

{ 知名肿瘤防治专家李忠博士正本清源之作 }

李忠 谈 中医肿瘤 防治养生

LIZHONG
TANZHONGYIZHONGLIU
FANGZHI YANGSHENG

主编 李 忠

■ 癌是一种状态，要想真正根除癌症，
就必须改变癌细胞滋生的土壤——人体内环境。

■ 在医疗手段之外，运用传统中医药养生理论，对患者从生活方式、
饮食起居等多方面进行调养，改变人体内环境，改变癌状态，进而达到防治癌症的目的。

■ 在中医学者共同努力下，癌症已不可怕，带瘤生存已成为现实，战胜癌症并不遥远。

李 忠 | 中华中医药学会肿瘤分会秘书长

中国老年学会肿瘤专业委员会执行委员

北京中西医结合学会肿瘤专业委员会委员

权威
可信

中国出版集团
世界图书出版公司

生活丛书

{知名肿瘤防治专家李忠博士正本清源之作}

李忠 谈 中医肿瘤 防治养生

LIZHONG
TANZHONGYIZHONGLIU
FANGZHI YANGSHENG

主 编: 李 忠

副主编: 孟 文 吴君德

编 委: (按姓氏笔画)

尤玉琢 刘 赛 刘 丹 李文明

张雅月 祁 烁 黄佳琴 谌玉佳

中国出版集团
世界图书出版公司
西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

李忠谈中医肿瘤防治养生/李忠主编. —西安:世界图书出版西安有限公司, 2012.4

ISBN 978-7-5100-4220-1

I. ①李… II. ①李… III. ①肿瘤—中医治疗法
IV. ①R273

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 017667 号

李忠谈中医肿瘤防治养生

主 编 李 忠
责任编辑 雷 丹
特约编辑 张 靖 郭迎节
版式设计 新纪元文化传播

出版发行 世界图书出版西安有限公司
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)
029-87235105(总编室)
传 真 029-87279675 87279676
经 销 全国各地新华书店
印 刷 西安建科印务有限责任公司
成品尺寸 230mm × 170mm 1/16
印 张 15.5
字 数 200 千字

版 次 2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5100-4220-1
定 价 29.80 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

前言.....Qian Yan

中医养生理论源远流长，从上古《黄帝内经》的时代开始，就有“智者之养生也……和喜怒而安居处”，“志意和则精神专直，魂魄不散，恚怒不起，五脏不受邪也”等记载，时至今日，结合现代医学的研究成果，中医养生更是发展到了一个全新的高度。

癌症是一个全球关注的话题，一个危害人类健康的主要杀手，战胜癌症已成为保障人们未来健康的希望。临床中，常常有患者会问：为什么会生癌，患了癌症是不是真的无药可治，癌症到底该如何治疗，癌症该如何调补等一系列问题。我们常常告诉患者，癌是一种状态，要想真正根除癌症，就必须改变癌细胞滋生的土壤——人体内环境。现代肿瘤的治疗策略也已将个体化的综合治疗作为未来发展的趋势。在这样的背景下，除了各种医疗手段外，运用传统中医药养生理论，对患者从生活方式、饮食起居等多方面进行调养也是改变人体内环境，改变癌状态，达到中医所讲的“脏腑和、气血和、阴阳和、经络通”的状态，进而达到防治癌症目的的有力手段。

从事中医药防治癌症这么多年来，我也越来越深刻地认识到，想取得最好的临床疗效，关键是要帮助患者更好地认识癌症，了解生活中一些防癌治癌的策略，这样才能医患配合，集中所有的力量抗击癌症，才能达到好的临床疗效。所以，近几年来，我一直在思考并将思考的问题和一些防癌抗

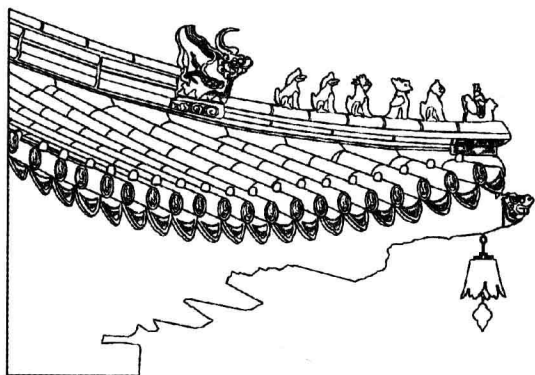
癌的科普知识写成博文发表在我的博客中 (<http://tumor.blog.sohu.com/>), 也获得了同行和患者的认可。

虽然本书只是一本科普读物, 但我相信通过这样的科普读物, 能帮助更多的患者正确认识癌症, 选择科学合理的治疗方法, 更好地发挥中医药在癌症临床治疗中的优势和特色, 而这也正是编写本书的初衷和目的。我们更有理由相信, 在中西医学者的共同努力下, 癌症已不可怕, 带瘤生存已成为现实, 战胜癌症并不遥远。

李 忠 博士

北京中医药大学教授、主任医师、博士生导师

2011年12月于北京



目录

第一篇 癌，你认识多少



- 第一讲 癌症是人类健康的“头号杀手” 002
- 第二讲 癌症源于我们自身 005
- 第三讲 肿瘤与癌有何区别 006
- 第四讲 癌症真的很可怕吗 007
- 第五讲 癌症能治愈吗 009
- 第六讲 癌症会传染吗 010
- 第七讲 了解生活中的致癌因素，远离癌症侵扰
- 第八讲 癌症早期的四大表现 023
- 第九讲 癌症早期发现靠自己 025
- 第十讲 如何消灭癌症 026

第二篇 五脏养生与防癌

- 第一讲 心主神明 养心防癌 030
- 第二讲 肝主疏泄 柔肝防癌 037
- 第三讲 脾主运化 健脾防癌 043
- 第四讲 肺主宣肃 润肺防癌 050
- 第五讲 肾主封藏 补肾防癌 055

第三篇 七情调养与防癌

- 第一讲 喜从心生 过喜伤人 060
- 第二讲 怒气伤肝 气血淤滞 062
- 第三讲 忧思伤脾 痰湿中生 066
- 第四讲 悲愁伤肺 上焦失调 069
- 第五讲 惊恐伤肾 先天受损 071

第四篇 四季养生与防癌

- 第一讲 春季 079
- 第二讲 夏季 084
- 第三讲 秋季 089
- 第四讲 冬季 094

第五篇 生活方式与防癌

- 第一讲 合理膳食与防癌 100
- 第二讲 睡眠与防癌 108
- 第三讲 运动与防癌 112
- 第四讲 “给力”工作与癌症 115
- 第五讲 饮酒与癌症 118
- 第六讲 吸烟与癌症 120
- 第七讲 不良情绪与癌症 123

第六篇 五色五味与防癌

- 第一讲 五彩食物皆是抗癌药 128
- 第二讲 五味调和才是防癌秘方 153

第七篇 状态疗法与防癌

- 第一讲 中医药真的能抗癌吗 172
- 第二讲 从种子与土壤的关系说起 174
- 第三讲 癌症防治新思路——状态疗法 176
- 第四讲 改变“癌状态”的中医6大法则 177
- 第五讲 改变“癌状态”的良方——体若康 181
- 第六讲 改变“癌状态”需要有坚持的信念 187

第七讲 改变“癌状态”，预防控制癌症转移 189

第八篇 实用防癌小策略

第一讲 癌症防治原则 192

第二讲 常见癌症防治策略 196

第三讲 癌症常见症状防治技巧 218

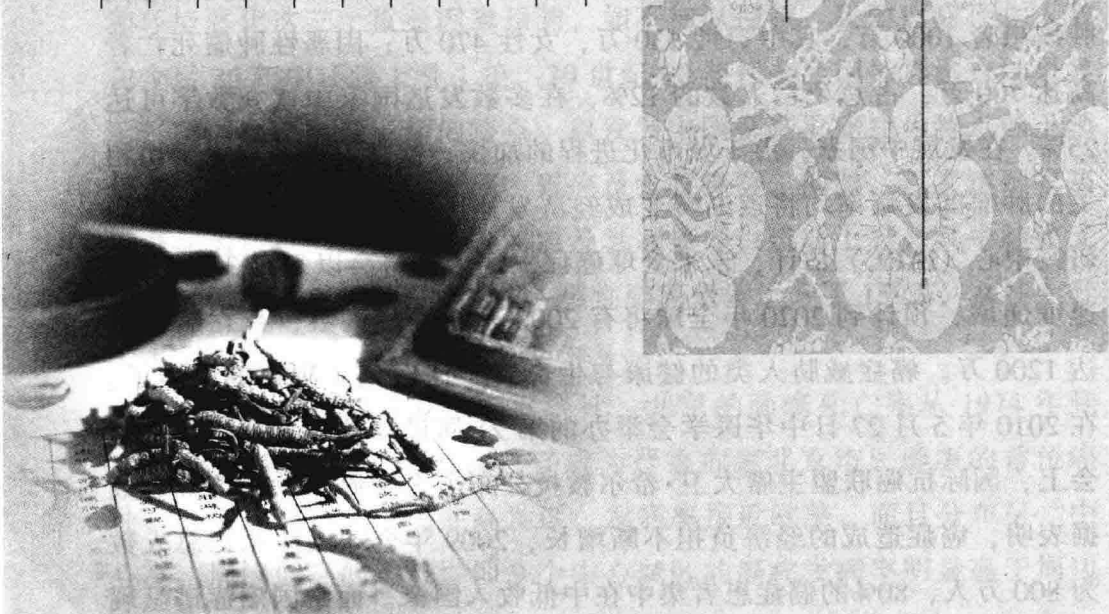
第四讲 细节决定成败 227

第一篇

癌，你认识多少

本篇内容

- 第一讲 癌症是人类健康的『头号杀手』
- 第二讲 癌症源于我们自身
- 第三讲 肿瘤与癌有何区别
- 第四讲 癌症真的很可怕吗
- 第五讲 癌症能治愈吗
- 第六讲 癌症会传染吗
- 第七讲 了解生活中的致癌因素，远离癌症侵扰
- 第八讲 癌症早期的四大表现
- 第九讲 癌症早期发现靠自己
- 第十讲 如何消灭癌症





癌症不只代表一种疾病，而指 150 余种疾病。几乎身体的每个部位都有产生癌的可能。癌症可被称为机会均等的疾病，各年龄段、各种族均有患癌症的机会，但 55 岁以上年龄的人构成癌人口的大部分。癌症既不是一种传染性疾病，也非死亡的代名词，而是一种慢性疾病。让我们一起来慢慢揭开癌症的神秘面纱吧！



第一讲

癌症是人类健康的“头号杀手”

“癌症正在成为人类第一杀手”，《中国癌症预防与控制规划纲要（2004—2010）》开篇就这样写到。癌症是杀手，真是一点也不假。据 2003 年世界卫生组织（WHO）公布的数据显示：2000 年全球共有恶性肿瘤患者 1000 万，其中男性 530 万，女性 470 万；因恶性肿瘤死亡者高达 700 万，占总死亡人数的 12%，在多数发达国家中这一数字可达 25%。在发展中国家，由于城市化进程的加快，饮食习惯及与之密切相关的肿瘤的发病率均将逐渐转变成经济发达国家的类型。据国际癌症研究中心（IARC）估计，未来全球癌症发病人数将会以每年 3%~5% 的速度递增，预计到 2020 年全球将有 2000 万新发病例数，死亡病例将达 1200 万。癌症威胁人类的健康与生命几乎已经到了猖獗的地步了。在 2010 年 5 月 27 日中华医学会举办的第 21 届世界抗癌大会新闻发布会上，国际抗癌联盟主席大卫·希尔教授公布了全球癌症发病情况。数据表明，癌症造成的经济负担不断增长，2009 年全球癌症死亡总人数为 800 万人，80% 的癌症患者集中在中低收入国家。而中国癌症谱呈现

新特征，既有发达国家也有发展中国家的流行特征。我国癌症发病数以年均 3%~5% 的速度递增。调查显示，在城市，肺癌、胃癌和乳腺癌发病率最高；在农村，胃癌、食管癌和肝癌的发病率排在前三位。说明在城市中与现代生活方式密切相关的癌症呈上升趋势；在农村，与贫困、缺医少药等因素相关的癌症仍然高发。大卫·希尔指出，随着癌症发病和死亡人数增加，因癌症而带来的经济负担会越来越对社会经济发展产生不良影响。同时，由于肿瘤的病因及发病机制尚未完全阐明，且缺乏满意的治疗方法，因此，肿瘤对人类的威胁日益加剧，已成为当前医学领域重大的研究课题。

在我国，目前癌症死亡已位居我国各类死因的第一位，其中 8 种癌症又占我国癌症总死亡率的 80% 以上。这 8 种癌症是：肺癌、肝癌、胃癌、食管癌、结直肠癌、宫颈癌、乳腺癌和鼻咽癌。自 20 世纪 70 年代以来，我国癌症死亡率一直呈持续增长趋势，特别是西部和农村地区。20 世纪 70 年代我国每年死于癌症的人数为 70 万，90 年代为 117 万，21 世纪初则上升为 150 万。根据人口总趋势、老年人群数量和环境恶化这三个重要因素预测，如不加以控制，我国癌症死亡人数在今后 20 年中还将上升 1 倍。20 世纪 90 年代全死因抽样调查结果显示，我国癌症出现了新的特点：以发展中国家高发癌症为特点的上消化道癌症居高不下，如肝癌、胃癌及食管癌等；同时，以发达国家高发癌症为特点的肺癌、结直肠癌及乳腺癌等也迅速上升，其中肺癌尤其明显，相比 20 世纪 70 年代，男性肺癌患者上升了 159%，女性上升了 122.6%。

大城市是癌症高发区。据统计，北京的肺癌死亡率从 1974 年到 2003 年，增幅高达 167%，已经成为严重危害北京市民健康的首位癌种；上海已成为全国癌症高发区，发病率接近欧美，而且分布呈“中心高，周围低”的态势，即 9 个中心城区的癌症发病率明显高于周边



郊区和郊县。不仅是北京、上海，哈尔滨、武汉等大城市的癌症发病率都呈明显上升趋势，恶性肿瘤在 1997、1998、1999 三年中已上升至全国大城市居民死因顺位的第一位。造成这一现象的主要原因有两个：首先，城市工业化进程造成的环境污染以及不良的生活方式。环境恶化，西化的生活方式，这些伴随着工业化而来的因素，几乎已是众所周知的上述癌症高发的原因。吸烟、空气污染、长期大量进食“三高”食品、女性晚婚晚育、工作紧张、竞争压力、生活无序等与肺癌、乳腺癌、结直肠癌的快速增长密不可分。其次是城市人口老龄化。癌症等慢性病发病人群主要为老年人。经济越发达，生活水平越高，人的寿命自然提高，老年人多，癌症等老年人多发疾病的发病率就高，人群整体发病率也自然会被提高。上海癌症发病率成为全国城市之最，而且从 20 世纪 70 年代到现在一直都是这样，原因之一就是上海经济比较发达，人口老龄化程度在全国是最高的，而老年人多，发病率自然就高了。



第二讲

癌症源于我们自身

谈到“癌”的由来，我们有必要了解一下人体的构成。人的身体是由数千万万个细胞组成，细胞的种类非常多，可是个个识大体，顾大局，有分工，有合作，工作起来循规蹈矩，所以，把人体比做一个“细胞国家”，那是再形象不过的了。而每个细胞含有 23 对染色体。DNA 分子的双螺旋结构缠绕每一对染色体，构成生命的基因图谱。我们的染色体有数百万不同的信息，它告诉我们的机体应该怎样生长，发挥怎样的功能及怎样行动。通常情况下，这些基因正常发挥功能，并传递正确的信息。正是由于基因各尽其职发挥其应有的功能，才使我们的机体拥有良好的健康状况。但是基因数量之多，以及其保存和传递的信息量之巨大是惊人的和无法想象的，以致当每一次细胞分裂，染色体进行自身复制，就可能有很多次出错的机会，这些出现在复制过程中或因外在因素损伤所致的“错误”，绝大多数能被机体自身修复。但有时在细胞分裂过程中确实出现了错误——变异，改变了一个或多个的基因。而变异的基因传递错误的信息——至少有一条信息与其应该传递的不同，致使一个细胞开始迅速生长，一次又一次地倍增后，就形成一种被称做“癌”的肿块。这种叛逆的细胞就是“癌细胞”，所以说“癌”就是身体细胞异常增生的必然结果。

是谁诱导了错误的信息而产生这种“叛逆”的癌细胞呢？科学家们通过一百多年的研究，认为病毒、真菌、射线、化学致癌剂等是癌细胞的“教唆犯”。人体细胞的代谢可使它们变为容易排泄的废物，被排出体外，但也可能在酶的生物转化作用下，使它们变成能直接引起



细胞遗传物质 DNA 突变的最终致癌物。这仅是癌形成过程的第一阶段，只需几秒钟至几小时。第二阶段，最终致癌物质作用于细胞，如经 DNA 修复有缺陷，DNA 就发生突变，改变遗传的性能。当细胞分裂繁殖时，下一代子细胞接受了错误的信息，形态就发生了变化，成为癌细胞。癌细胞一旦出现，就违背了人体细胞的正常发展规律，开始无限制地自由生长，由 1 个变成 2 个，2 个变成 4 个……如此下去，细胞以不同的倍增时间进行分裂。快速生长的肿瘤倍增时间可能在 1~4 周，而生长较慢的肿瘤其倍增时间可能在 2~6 个月。发生 20 次倍增可能要 5 年，而此时具有 100 万个细胞的肿瘤仅仅只有针头大小，当倍增发生 30 次左右肿块达到直径 0.5 厘米时，才能被 X 线检查发现，在此阶段，肿块内具有大约 10 亿个肿瘤细胞。第二阶段较长，大约需要 15~30 年。

第三讲

肿瘤与癌有何区别

有很多人认为肿瘤就是癌。这是不对的。癌常指所有的恶性肿瘤，但是从严格的意义上讲，癌是发生于上皮组织的恶性肿瘤。上皮组织存在于人的体表、内脏、腹腔和管腔等处，常见的胃癌、肝癌、肺癌、皮肤癌等都属于上皮组织发生的恶性肿瘤。其中来自鳞状上皮的称为鳞状上皮癌，简称鳞癌；来自腺上皮的恶性肿瘤称为腺癌。发生于间叶组织的恶性肿瘤叫肉瘤，包括骨骼、肌肉、淋巴、造血、脂肪、纤维结缔组织等，如纤维肉瘤、淋巴肉瘤、骨肉瘤等。还有一类发生于多种组织成分的恶性肿瘤，既不叫癌，也不叫肉瘤，而是冠以“恶性”两字，如恶性畸胎瘤。另有少数恶性肿瘤，如霍奇金病、白血病等，

仍然沿用过去的习惯叫法，而不直接称作癌，但它们实际上都是癌的一种。肿瘤分为良性肿瘤、恶性肿瘤两大类，癌属其中恶性肿瘤范畴。平时人们常说的癌症、肿瘤，多半是指恶性肿瘤。从这个意义上讲，癌与肿瘤是同义语，表达同一意思。但是，必须指出的是，如果单提“肿瘤”时，应与良性肿瘤相区别，弄清准确含义，以免发生不必要的惊慌。



第四讲

癌症真的很可怕吗

癌症之所以可怕，这是由于癌细胞自身发展的特点所决定的。当人体细胞发生突变，形成癌细胞时，由于癌细胞的无限制增殖和扩散，对人体的正常组织器官造成了严重的损失。临床常见的情况有以下几种。

● 阻塞和压迫 ●

恶性肿瘤的阻塞压迫发展迅速，程度也高，如食管癌癌肿可以堵



塞食管，造成病人吞咽困难。

破坏所在器官的结构和功能

如肝癌由于干细胞破坏和肝内胆管阻塞，可引起全身性黄疸。

侵袭破坏邻近器官

如食管癌可穿透食管壁，侵犯食管前面的气管，形成食管-气管瘘；吞咽时，食物落入气管内，引起咽下性肺炎。

坏死、出血、感染

恶性肿瘤生长迅速，癌组织常常因为供血不足而发生坏死，如果癌组织侵犯血管，可引起出血，如鼻咽癌病人往往有鼻出血；肺癌病人常常合并肺部感染。

疼 痛

由于癌组织压迫或侵犯神经，可引起相应部位的疼痛，如晚期肝癌、胃癌常有剧烈疼痛。另外，癌症继发感染后，也可引起疼痛。

发 热

肿瘤组织的代谢产物、坏死组织的分解产物以及继发的细菌感染，都有可能引起癌症病人发热，一般表现为中度低热。