

中医首席健康科普

专家谈养生

编著 李佩文

李佩文

谈

肿瘤



中医调养与康复



善于调养，
减毒的关键，
是肿瘤放化疗增效、

- 肿瘤——并非不治之症
- 得了癌症——不必大惊小怪
- 范围过大的肿瘤——治疗并非没希望
- 远处转移的肿瘤——并不意味着治疗希望破灭
- 治疗不敏感的肿瘤——并非永远如此



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中医首席健康科普

专家
养生
专谈

编 著 李佩文

李佩文

谈
肿瘤



中医调养与康复

善于调养，
减毒的关键，
是肿瘤放化疗增效、

- 肿瘤——并非不治之症
- 得了癌症——不必大惊小怪
- 范围过大的肿瘤——治疗并非没希望
- 远处转移的肿瘤——并不意味治疗希望破灭
- 对治疗不敏感的肿瘤——并非永远如此



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京



图书在版编目(CIP)数据

李佩文谈肿瘤中医调养与康复 / 李佩文编著. -- 北京: 人民军医出版社, 2012. 10

ISBN 978-7-5091-6064-0

I. ①李… II. ①李… III. ①肿瘤-中医治疗法②肿瘤-康复 IV. ①R273②R730.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 226662 号

策划编辑: 王久红 文字编辑: 黄新安 黄维佳 责任审读: 谢秀英

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927300-8206

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 8.75 字数: 153 千字

版、印次: 2012 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001-5000

定价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

作者简介

李佩文，主任医师，教授，博士研究生导师。中央保健会诊专家，中华中医药学会全国中医药科普首席专家。现任中日友好医院中西医结合肿瘤内科专业首席专家，第十届及第十一届全国政协委员，农工民主党中央医工委委员，北京中医药大学兼职教授，全国老中医经验继承工作（师带徒）指导老师。

擅长应用中医及中西医结合方法开展肿瘤临床诊疗工作。对放疗、化疗患者应用中药减轻不良反应，以扶正为主，兼顾祛邪，并探讨中药对放疗、化疗的增强疗效作用。对于放疗、化疗结束的患者，探讨中医的软坚散结、活血化瘀作用，以期达到控制肿瘤以及减少转移复发机会，或者延长带瘤生存时间。对于中晚期的肿瘤患者，应用中药缓解症状，维持和提高生活质量，延长寿命。

主编专著18部，如《中西医临床肿瘤学》《恶性肿瘤术后治疗》等，并对防癌康复科普宣传工作做了一定尝试，主编《恶性肿瘤放化疗调护》《癌症病人吃什么》《饮食养生诗话》等科普读物。以第一作者在《中华肿瘤杂志》《中医杂志》《中西医结合杂志》《肿瘤防治研究》《中国肿瘤临床》《中国肿瘤》等杂志发表专业论文70余篇。



❧ 内 容 提 要 ❧

60%~70%的肿瘤病人需要放疗，更多的病人需要化疗。这两种疗法确实有明显的不良反应，但住院和看医生的时间是有限的，作为病人和家属，学会并且善于调护，是肿瘤放疗、化疗增效和减毒的关键。中医到底能为肿瘤的诊断、治疗、调养、康复做什么？本书从“知己知彼，认识肿瘤”入手，告诉您中医如何有的放矢，挟制肿瘤；提醒您饮食调理“兵贵精良”，适度进补“吃掉”肿瘤；教给您中医直达病所、外治肿瘤的简便方法，指导您调整心态，早日康复。本书一册在手，肿瘤调养康复不愁。

呵护“正气” 让肿瘤灰飞烟灭

中医学理论认为，“正气存内，邪不可干。”而“邪之所凑，其气必虚。”疾病的发生与否，与正气的盛衰息息相关。打个比方，反复感冒的根本原因在于人体不能适应自然季节气候的变化，受到邪气入侵时抵抗力不强。这种自我调节能力和抵抗力的不强，就是正气不足的表现。

谈到“正气”，许多普通人难以理解，或者将“正气”单纯地理解为抵抗力。实际上，抵抗力只是“正气”中的一部分。中医所讲的正气是人体正常功能活动的统称，它包括人体自我调节能力、适应环境能力、抗邪防病能力和康复自愈能力等。

每个机体都有自愈的能力，这是与生俱来，是生物界的天然能力，正如轻度骨折和手术切口，以及皮肤轻度受到损伤常不治自愈一样，呵护“正气”，可以远离癌症。

中医食疗具有很好的扶助正气的作用，以往提倡大鱼大肉高蛋白食品，而如今更多关注的是利用植物蛋白来呵护身体的正气。

提高身体的自愈能力还要靠适当运动来完成，俗称“不闲着、不累着”“不马虎、不在乎”，适当运动才能使气血通达，“经脉正常运行”，中医称“气行则血行，气血不行必瘀结成块”是肿瘤形成的基础，气血运行才能化瘀散结。中医把肿瘤常归为癥瘕积聚，这也要靠气血通达来消除，中医补益气血的药物很多，如人参、党参、沙参、当归、枸杞子等，数不胜数，在脾胃良好的情况下，尽量应用“食补”，也是很好呵护“正气”的办法。

放疗、化疗杀灭癌细胞的同时也伤害身体的“正气”，现代医学强调营养支持治疗，而中医学讲究“扶正”和“祛邪”两方面兼顾，这也是从另一方面提高了机体的自愈能力。

本书正是从精神和知识层面给予肿瘤病人及家属鼓励与支持，从饮食上教您作出科学选择，全面呵护您的“正气”，以增强机体对疾病的抵抗力和自愈力，让肿瘤无处可生，健康常驻！

前言

随着生物界及人类生存环境的恶化，恶性肿瘤的发病情况不容乐观，为了求生存，与肿瘤作斗争仍然是人类长期而艰巨的任务。曾有人估计全世界每年新发肿瘤病人约600万人，中国约130万人，好在中国有中医中药，目前对肿瘤的治疗发挥着较明显的作用，防治方面受到世界瞩目。据中国卫生部统计信息中心公布的1997年的资料显示，我国城市死亡病因中恶性肿瘤为135.39/10万，已跃居第一位。人与恶性肿瘤这场大战决定胜负的时间还无法预言，“人定胜天”这句格言曾鼓舞人们办成了许多事，但毕竟人类根治肿瘤还要走相当漫长而艰苦的路。

数十年前，世界上曾有过传染病肆虐的时期，麻疹、天花、霍乱、鼠疫等传染病吞噬着无数鲜活的生命。人类追求的是“根治”，当显微镜及抗生素问世以后，这场大战人类赢得了胜利。当人类即将进入21世纪的时候，多数传染病的发病率已迅速下降或绝迹，高血压病、糖尿病、心脑血管病，包括肿瘤在内的与衰老及生活方式有关的疾病成了主流，要像当年攻克传染病那样去根治这些疾病已不那么容易，正像人体要消灭每一个癌细胞那样并不现实，于是人类发现医学已进入预防和调养阶段，人们期望能在漫长的岁月中带病求生存。从某种意义上看肿瘤也和其他慢性病一样，精心调理、控制发展、减轻痛苦、延长寿命也成为大多数患者切实可行的目标，由此，预防、调治、养生、保健、康复便成为长寿的热门话题。

世界卫生组织曾有资料提示，一个人的健康与长寿，60%以上的因素取决于自己，饮食与生活方式可以改变遗传基因表达。巴甫洛夫80岁以后还坚持锻炼；美国前总统里根年近80岁，一生从未间断过体育运动；英国文学家萧伯纳一生开朗乐观幽默，布衣素食活到94岁；注重体动心静的诗人陆游活到85岁。精通养生之道的药王孙思邈活到103岁；以“淡泊以明志、宁静以致远”为座右铭的现代文学家冰心老人80岁时还笔耕不止、硕果累累；科学家彭加木胸部肿瘤大剂量放疗后意志不跨，仍坚持多年在荒芜人迹的大漠中探索。在四十多年的肿瘤临床工作中，笔者接触过成千上万个患者，有不怕死的，也有被吓死的。人生自古谁无病？重要的问题不在于得什么病，关键在于善待自己，合理调护。健康是永恒的财富，积累财富靠自己。

60%~70%的肿瘤病人在病程的不同时期需要放疗，还会有更多的患者需要化疗，这两种疗法的确有一定不良反应，让患者在身体上付出一定的代价，但也没必要“谈虎色变”，医学的发展及观念的更新使放疗、化疗的不良反应小多了，作为患者及其家属要善于调护，这是增效及减毒的关键所在。在疾病发生、发展的漫长过程中，看医生的时间毕竟是短暂的，而自我调护则是长期的，要学会珍重自己、好自为之，精心调护，便会在人生的旅途上信步迈过每一个坎坷。

愿这本小册子能够成为你健康路上的一个小小拐杖，成为你战胜疾病的武器和精神支柱，助患者及其家属一臂之力。你顺利完成各种治疗，笔者内心会感到莫大的宽慰。

本书力争反映笔者近50年来的临床工作体会，注重恶性肿瘤的预防与治疗相结合，医疗与护理相结合，科普与专业相结合，其内容包括肿瘤常用治法及饮食、起居、心理等诸多康复与调养。本书力求中西医兼顾，深入浅出，盼读者一书在手，回味无穷，造福全家。本书在写作过程中，承蒙范青、杨萍、杨新阶、朱世杰医师协助，表示感谢。

书中如有疏漏，敬请读者指正。盼望病人能在“平安喜乐”中，少些病痛的缠累。

李佩文

2012年元旦

目 录

第一篇 知己知彼——认识肿瘤



肿瘤就是慢性病 / 2

肿瘤——藏在每个人身边 / 2

肿瘤——并非不治之症 / 2

得了癌症——不必大惊小怪 / 5

范围过大的肿瘤——治疗并非没有希望 / 8

远处转移的肿瘤——并不意味着治疗希望的破灭 / 8

治疗不敏感的肿瘤——并非永远如此 / 9

正确看待浸润与转移 / 10

瘤细胞增殖到一定程度则发生浸润及转移 / 10

肿瘤浸润常常是肿瘤转移的前奏 / 10

良、恶性肿瘤病变都有浸润特点 / 11

恶性肿瘤浸润有4种方式 / 12

不同肿瘤转移的特点各异 / 12

肿瘤转移通用的3大途径 / 13

影响肿瘤转移的可能因素 / 14

了解肿瘤转移与浸润特点就拥有诊治的主动权 / 15

帮助诊断 / 15

指导临床制定治疗策略 / 16

老年人所患肿瘤有特点 / 17

老年癌症多伴有其他疾病 / 17

- 老年癌症易误诊 / 18
老年癌症中晚期多 / 18
同样的肿瘤在老年患者中有特殊表现 / 18
老年人的癌前病变应及时处理 / 21
老年肿瘤患者的治疗要格外当心 / 22

第二篇 有的放矢——控制肿瘤



中医治疗肿瘤能做什么 / 26

- 治疗肿瘤本身引起的不适——疼痛、出血等 / 26
减轻抗癌治疗引起的不适——放疗、化疗引起的脱发、呕吐、贫血等 / 26
呵护身体的正气——增强自愈力、免疫力 / 27
充实“气血”——为手术、放疗、化疗创造条件 / 27
早期发现肿瘤并发症先兆 / 28
中西医结合治疗肿瘤并发症 / 29
肿瘤晚期急症的中医处理 / 30

抗肿瘤中成药的选择 / 32

- 分门别类 / 32
辨证选药 / 33
避免不良反应的对策 / 35
对某些抗癌中成药不良反应的处理 / 37

第三篇 兵贵精良——“吃掉”肿瘤



人有体质，饮食有性味 / 40

- 蔬菜“四气”——寒、热、温、凉 / 40
蔬菜“五味”——酸、苦、甘、辛、咸 / 40
肉食性味——温、凉、甘、辛、咸 / 41
四季进补原则——春宜清淡、夏宜甘凉、秋宜滋润、冬宜温热 / 41
饮食对症调养15种病症宜与忌 / 41
9种食物配伍禁忌 / 43

抗癌食物 / 44

7类防癌食物概览 / 44

正确看待饮食“发物” / 45

放疗病人的饮食选择 / 46

化疗病人的饮食选择 / 47

关于忌口——谨防道听途说 / 48

隆重推荐“抗癌明星”18味 / 49

玉米“身价”节节高 / 49

花菜制药止咳喘 / 51

防癌养胃包心菜 / 52

消肿化痰吃油菜 / 53

大蒜虽辣药用广 / 55

洋葱发散祛风寒 / 56

养阴生津西红柿 / 58

萝卜化痰健脾胃 / 59

植物皇后称香菇 / 61

品茗茶香更益寿 / 62

免疫调解吃灵芝 / 63

鸡蛋补肺药用广 / 65

益气健脾谈大豆 / 66

健脾利水薏苡仁 / 68

生津清热猕猴桃 / 69

补肾养肝枸杞子 / 70

甲鱼大补别乱吃 / 72

营养丰富话牛奶 / 73

抗癌饮食好习惯 / 75

预防癌症饮食习惯的十条建议 / 75

烧烤熏炸不安全 / 76

淀粉食品少煎炸 / 77

少腌酸菜保平安 / 79

发霉粮油多污染 / 80

与肿瘤病人谈煲汤 / 81

煲汤古今佳话 / 82

煲汤对健康的好处 / 83

煲汤技术有讲究 / 84

喝汤也有宜忌 / 84

实用康复煲汤29例 / 84

第四篇 直达病所——外治肿瘤

中药外用治疗恶性肿瘤常见症、并发症 / 96

癌性疼痛 / 96

癌性胸腔积液、腹水 / 101

中药外用治疗放疗、化疗不良反应及其他 / 102

放射性皮炎 / 102

鼻咽癌放疗后张口困难 / 103

放疗、化疗后胃肠道反应 / 103

自汗盗汗 / 104

对靶向治疗引起的皮肤损伤的处理 / 105

第五篇 调整心态——早日康复

心理因素与肿瘤的发生 / 108

精神心理因素诱发肿瘤 / 108

心理社会因素可诱发肿瘤的发生及恶化 / 109

肿瘤病人的心理反应与躯体症状 / 110

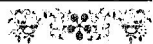
癌症患者共同心路历程 / 110

躯体症状与心理反应关系密切 / 111

肿瘤病人的心理调护与康复 / 112

- 无情之草木不能治有情之病 / 112
 心有蓄热，非药所能及，当以意疗 / 113
 心理因素既能致病，也能治病 / 113
 中医心理疗法阐微 / 114
 自我心理调适康复早 / 118

附录A 治疗肿瘤体会 / 121



- 病例1 身患五处肿瘤的患者至今仍然活得很好 / 122
 病例2 多年再复发的肠癌患者仍然活着 / 122
 病例3 腹水发生也并不可怕 / 122
 病例4 晚期多发骨髓瘤止痛及延长生存 / 123
 病例5 连续三代病史相似的食管癌晚期患者得以缓解 / 123
 病例6 脑瘤病人疗效明显 / 124
 病例7 脑转移癌癫痫发作得以控制 / 124
 病例8 膀胱癌反复发作得以控制 / 124
 病例9 肝癌广泛转移，中药维持日久 / 125
 病例10 中药退黄显疗效 / 125

参考文献 / 126



第

一

篇

知己知彼

认识肿瘤

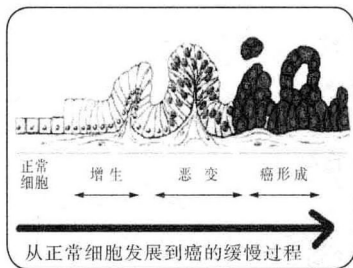




肿瘤就是慢性病

肿瘤——藏在每个人身边

随着生物界及人类生存环境的恶化，恶性肿瘤的发病情况是不容乐观的，为了求生存，与肿瘤作斗争仍然是个长期而艰巨的任务。曾有人估计全世界每年新发肿瘤病人约600万人，中国约130万人，可见中国是癌症大国，好在中国有中医中药，我们渴望中医能在肿瘤防治方面走在世界前列。



肿瘤包括良性肿瘤和恶性肿瘤两种，恶性肿瘤又包括癌和肉瘤，目前危害人类健康和缩短人类寿命的主要是癌症，以下统称恶性肿瘤。目前恶性肿瘤的发病率有逐年增高的趋势，我们经常听到身边的人患了肿瘤，好像癌细胞就藏在每个人的身边。曾有人通过检测发现，刚出生的人血液中也难免发现肿瘤细胞，只是后来身体抵抗力强，没有发作而已。在生物界，植物、动物都会发生肿瘤，从动物园的河马、猴子到丹顶鹤都发生过肿瘤。也有生物学家指出：恶性肿瘤是伴随着衰老而发生的生物过程，既然任何生物都会衰老，那么到了老年发生肿瘤的概率必然会增高，只是迟早而已。我见到在肿瘤高发区饲养的家禽，年老了也得肿瘤，如太行山区的鸡也有食管癌，江苏启东县的鸭也有肝癌，美国85岁以上的老年人中患前列腺癌的发生率达90%左右。

肿瘤——并非不治之症

人类在同疾病斗争的漫长岁月中，经历过种种曲折的道路，遭受过众多

病魔的严重威胁和痛苦折磨。伤寒、霍乱、天花、鼠疫、结核、麻风病等恶性传染病曾夺去了千百万人的生命，曾被认为是人类死亡之神和不治之症。但是，曾几何时，随着牛痘的接种，青霉素、链霉素及其他有效药物的相继研制成功，上述猖獗一时的恶性传染病就一个个被人类所征服，病死率大大下降，成为可被人类控制的疾病。而原来不太受人重视的恶性肿瘤则随着近代工业的迅速发展，“三废”的严重污染，吸烟人数的急剧增长，逐渐上升为严重危害人类健康的主要疾病。据世界卫生组织统计，全世界每年大约有600万人患癌症，近500万人因癌症而死亡，癌症的病死率被列为前三位，在一些工业发达的国家甚至被列为病死率之首。

由于癌症的发病率和病死率较高，加之其病因错综复杂，治疗十分困难，大大增加了癌症的神秘性和可怕性，被称为当今世界的“死亡之神”。

那么癌症果真是可怕的不治之症吗？回答是否定的。随着现代科学的飞速发展，尤其是医学科学的不断进步，癌症的预防和诊断措施不断强化，手术、放疗、化疗、靶向治疗、免疫治疗和中西医结合治疗等医疗手段的进一步改善，以及综合治疗的全面推广，癌症已从原来的不治之症逐步向可治之症过度。

儿童急性白血病50%以上可治愈，90%能缓解

20世纪60年代前曾被公认为难以治愈的儿童急性白血病，现在90%都能得到缓解，50%以上可以治愈。

恶性葡萄胎许多可治愈

恶性葡萄胎由于早期就能通过血液扩散到全身，因患病后多数病人在1年内就被夺去生命，病死率十分高，长期没有获得满意的疗效。现在通过联合化疗，已基本上能够治疗，即使肿瘤已到了晚期（全身广泛转移），亦有70%~90%可以延长寿命、减轻痛苦，现在已有相当数量的绒毛膜细胞癌病人不仅彻底治愈，而且还能生育儿女。

单纯用化学治疗可根治恶性肿瘤达十多种

据统计，目前单纯使用化学治疗即可根治的肿瘤已达十多种。如儿童急性淋巴细胞白血病、成人急性粒细胞白血病、霍奇金淋巴瘤、非霍奇金淋巴瘤、卵巢癌、儿童实体肿瘤（肾母细胞瘤、横纹肌肉瘤、淋巴瘤、骨肉瘤、尤文氏瘤）、滋养叶细胞瘤、睾丸精原细胞瘤、睾丸胚胎瘤及乳腺癌、小细胞肺癌等，其总治愈率可达30%~90%。关键是要早期发现、早期治疗。



由于早期诊断，食管癌、胃癌、宫颈癌、乳腺癌治愈率在90%左右

20世纪80年代以来，由于医学知识的广泛普及，诊断方法的进步，早期诊断率已逐年上升，给手术治愈率带来了无限光明的前景。经过临床大量实践，外科医师不断创造出各种癌瘤的根治性手术。早期食管癌、早期胃癌、早期宫颈癌的手术治愈率均可达90%以上。早期乳腺癌的手术治愈率达85%以上。即使一度被称为“癌中之王”的原发性肝癌，早期手术治愈率亦在直线上升。

新技术新手术的应用使许多原来无法手术切除的癌瘤得到根治

最近10~20年来，随着科学的进展，新技术的推广应用，不少新的手术方法应运而生，电脑及腔镜的应用，超声手术、等离子体手术、冷冻手术、激光手术、磁力手术等，使不少原来无法手术切除的癌瘤得到根治，并提高了生存质量和疗效。

放射治疗使25%的肿瘤病人获得长期缓解和痊愈

除手术和化学治疗外，放射治疗显示了越来越大的威力，挽救了成千上万人的生命，建立了不朽的功勋。据估计，目前大约有70%左右的癌症病人需要进行放射治疗，三维适形放疗大大提高了疗效。其中有一些对放射高度敏感的癌瘤，如淋巴网状细胞瘤、精原细胞瘤、髓母细胞瘤、肾母细胞瘤等在接受放射治疗后肿块很快即可消退，相当数量的病人能得到长期缓解和根治。其次还有一些对放射线中度敏感的肿瘤，如鼻咽癌、子宫颈癌、食管癌、皮肤癌、唇癌、舌癌、喉癌、眼睑癌、阴茎癌、外阴癌等，若生长在比较有利的部位，经根治性放射治疗，常常也可达到临床治愈的目的。据测算约有25%的肿瘤病人经放射治疗而得到长期缓解和痊愈。

中医中药治疗癌症，帮助康复威力强大

除以上手术、放疗、化疗三种方法外，我国独特的中医中药治疗癌症亦越来越显示出强大的生命力。不少癌症患者由于种种原因失去了手术和放疗、化疗的机会，但往往通过中医中药、针灸、气功等治疗而得到长期缓解，有些人带瘤长期生存，一部分病人甚至达到临床治愈的目的。现在完全拒绝中医中药的病人已极少，特别是在康复阶段的病人。

肿瘤难治，但并非不能治

当前世界各国都把恶性肿瘤列为重点攻关课题，投入了大量的人力、物力、财力。在今天现代科学日新月异大发展的趋势下，经过现代医学和传统中医学两种医学体系协同攻关共同努力，可以说人类完全战胜癌症的日子已经为