

现代人 健康治疗与调养全书

引进版书名：癌症中西医双效自疗手册
台湾旺文社股份有限公司授权出版



彩色
图解

解读身体不生病的智慧
提供完整的养生方案

张
涛◎著

癌症

中西医治疗与调养

十大慢性病中西医治疗与调养康复方法
癌症不可怕有备无患还你健康

- ◎ 无论你被确诊为何种癌症，也无论接受过什么样的治
处于哪个治疗阶段，阅读本书并按照书中的方法去做，
使你更快更好地实现康复
- ◎ 用心医病，癌症不是绝症
- ◎ 科学防治，自我调适，整体治疗



掌握健康主动权
为您解读功防**癌症**的
最新方法

你了解让人闻之色变的“癌症”吗
大多数的“癌症”如同高血压、
糖尿病一样，都是一种常见的慢性病。如果防治得宜，
癌症更是一种最容易被根治的慢性病



中国人口出版社



现代人 健康治疗与调养全书

引进版书名：癌症中西医双效自疗手册
台湾旺文社股份有限公司授权出版



彩色
图解

解读身体不生病的智慧
提供完整的养生方案

张涛◎著

癌症

中西医治疗与调养

十大慢性病中
中西医治疗与调养
康复方法
癌症不可怕
有备无患还你健康

◎无论你被确诊为何种癌症，也无论接受过什么样的治
处于哪个治疗阶段，阅读本书并按照书中的方法去做，
使你更快更好地实现康复
◎用心医病，癌症不是绝症
◎科学防治，自我调适，整体治疗



掌握健康主动权
为您解读攻防**癌症**的
最新方法

你了解让人闻之色变的“癌症”吗
大多数的“癌症”如同高血压、
糖尿病一样，都是一种常见的慢性病。如果防治得宜，
癌症更是一种最容易被根治的慢性病



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

癌症中西医结合治疗与调养 / 张涛 著. —北京: 中国

人口出版社, 2011.2

(现代人健康治疗与调养全书)

ISBN 978-7-5101-0648-4

I. ①癌… II. ①张… III. ①肿瘤—中西医结合疗法

IV. ①R730.59

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 253499 号

著作权合同登记图字: 01-2010-7790

癌症中西医结合治疗与调养

张涛 著

出版发行 中国人口出版社

印 刷 三河市兴国印务有限公司

开 本 700 × 1000 1/12

印 张 23

字 数 300 千字

版 次 2011 年 2 月第 1 版

印 次 2011 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5101-0648-4

定 价 32.80 元

社 长 陶庆军

网 址 www.rkcbs.net

电子信箱 rkcbs@126.com

电 话 (010) 83519390

传 真 (010) 83519401

地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦

邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

癌症，又称为恶性肿瘤，目前对人类生命的威胁仅次于心血管疾病而占第二位，在我国则位居十大死亡原因的首位。对于肿瘤，人们普遍怀有恐惧心理，很多人认为，得不得肿瘤只能听天由命。难道我们真的对肿瘤无能为力吗？当然不是，降低肿瘤的发生率和死亡率，关键在于预防和早期诊断。肿瘤的预防主要靠患者本人，人类肿瘤的80%~90%是由外界环境中的致癌因素引起，不良的生活习惯，尤其是食物中的致癌物质与癌症的发生关系十分密切，因此预防癌症应从饮食开始。

早发现、早诊断是防治癌症的关键，这就是要求患者及其家属掌握肿瘤的早期信号，及时发现肿瘤的早期症状。在肿瘤的治疗过程中也需要患者及其家属的积极配合，而在家庭康复的过程中，患者本身的努力更是至关重要的。所以，在肿瘤的预防、治疗和康复过程中，患者及其家属要积极主动地与肿瘤做抗争，而不能听之任之，要成为自己健康的主宰者。

编写这本书的目的就是使读者掌握有关肿瘤的基本知识，了解肿瘤的常用治疗方法，尤其是具有我国特色的中西医结合治疗癌症的方法，尽可能的发挥患者本人的积极态度，配合医生，与人类的共同敌人——肿瘤做抗争。

本书以较为全面的通俗文字，介绍了有关癌症的各种知识，包括癌症的病因、发生的机理、早期的信号、各种诊断方法，以及各种癌症的治疗方法及适应证等内容。尤为详细的介绍了各种防癌措施，包括饮食抗癌、运动抗癌、药物抗癌等内容。透过本书的阅读，读者可以对有关癌症的知识有一个较为全面的了解，同时，还能够按照本书的介绍，在日常生活中采取正确的防癌抗癌措施，在与癌症抗争的过程中扮演一个积极主动的角色。

随着人类的社会发展、经济、生活水准的提高，人们对健康亦已日益关注；世界卫生组织（WHO）提出了 21 世纪人人享有健康的目标，这已成为世界各国医学界努力的方向。

然而，要达到这一目标的要求是相当困难的，虽然现代医疗技术已取得了长足的进步，医疗水准也在日新月异的发展，但人类所面临的疾病不仅没有减少，却反而越来越多，越来越难以治疗，究其原因无外乎以下几种因素：

1. 由于生活水准的提高，人们的饮食构架发生了极大的变化，食肉多而食蔬菜少，人们往往进食了超出身体所需要的热量，由此带来的结果是所谓“文明病”的泛滥，如糖尿病、高血压、冠心病等，这些疾病均与饮食因素关系密切。

2. 由于工业的发展，人类所生活的环境已受到极大污染，工业废气、废水、汽车废气等，使现在的人群难以呼吸到新鲜的空气，喝不上干净的水；加上农药的大量使用，使得人体所受到的毒害远胜于昔，这种情况导致的疾病如癌症、哮喘等越来越多。

3. 由于现代社会生活节奏加快，人际关系复杂，人们所承受的思想压力极其沉重，由此而造成人们精神上的紧张，亦可以引起一系列疑难杂症，如性功能障碍，更年期障碍症候群等，均与精神因素有关。

4. 一些较为传统的疾病如肝病、胃病、肾病等，往往是由于病毒、病菌感染所致，这些疾病并未过多受益于现代医学的发展，因为迄今为止人类尚未发明能杀死病毒的药物，而一些抗菌药已产生抗药性。

以上这些因素并非孤立存在的，它们往往同时并存，相互促进，由此而导致现代社会各种疾病的层出不穷。

现代社会的疾病不仅多，而且难治，这已是众所皆知的事实，原因亦不难理解，因为现代社会的致病因素如饮食、环境污染、精神因素等，往往是日积月累之下导致人体疾病产生的，因而这些疾病往往具有慢性化的特征，一旦发病之后，身体器官往往已产生了极大的损害，要想完全恢复健康，决非一朝一夕之事。就如同古人所说的“病来如山倒，病去如抽丝”，因此，在现代社会中，要想获得健康、祛除疾病，仅仅依靠医生的治疗是远远不够的，尚需要普通人群对

各种疾病的相关知识，有必要的了解，以便于患者在漫长的治疗康复过程中，既能配合医生的治疗，同时也能够进行自我监护、自我调养乃至自我治疗。

《现代人健康治疗与调养全书》的作者正是基于上述考虑，选择了危害人类健康的多种疾病，每一病种编辑一册，从疾病的发生、机转与预防，到中西医的检查与治疗；从各种行之有效的自然疗法，到各种疾病的自我调养，均作了详尽介绍。尤为可贵的是，这套丛书以广大普通人群所能接受的语言文学，把原本深奥、复杂的医学理论通俗化，使一般非医学专业人士从中既可了解到医学知识，又能利用其中所提供的方法来预防、治疗疾病，作者之用心可谓良苦。

这套丛书科学规范，有理有据，集科学性、实用性、通俗性于一身，是近年来不多见的医学普及性读物。鉴于各位作者均从事于繁忙的临床医疗及科研工作，能于百忙之中抽出时间编着这样一套丛书贡献于世，可谓善事。

作者诸君均毕业于北京中医药大学研究所，与我师生之情多年，勤奋好学、学风严谨、品学兼优。从事于临床医疗工作后仍保持着兢兢业业的优良作风，孜孜不倦地为广大患者排忧解难，实属难能可贵。作为老一辈的医学工作者，看到诸君以这样一套高品质的著作造福于人群，心中万分喜悦，愿以作序，并祝他们在今后的人生中，为人类的健康作出更大的贡献。

北京中医药大学研究生部部长
北京中医药大学各家教研室主任
博士生导师 鲁兆麟 教授

医学科学的发展与进步，带给世人有目共睹的巨大成就，以往常见的瘟疫、霍乱、伤寒、天花、肺结核、血吸虫病等疾患，随着现代抗菌药、疫苗及其他化学药品的发明，已纷纷被人类所征服，现在已较少出现，也不再是国人的主要死亡原因。

但医学的进步毕竟是有限的，在一些疾病被克制的同时，现代仍有相当多，甚至更多的疾病在困扰着广大人群，且较以往的疾病更加难以治疗，如本套《现代人健康治疗与调养全书》所辑的疾病，基本上都属于现代社会的多发病、疑难病，现代医学迄今还没有太好的治疗手段。探究这些疾病为什么难治，我想与现代社会不同于以往的架构有关，这些疾病与现代社会中的环境污染、饮食欧化、精神紧张、运动过少等因素，关系密切，很多疾病是在上述因素的综合作用下而产生的，病理机制十分复杂，治疗所涉及的层面亦相当广泛。

鉴于现代医学对一些现代疾病的治疗乏力，国内医学界很自然地将目光投向具有几千年历史的中医中药，经过几十年研究与运用，形成了独具中国特色的中西医结合疗法，并获得了极高的治疗效果。

所以，我十分欣喜的看到这套《现代人健康治疗与调养全书》的问世，它以一病一册的方式详尽介绍了现代社会常见疾病的有关知识，既有疾病的基本原理，又有中西医的诊断与治疗；既包括患者自己可以施行的自然疗法，又指出了患者在疾病调养与康复中所应遵循的原则、方法及注意事项等。全书内容丰富，语言通俗，所载治疗、调养方法翔实可靠。相信这套丛书的出版，将给那些身受疾病困扰的读者带来惊喜与希望。各位作者均为高学历的医学专门人才，能在繁忙的临床工作之余，为广大民众编着这么一套健康自助性丛书，实属可敬。我以先睹为快，并乐而为之序。

中西医结合专家
北京中医药大学教授
黄作福



目 录



C O N T E N T S

第一章 癌症的基础知识

第一节 癌症的基础知识

2

- 一、什么是肿瘤 / 2
- 二、肿瘤的分类 / 2

第二节 肿瘤的病因病理

5

- 一、肿瘤细胞的四大特点 / 5
- 二、正常细胞如何产生癌变 / 7
- 三、肿瘤的外观特点 / 9
- 四、肿瘤为什么会扩散 / 11
- 五、肿瘤的复发和二重癌有何区别 / 11

第三节 肿瘤的发病因素

12

- 一、恶性肿瘤的发病因素 / 12
- 二、为什么老年人得癌症的比年轻人多 / 17
- 三、癌症会不会传染和遗传 / 19

第二章 癌症的家庭预防

第一节 消除致癌因素

24

- 一、生活中的致癌因素 / 24
- 二、戒除香烟 / 25
- 三、被动吸烟, 危害不容忽视 / 28
- 四、消除和避免外界性致癌因素 / 31
- 五、个人卫生与防癌 / 33
- 六、乐观向上, 抗癌有力 / 34

第二节 抗癌的科学饮食原则

35

- 一、防苯并芘 / 35
- 二、防胺 / 36
- 三、防霉 / 36
- 四、细嚼慢咽, 不吃烫食 / 37
- 五、选用防癌食谱 / 37
- 六、多食富含维生素和纤维素的食物 / 39
- 七、品茶注意事项 / 40



第三节 简单运动预防癌症

40

- 一、慢跑预防癌症 / 40
- 二、勤做家务比运动更防癌 / 43



第四节 几种癌症的预防要点

43

- 一、子宫颈癌的预防要点 / 43
- 二、乳癌的预防要点 / 47
- 三、向“癌中之癌”——肝癌挑战 / 53
- 四、预防艾滋病 / 57
- 五、治愈各种癌前病变 / 58

第三章 癌症的诊断



第一章 癌症的早发现、早诊断

62

- 一、癌症是可以早期发现的 / 62
- 二、肿瘤的早期警号 / 64
- 三、人们应具有一定的防癌意识 / 65



第二节 常见的癌症早期信号

66



第三节 医院的常用检查方法

69

- 一、放射线检查 / 69
- 二、CT 检查 / 70
- 三、核磁共振检查 / 70
- 四、干板照相 / 70
- 五、放射性同位素检查 / 71

- 六、超声波检查 / 71
- 七、热像图检查 / 71
- 八、甲状腺同位素扫描 / 73
- 九、脱落细胞检查 / 74
- 十、病理检查 / 74
- 十一、内视镜检查 / 76
- 十二、免疫学诊断方法 / 76

第四章 癌症的西医治疗



第一节 癌症是可以根治的

81

- 一、癌症的治疗效果 / 81
- 二、癌症要综合治疗 / 82



第二节 手术治疗

84

- 一、手术治疗的种类 / 84
- 二、手术治疗的适应证 / 85
- 三、癌症患者手术后体质虚弱，如何服药、进食 / 87



第三节 放射治疗

88

- 一、什么叫放射治疗 / 88
- 二、放射治疗的适应证和禁忌证 / 90
- 三、影响放疗效果的因素 / 92
- 四、放射敏感性与放射治愈率的关系 / 93
- 五、放射治疗的有关问题 / 94
- 六、常见的放疗反应有哪些 / 95
- 七、放疗反应的症状及处理 / 97
- 八、接受放疗的患者饮食上的注意事项 / 98



第四节 化学疗法

101

- 一、化疗治疗癌症效果如何 / 101
- 二、应用化疗的适应证和禁忌证 / 103
- 四、常用的化疗药物类型 / 104
- 五、常用的化疗方式 / 105
- 六、抗癌化疗药物常见的毒、副作用 / 107
- 七、化疗毒、不良反应的处理 / 107
- 八、化疗期间要加服增强免疫功能的中药 / 115
- 九、免疫型中药的作用 / 117



第五节 免疫治疗

119

- 一、免疫疗法分类 / 119
- 二、常用的免疫疗法 / 120



第六节 其他疗法

123

- 一、癌症的冷冻治疗 / 123
- 二、癌症的电凝疗法 / 124
- 三、加温疗法 / 124

第五章 癌症的中医治疗



第一节 中医对癌症的认识

128

- 一、中医认为癌症是怎样形成的 / 128
- 二、中医认为癌症发生的病机 / 130



第二节 癌症的中药治疗

131

- 一、中医治疗癌症的原则 / 131

- 二、中医对癌症的辨证施治原则 / 133
- 三、癌症的舌诊研究 / 134
- 四、中医对癌症的大致分型 / 135
- 五、中医对癌症一些治疗方法 / 137
- 六、癌症的中医外治法 / 141
- 七、常用的抗癌中草药及适应证 / 142



第三节 古人留给我们的运动抗癌四宝

144

- 一、五禽戏 / 144
- 二、八段锦 / 145
- 三、易筋操 / 145
- 四、太极拳 / 145
- 五、图示易筋操 / 147



第四节 乳腺癌康复体操

149

- 一、乳腺癌康复体操第一节 / 149
- 二、肿瘤的分类 / 161
- 三、乳腺癌康复体操第三阶段 / 167

第六章 癌症的饮食防治



第一节 避免致癌的饮食因素

174

- 一、膳食中有哪些物质可以致癌 / 174
- 二、饮食方式及品质与癌症发病关系 / 179
- 三、癌肿部位与饮食的关系如何 / 180
- 四、常见癌肿的致癌因素 / 182

第二节 抑癌饮食因素

184

- 一、膳食抑癌物的抗癌过程 / 184
- 二、维生素与癌症 / 185
- 三、微量元素与癌肿发病的关系 / 195

第三节 癌症患者保健食谱

202

- 一、主食类 / 202
- 二、菜肴类 / 202

第七章 癌症患者的家庭护理

第一节 癌症患者的护理

221

- 一、环境护理 / 221
- 二、癌症患者的心理护理 / 222
- 三、癌症患者的营养护理 / 224
- 四、癌症化疗患者的护理 / 225

第二节 癌症患者的家庭治疗

221

- 一、癌症患者在家如何继续服药 / 227
- 二、康复过程中的锻炼疗法 / 227

第三节 癌症患者的日常生活指南

228

- 一、癌症患者的日常生活安排 / 228
- 二、适度的运动有益于癌症患者的康复 / 228
- 三、癌症患者的性生活问题 / 231
- 四、癌症患者的结婚问题 / 233
- 五、癌症患者的生育问题 / 234

第八章 癌症患者的心理康复

第一节 什么叫心理健康

239

- 一、什么叫心理 / 239
- 二、如何理解心理健康 / 239
- 三、怎样努力去保持健康的心理状态 / 240

第二节 癌症患者的心理改变

243

- 一、有关对癌症患者的保密问题 / 243
- 二、癌症患者心理改变的类型 / 246

第三节 改善心理状态的方法

247

- 一、改善自怨自艾型心理状态 / 247
- 二、改善怨天尤人型心理变化 / 248
- 三、改善服从依赖型心理变化 / 248
- 四、癌症患者的心理治疗 / 248

第九章 癌症疾病常见的问答题

附录 穴位图解





第 章

癌症的基础知识

恶性肿瘤生长速度快，生长方式为浸润性和外生性生长，常无包膜，故与周围组织分界不清，且多不推动。经常会发生坏死、出血或形成溃疡。



第一节

癌症的基础知识

1

一、什么是肿瘤

经常有人问：肿瘤与癌是不是一回事？良性肿瘤和恶性肿瘤有什么区别？这里简单回答一下这些问题。

首先讲一下什么叫肿瘤，简单地说，肿瘤就是人体中正在发育的或已成熟的正常细胞，在有关的因素长期刺激下，出现过度增生或异常分化而形成的新生物。它与正常组织和细胞不同，不按正常细胞的新陈代谢规律生长，而变得不受约束和控制，并呈无规律的迅速生长，以致破坏正常组织器官的结构并影响其功能。



恶性肿瘤细胞，还能向周围浸润蔓延，甚至扩散转移到其他器官组织，继续成倍地增长，造成对人体或生命极大危害。

二、肿瘤的分类

(一) 良性肿瘤和恶性肿瘤的区别

肿瘤按性质分，一般分为良性肿瘤和恶性肿瘤。良性肿瘤与恶性肿瘤有哪些区别？

良性肿瘤生长速度缓慢，有时停止生长。生长方式为膨胀性和外生性生长，因其表面常有包膜形成，故与周围组织分界清楚，常可以推动。很少发生坏死、出血。

恶性肿瘤生长速度快，生长方式为浸润性和外生性生长，常无包膜，故与周围组织分界不清，且多不推动。经常会发生坏死、出血或形成溃疡。良性、恶性肿瘤在显微镜下的表现差异很大：①良性肿瘤组织分化程度好，异型性小，细胞与正常组织相似，核分裂稀少或没有，无病理核分裂情形；②恶性肿瘤组织分化程度不好，异型性大，肿瘤细胞与原有组织的形态差异大，核分裂多见，并可见到病理核分裂情形。



良性肿瘤多数为不可转移,较少复发;恶性肿瘤多数为会转移,较多复发。

对机体的影响:良性肿瘤较小,主要为瘤体的局部压迫和阻塞作用。恶性肿瘤较大,除了阻塞、压迫组织外,还可以破坏组织引起出血、感染,甚至使患者出现严重的消瘦、贫血和衰竭状态。

(二) 肿瘤与癌是不是一回事

肿瘤按发生来源来分,一般有以下几种:

1. 上皮组织肿瘤:人体皮肤和某些器官,如消化道、呼吸道、尿道等的黏膜称为上皮组织。由这些组织发生的良性肿瘤称为“瘤”,恶性肿瘤就叫“癌”,如食道癌、胃癌、肺癌、膀胱癌等。恶性肿瘤中上皮组织癌是最常见的,约占85%以上。



2.间叶组织肿瘤：肌肉、脂肪、纤维结缔组织、骨、软骨、血管、淋巴管等这些构成人体支架的组织，都属于间叶组织。由这些组织发生的肿瘤，良性的叫“瘤”，恶性的叫“肉瘤”。

3.淋巴组织及造血组织肿瘤：淋巴结、脾脏、扁桃腺等属于淋巴组织，淋巴组织也属于间叶组织。淋巴组织的恶性肿瘤基本上全是恶性的。白血病是由造血组织发生的肿瘤，也属于这一类。

4.神经组织肿瘤：脑组织和全身神经组织发生的

肿瘤，如胶质瘤、脑膜瘤、脑下垂体腺瘤、神经纤维瘤等。

5.其他组织发生的肿瘤：其他组织发生的肿瘤如肾母细胞瘤、卵巢肿瘤、畸胎瘤等。

总之，肿瘤是一个总名称，上皮组织的恶性肿瘤叫“癌”，间叶组织的恶性肿瘤叫“肉瘤”。癌症是各类恶性肿瘤的名称，故也有人把恶性肿瘤统称为癌。

第二节

肿瘤的病因病理

2

一、肿瘤细胞的四大特点

肿瘤细胞与正常细胞的区别：

1.外貌上特殊，表现出形态上的幼稚性。凡是正常细胞，在形态结构上都有共同特征。不同种类的细胞，又有自己的特殊性。根据细胞的形态结构特点，我们不难辨认出它是脂肪细胞还是肌肉细胞，同一类的各个细胞，在大小和形态上都是非常一致的。具有正常形态结构的细胞，叫做成熟细胞或分化细胞。而肿瘤细胞在形态结构上的特征，就是不成熟性，或叫做不分化性、幼稚性，有的甚至接近于胚胎细胞的形态。肿瘤细胞表现得大小不一、奇形怪状。一般说，肿瘤细胞形态越不成熟，它的恶性程度也越高。



各种正常细胞的生命和活动都离不开氧，而肿瘤细胞有时则可以在较缺氧的条件下生存，这是代谢异常的一个突出表现。

