

现代中医保健丛书

王坤根 总主编

裘维焰 郭丹青 编著

癌症

中医保健

如果你拥有此书，
你将会鼓起勇气，
踏上战胜癌症的征程，
开始新的美好生活。

人民卫生出版社



现代中医保健丛书

胃肠病中医保健
小儿病中医保健
腰腿痛中医保健
哮喘病中医保健
头痛的中医保健
妇女病中医保健
肾病中医保健
疲劳的中医保健
高血压中医保健
肝胆病中医保健
男性病中医保健
失眠的中医保健
老年常见病中医保健
癌症中医保健
中风后遗症中医保健

责任编辑

封面设计
赵京津
梁兆一
孟昭美

ISBN 7-117-03649-4



9 787117 036498 >

定价：22.00 元

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

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

癌症中医保健 / 裘维焰等主编. —北京:
人民卫生出版社, 2000

(现代中医保健丛书)

ISBN 7-117-03649-4

I . 癌 II . 裘… III . 癌 — 中医疗法
IV . R273

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 10845 号

现代中医保健丛书

癌症中医保健

编 著: 裘维焰 郭丹青

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京市安泰印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 15.125

字 数: 348 千字

版 次: 2000 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 版第 2 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-03649-4/R·3650

定 价: 22.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

内容提要

现代中医保健丛书

本书是一部系统介绍癌症中医保健知识的科普书籍。全书以十种常见癌症为主线，从发病特点、临床表现、扩散转移方式、病理与临床分期、预后判断和发病原因写起，着重对癌症的中医保健治疗和康复方法进行了阐述，内容包括中西医结合综合治疗原则，辨证与辨病治疗，单方、偏方、验方和中成药的使用，饮食调养原则和忌口，饮食疗法，及癌症病人家庭调养护理方法，涉及心理调养、康复期的自我保健、功能锻炼、定期检查方法等知识。同时较为详尽地介绍了癌症的针灸疗法、按摩疗法、敷贴疗法、饮食疗法、体育疗法、气功疗法等非药物保健疗法和有关预防癌症的知识。该书突出的特点是，在介绍癌症中医保健治疗知识时，力求准确全面和便于患者及家属操作使用。

总

现 / 代 / 中 / 医 / 保 / 健 / 丛 / 书

序

世界卫生组织提出，2000 年人人享受卫生保健，这也包括了中医保健。中医学颇有特色优势的防病治病经验很受群众欢迎。随着医疗卫生制度改革的深入发展，形势需要医疗面向社区，为基层群众开展卫生服务。这就需要中医工作者用通俗的语言、浅显的道理对精深的中医学作深入浅出的介绍，把传统中医学的防病治病知识传播到人民群众中去，增强他们的自我防治意识和能力，从而提高全民族的健康素质。

有鉴于此，我们在人民卫生出版社的指导下，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，编写了这套丛书。

本丛书含《小儿病中医保健》、《妇女病中医保健》、《男性病中医保健》、《老年常见病中医保健》、《胃肠病中医保健》、《肝胆病中医保健》、《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》、《腰腿痛中医保健》15 种，内容涉及儿科、妇科、内科、骨伤科等有关病症。

在编写中，我们本着面向广大群众，向人们介绍中医防病治病知识的精神，以病为纲，围绕发病、预防和调治，作通俗的讲述。体现家庭实用，重在对疾病的预防和自我调养。编写

中还注意吸收现代新知识、新成果，并侧重介绍广大群众易于掌握、家庭可以采用的单方验方、药膳食谱、气功按摩等调治方法。

本丛书从 1996 年底开始酝酿，到今日定稿，历时 3 年，人民卫生出版社对此十分重视，对写作方针的确定，内容的选取安排上，给予了具体的指导和帮助；浙江省中医管理局、浙江省中医药研究院在管理及人力上，给予了很大的支持；作者们在临床、科研、教学之余，挤时间，勤耕耘，投入了大量精力，盛增秀研究员、陆拯主任中医师对本丛书的编写给予了技术指导。在此一并致谢。

总主编 王坤根

1999 年 12 月 18 日

目

现 / 代 / 中 / 医 / 保 / 健 / 丛 / 书

录

什么是肿瘤，什么是癌症·····	1
癌症是怎样发生的·····	2
癌症的治疗·····	10
癌症治疗的原则·····	10
癌症的常用治疗方法·····	10
癌症的中医保健·····	15
癌症的中医发病机理·····	15
癌症的中医保健指导原则·····	16
癌症的中医中药疗法·····	19
癌症的中医治疗法则·····	19
癌症的中西医结合疗法·····	23
癌症的针灸疗法·····	31
针灸疗法抗癌的作用·····	32
常用的方法·····	32
癌症的按摩疗法·····	46
按摩疗法的作用·····	46
按摩的手法·····	46
按摩的部位·····	48
按摩的注意事项·····	50
癌症按摩的主要部位和方法·····	51
癌症的敷贴疗法·····	56

敷贴疗法的作用	56
敷贴疗方的制备	57
敷贴的部位和方法	57
敷贴的注意事项	58
癌症的敷贴验方	58
癌症的饮食疗法	62
癌症病人的饮食要求	62
饮食疗法的作用	63
饮食疗法的原则	64
食物的性味、种类及功效分类	68
癌症不同治疗时期的食物选择	70
药膳的配制	73
癌症的体育疗法	79
体育疗法的特点	79
体育疗法的抗癌机理	80
常见的体育运动疗法	81
癌症的气功疗法	87
气功疗法的特点	87
气功疗法的机理	88
气功疗法对癌症康复的作用	89
气功疗法的基本方法	90
气功疗法的注意事项	92
癌症患者如何选择功法	94
癌症康复的常用气功功法	95
鼻咽癌	117
什么是鼻咽癌	117
鼻咽癌是怎样发生的	121

怎样预防鼻咽癌的发生·····	122
鼻咽癌的调养与保健·····	123
鼻咽癌的中西医结合综合治疗原则·····	123
鼻咽癌的中医保健治疗·····	124
鼻咽癌的饮食调养·····	130
鼻咽癌家庭调养护理·····	143
乳腺癌 ·····	148
什么是乳腺癌·····	148
乳腺癌是怎样发生的·····	153
怎样预防乳腺癌的发生·····	155
乳腺癌的调养与保健·····	157
乳腺癌的中西医结合综合治疗原则·····	157
乳腺癌的中医保健治疗·····	157
乳腺癌的饮食调养·····	168
乳腺癌的家庭调养护理·····	175
肺癌 ·····	180
什么是肺癌·····	180
肺癌是怎样发生的·····	187
怎样预防肺癌的发生·····	188
肺癌的调养与保健·····	189
肺癌的中西医结合综合治疗原则·····	189
肺癌的中医保健治疗·····	191
肺癌的饮食调养·····	201
肺癌家庭调养护理·····	209
食管癌 ·····	213
什么是食管癌·····	213
食管癌是怎样发生的·····	217

怎样预防食管癌的发生·····	218
食管癌的调养与保健·····	219
食管癌的中西医结合综合治疗原则·····	219
食管癌的中医保健治疗·····	220
食管癌的饮食调养·····	231
食管癌的家庭调养护理·····	240
胃癌 ·····	244
什么是胃癌·····	244
胃癌是怎样发生的·····	249
怎样预防胃癌的发生·····	251
胃癌的调养与保健·····	253
胃癌的中西医结合综合治疗原则·····	253
胃癌的中医保健治疗·····	254
胃癌的饮食调养·····	264
胃癌家庭调养护理·····	273
肝癌 ·····	276
什么是肝癌·····	276
肝癌是怎样发生的·····	281
怎样预防肝癌的发生·····	282
肝癌的调养与保健·····	283
肝癌的中西医结合综合治疗原则·····	283
肝癌的中医保健治疗·····	284
肝癌的饮食调养·····	297
肝癌的家庭调养护理·····	306
胰腺癌 ·····	309
什么是胰腺癌·····	309
胰腺癌是怎样发生的·····	312

怎样预防胰腺癌的发生·····	313
胰腺癌的调养与保健·····	314
胰腺癌的中西医结合综合治疗原则·····	314
胰腺癌的中医保健治疗·····	315
胰腺癌的饮食调养·····	321
胰腺癌的家庭调养护理·····	327
大肠癌 ·····	330
什么是大肠癌·····	330
大肠癌是怎样发生的·····	335
怎样预防大肠癌的发生·····	336
大肠癌的调养与保健·····	338
大肠癌的中西医结合综合治疗原则·····	338
大肠癌的中医保健治疗·····	338
大肠癌的饮食调养·····	349
大肠癌的家庭调养护理·····	357
宫颈癌 ·····	361
什么是宫颈癌·····	361
宫颈癌是怎样发生的·····	365
怎样预防宫颈癌的发生·····	366
宫颈癌的调养与保健·····	367
宫颈癌的中西医结合综合治疗·····	367
宫颈癌的中医保健治疗·····	368
宫颈癌的饮食调养·····	381
宫颈癌的家庭调养护理·····	389
白血病 ·····	394
什么是白血病·····	394
白血病是怎样发生的·····	397

怎样预防白血病的发生·····	398
白血病的调养与保健·····	399
白血病的中西医结合综合治疗原则·····	399
白血病的中医保健治疗·····	400
急性白血病的中医辨证治疗·····	400
慢性白血病的中医辨证治疗·····	402
白血病的饮食调养·····	413
白血病的家庭调养护理·····	422
常用抗癌中草药·····	426
常见癌症中草药的选择·····	445
抗癌中草药的煎煮和服用方法·····	450
常用抗癌中成药·····	452

什么是 肿瘤， 什么是 癌症

现代中医保健丛书

当你平时不经意间突然发现身体某个部位有一个“肿块”，你一定会大惊失色，心往下一沉，总怀疑是得了癌症。这是因为肿瘤已经成为一种严重危害人类健康的常见病、多发病，当今的科学技术还未能彻底解决肿瘤的发生发展及治疗问题。难怪人们谈到肿瘤，特别是癌症，不禁谈虎色变，不寒而慄。那么什么是肿瘤？癌症究竟是怎么回事呢？

人类对肿瘤早就有认识。在原始人的骨骼上曾发现肿瘤，自有文字记载以来，就有肿瘤的叙述。殷墟出土的甲骨文中，已有“瘤”字。两千多年前的《周礼》一书中已有专治肿瘤一类疾病的医生，当时称为“疡医”。我国最早的医籍《内经》中，记载有不少的肿瘤类疾病。宋代汉字中首见“岳”字，之后均用“岩”字描述，它形象地刻划出肿瘤如岩石样凹凸不平、质地坚实的特点。直到明代开始用“癌”字来统称恶性肿瘤。“癌”字是从岳即岩字演变而来，故可通用。在国外，癌(cancer)是由古希腊医圣希波克拉底借用拉丁语 karkinos 一词而命名的。karkinos 原意是“螃蟹”，它很形象地描绘出癌瘤的生长，象螃蟹那样张牙舞爪，横行霸道，令人毛骨耸然。用它来代表肿瘤，算得上恰如其分。

肿瘤，是指机体在各种致癌因素作用下，局部组织的细胞

异常增生而形成的新生物，常常表现为局部的肿块。任何年龄，身体的各个部位，所有的器官，所有的组织都会发生肿瘤。根据肿瘤的性质，一般将其分为良性肿瘤和恶性肿瘤，癌症则专指恶性肿瘤。恶性肿瘤生长较快，有无止境性生长之说，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，常危及生命。良性肿瘤则生长缓慢，可以多年不变，肿瘤四周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的部位(如脑、脊髓等)外，对人体危害较小。

恶性肿瘤根据组织来源不同，可分为癌、肉瘤，而一般人习惯把恶性肿瘤统称为癌或癌症。按照医学术语来讲，人体上皮组织如皮肤、内脏粘膜、分泌腺等来源的恶性肿瘤才能称为癌，例如皮肤癌、胃癌、肺癌、胰腺癌、甲状腺癌；而来源于上皮以外如骨、脂肪、肌肉、软组织等的恶性肿瘤称之为肉瘤，如骨肉瘤、脂肪肉瘤、横纹肌肉瘤、软组织肉瘤；来源于淋巴、造血组织的恶性肿瘤包括白血病、恶性淋巴瘤、恶性组织细胞病等。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。它的临床表现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。

癌症是怎样发生的

人为什么会生癌，其原因是十分复杂的，迄今尚无一致的意见。有的强调外因(致癌物质)的作用，有的则认为内因(基因、免疫力)起主导作用。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,早期癌阶段也可达数年,晚期阶段则发展迅速,往往数月即可致命。因此防治癌症要早。那么,什么因素与癌症的发生有关呢?

饮食与癌症 有一句名言大家都知道,那就是“病从口入”,这并不是指所有的癌症都是由饮食引起的,但专家们估计,人类癌症的 30%~35% 则要归因于饮食不当。当然,这并不是说饮食一定会引起癌症。相反地,合理膳食有助于预防癌症,何况还有些食物有较强的抗癌作用。但我们必须关注与饮食有关的癌症。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。

1. 亚硝胺类 亚硝酸盐是常用的一种食品添加剂,它能抑制肉毒杆菌的生长,同时保持肉色鲜嫩,主要用于熟肉食品,如火腿、香肠、鱼罐头等,有时在腌制鱼、肉时,也使用硝酸盐作为发色剂和防腐剂。在细菌硝酸还原酶作用下,硝酸盐被还原成亚硝酸盐。亚硝酸盐本身并不致癌,但它与蛋白质代谢后产生的丰富胺类物质结合,形成亚硝胺,则具有很强的致癌性。天然食品中亚硝胺含量甚低,亚硝胺或其前体物含量高的常见食品有:熟肉制品、腌菜类(包括酸菜、泡菜、腌豆)、酒类(包括啤酒、白酒)、蔬菜(如菠菜、甜菜、萝卜、芥菜、莴苣、茄子等)。需要说明的是,蔬菜中含有硝酸盐的成分,有可能转变成亚硝胺,但它们并不构成危险,因为这几种蔬菜同时含有大量维生素 C,可以抑制亚硝胺合成。

2. 色素 色素不仅广泛用于饮食行业,还应用于化妆品和制药工业。色素有人工合成,也有天然,即使天然色素也并非绝对安全,超过一定的量也会出问题,对其保持警惕并无坏处。

3. 甜味剂 人们普遍对甜食品有好感,增大甜度的方法

有两种：一种是食品制作过程中加入精制糖，即红糖、白糖；另一种是使用人工甜味剂。目前使用的人工甜味剂有几十种，其中使用最早和最广的是糖精，有迹象表明，它能引起人体的癌症。

4. 其他添加剂 已被人类使用的添加剂有 3000 多种，常见的有害食品添加剂有鞣酸、羧甲基纤维素、桂皮、丙二醇、溴酸钾、过氧化氢、羟喹啉等。但并非所有添加剂都有害。

5. 农药 市售的水果及蔬菜常含有农药残留，它们也会进入由这些农产品加工的食品中。主要是多氯联苯和多环硫氢化合物。

6. 真菌污染 黄曲霉毒素是黄曲霉产生的强致癌物。碳水化合物类的食物常常在高温、高湿的条件下产生黄曲霉毒素。在所有自然产生的、污染人类食物的致癌物中，黄曲霉毒素是对人类最强的致癌物。

7. 肉类中的激素 为激发动植物生长，人们常使用各种激素，最熟知的一种是乙烯雌酚。

8. 烹调过程中形成的致癌物 这虽然不是污染所致，但也与加工过程有关。不少人喜欢吃带香脆酥的焦渣食品，但焦糊的部分常含有致癌物，这是蛋白质、脂肪、糖类焦化形成的，有报道说其致突变活性甚至超过苯并芘 1 万倍。这些物质在煎烤动物性蛋白，如牛、猪、羊、鸡的肉类，蛋品，成肉、火腿等中都能检出，而非动物肉类蛋白如豆类、豆腐制品与乳酪等经过相同烹调加工并无明显的致突变物。

9. 天然食品中的致癌物或促癌物 近年来“回归大自然”的运动，很多的自然食品引入人们的生活，可能忽略了食品中增加了有致癌性的植物。如蕨类中的单宁酸类、莽草酸，香菜、芹菜根中的补骨脂，苏铁果的苏铁素，槟榔中的槟榔素，