油腻肥厚烹炸之物，要根据自身的具体情况灵活对待，以不偏嗜为要，而过分强调忌口，则不利于营养摄取。

（2）保持适度起居和锻炼

癌症患者在治疗和康复中应注意：起居有常，不妄作劳。要慎起居，适气候，避邪气。一要注意“动静结合”，“劳逸适度”。动要多样，包括体育锻炼、气功、太极拳、舞蹈等，静要“调神”。既要注意过劳则气耗，又要警惕过逸则气壅。二要注意循序渐进，不宜操之过急，要注意欲速则不达。三要注意持之以恒，特别值得一提的是，当身体出现某些不适或病情有反复迹象时，应及时就诊，不能盲目锻炼。四要注意与情志调整相结合，把“练身”和“练心”有机地结合起来。

（3）坚持药物调理

癌症康复治疗中症状的康复，包括肿瘤治疗中难以避免地对身体的某些损伤的恢复，还要注意依赖药物调理。要让患者明白，癌症是一种慢性病，需要长期治疗（5年治疗）预防复发和转移，加上放化疗的不良影响及毒副作用，长期的药物调理必不可少。

许多癌症患者多在治疗1年半后会出现厌治现象，这是患者及其家属和医生都应该注意的问题，应提前做好思想准备。

(4) 科学进“补”药

癌症患者康复治疗中，常常涉及“补”的问题。这一方面是因为不少患者确实不同程度地存在着“虚”；另一方面不少补药有免疫调节作用，通过扶正可以抑癌，因此使补法的运用比较广泛。

癌症患者需要注意的是不能滥补。有些患者，一进入秋冬季节，就要求医生为其进补，甚至自己“偷偷”地补，最后反而加重了病情。这就违反了中医理论中虚则补之的原则，补的邪气留恋体内不出。

我的导师、复旦大学附属肿瘤医院于尔辛教授认为，在癌症治疗中，调补脾胃十分重要。脾胃为后天之本，气血生化之源，癌症常常由于脾胃损伤而发生，癌症治疗过程中又常常损伤脾胃。因此，癌肿的治疗和康复中，脾胃调理的重要性就显得更为突出。调理脾胃宜以甘淡药物为主，“避壅补，远滋腻”，并应注意缓调，不可猛补。另外，还应注意“药补不如食补，食补不如神补”的观点。

在癌症治疗与康复中，科学、正确地使用补药以增强患者的体质，顺利克服癌症，是医患双方都应注意的问题。

尽管到目前为止，人类对癌症仍然充满未知，但并非束手无策。科学工作者已经注意到，不良生活方式（包括饮食和起居等）、不良情绪，不佳身体状态和不良遗传与癌症发生有着密切的关系。我们希望本书能够让医生帮助癌症患者在诊治时做出正确、有益的决定，与家人、医生一起，共同制定长期的、相应的计划，重新培养卫生健康的生活方式和习惯，克服不良情绪，保持最佳身体状态，最终顺利战胜癌症。

要根除肿瘤，让它永远不复发，在目前看来并非易事，“带瘤生存”也已经被越来越多的人所认可。带瘤生存的患者能生存多久呢？5年？10年？20年？也许这个年限，就掌握在自己手里。人类在征服癌症的过程中，中医思想与现代科学文明的碰撞，必将给我们带来攻克癌症的新智慧。

刘鲁明



目录



Part 1 正确认识肿瘤，明明白白治好病

1. 什么是肿瘤	2
2. 肿瘤是怎样形成的	3
3. 肿瘤对身体的危害有多大	4
4. 良性肿瘤和恶性肿瘤傻傻分不清	6
5. 对付恶性肿瘤有哪些方法	8
6. 肿瘤容易盯上哪些人	9
7. 肿瘤发生有哪些征兆	10
8. 浅谈肿瘤的预防	11
9. 肿瘤患者就医前要做好哪些准备	12
10. 肿瘤患者就医有哪些禁忌	13
11. 肿瘤患者常有哪些疑虑	14
12. 不同肿瘤治疗手段有哪些优缺点	16
13. 肿瘤治疗期间要注意些什么	16
14. 带你认识肿瘤的三级预防方案	17
15. 做好肿瘤自查，提早预防是关键	17
16. 如何看懂自己的化验单	18



Part 2 科学饮食防治肿瘤，吃出健康与长寿

1. 选对饮食，吃掉癌症，癌症预防从饮食开始 22
2. 癌症患者莫偷懒，饮食原则要遵守 22
3. 忌口，癌症患者有必要 23
4. 癌症患者饮食有要求，合理、均衡是关键 25
5. 癌症患者初期、中期和晚期，食疗要求大不同 26
6. 看看胃癌、肺癌、肝癌、食管癌患者的饮食 26
7. 癌症患者食谱有讲究，配制得当很重要 27
8. 不可不知的营养素 27
9. 预防肿瘤，营养功效不可小觑 29
10. 粮食类防癌抗癌食物 33
11. 蔬菜类防癌抗癌食物 37
12. 黑色防癌抗癌食物 46
13. 坚果类防癌抗癌食物 47
14. 水果类防癌抗癌食物 48



Part 3 防治肿瘤必知的生活细节

1. 癌症患者日常起居的五大注意事项 52
2. 不良基因 + 外界刺激 = 癌细胞 52
3. 防癌两步走，缺一不可 53
4. 自我按摩防癌法 53
5. 防癌散步法 54
6. 打败肿瘤，心理疗法不可缺 54
7. 预防大肠癌要注意的日常生活细节 56
8. 预防乳腺癌要注意的日常生活细节 57
9. 预防肺癌要注意的日常生活细节 57

10. 常见妇科肿瘤的早期症状有哪些	58
11. 肿瘤是否会传染	59
12. 肿瘤患者是否能够生育	60
13. 癌症患者能不能过性生活	60



Part 4 老中医教你防治肿瘤

1. 防治肿瘤，中医也拿手	64
2. 认识认识中医的按摩疗法	64
3. 恶性肿瘤按摩疗法的3个根本	65
4. 癌症患者怎么采用按摩疗法来预防保健呢	66
5. 食管癌的按摩疗法	67
6. 卵巢癌的按摩疗法	67
7. 谈谈拔罐疗法抗肿瘤	68
8. 唠唠中医特色疗法之一——刮痧	70
9. 扯痧疗法，你知道吗	73
10. 什么是揪痧疗法	74
11. 什么是放痧疗法	75
12. 什么是挤痧疗法	75
13. 除痧疗法的禁忌证与注意事项	75
14. 艾灸疗法，方便又有效	76
15. 教你艾灸疗法治胃癌	80
16. 什么是敷贴疗法	80
17. 敷贴疗法的五大注意事项	82
18. 针刺来辅助治疗癌症	84
19. 历史悠久的足浴疗法	85
20. 学学药枕疗法	87
21. 现代火针疗法——高能聚焦超声刀	88

Part 5 癌症患者的四季养生

1. 什么是春季养生 92
2. 春天如何保健 93
3. 什么是夏季养生 94
4. 夏季如何保健 95
5. 夏季冰冻饮料莫多喝 97
6. 什么是秋季养生 97
7. 秋季养生贵在防燥 99
8. 什么是冬季养生 101
9. 冬季如何保健 101
10. 四时养生很重要, 莫轻视 103

Part 6 专家教你全方位预防肿瘤

1. 常见肿瘤的预防方法 108
2. 胰腺癌的预防方法 109
3. 宫颈癌的预防方法 110
4. 肾癌的预防方法 110
5. 肺癌的预防方法 113
6. 肝癌的预防方法 115
7. 胃癌的预防方法 116
8. 乳腺癌的预防方法 116
9. 结肠癌、直肠癌的预防方法 117
10. 鼻咽癌的预防方法 119

Part 7 中药治疗, 标本兼治显奇效

1. 中药治疗的用药原则及注意事项 122

2. 中药煎煮的方法 123
3. 常见肿瘤合并症的中医治疗 124
4. 治疗肿瘤及合并症，老中医向你推荐中成药 132



Part 8 西药治疗，见效快但要科学用

1. 西药治疗应遵循的原则 138
2. 西医治疗，专家为你答疑解惑 139



Part 9 肿瘤患者关键时候要懂得自救方法

1. 癌症疼痛的自救方法 146
2. 出血的自救方法 146
3. 发热的自救方法 147
4. 紫癜或皮下出血的自救方法 148
5. 腹水的自救方法 148
6. 呃逆的自救方法 148
7. 腹胀的自救方法 150
8. 咳嗽的自救方法 150