



社区医生在身边

中医防治慢性病

癌症

总主编◎王耀献 刘清泉 边宝生
本册主编◎李忠

北京市重点图书

北京市读书惠民工程重点图书

北京科学技术出版社



社区医生在身边

中医防治慢性病

癌 症

总 主 编◎王耀献 刘清泉 边宝生
本册主编◎李 忠

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医防治慢性病: 癌症/李忠主编. —北京: 北京科学技术出版社, 2012. 6

(社区医生在身边)

ISBN 978-7-5304-4654-6

I. ①中… II. ①李… III. ①慢性病—中医治疗法②癌—中医治疗法 IV. ①R242 ②R273

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 044570 号

中医防治慢性病: 癌症

主 编: 李 忠

责任编辑: 赵 晶 侍 伟

责任校对: 黄立辉

责任印制: 张 良

封面设计: 樊润琴

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室) 0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkbpress@163. com

网 址: www. bkjpress. com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 110 千

印 张: 8

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

印 次: 2012 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-4654-6/R · 1274

定 价: 25.00 元

 京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

《社区医师在身边》丛书

丛书顾问：马建中 高思华 赵 静

丛书主审：李曰庆 姜良铎

丛书主编：王耀献 刘清泉 边宝生

丛书副主编：张 明 禹 震 王建辉 晏 军

于国泳 李 忠 杨保林 柳红芳

丛书编委：（以姓氏笔画排序）

于国泳 王 珍 王会玲 王建辉

王耀献 邓红月 叶正华 边宝生

刘清泉 吴圣贤 张 明 张艳红

李 忠 杨保林 沈 蒿 柳红芳

禹 震 胡照娟 晏 军 郭书文

曹桂丽 梁晋普

《中医防治慢性病：癌症》

编委会成员

主 编：李 忠

副主编：晏 军 于国泳

编 委（以姓氏笔画为序）：

于国泳 尤玉琢 龙 华 白 桦

刘 耀 李 忠 李 洁 李文明

张雅月 罗 红 孟 文 晏 军

黄佳琴 董 青

序

健康是人全面发展的基础，关系千家万户的幸福。随着经济发展、社会进步和生活水平的不断提高，人民群众对于维护健康、预防疾病、提高生活质量的需求日益增长。在加强政府和社会提供医疗服务保健能力的同时，也需要广大群众增强健康意识，培养健康生活方式，掌握养生保健的知识和方法，不断提高自身预防疾病的能力和水平。

中医药作为中华优秀传统文化的瑰宝和我国独具特色的卫生资源，倡导“上工治未病”理念，体现了中医学先进和超前的医学思想。“治未病”包括三个主要层次，即“未病先防”、“既病防变”和“瘥后防复”。“未病先防”着眼于未雨绸缪，保身长全，是“治未病”的第一要义；“既病防变”着力于料在机先，阻截传变，防止疾病进一步发展；“瘥后防复”立足于扶助正气，强身健体，防止疾病复发。究其核心，就是一个“防”字，充分体现了“预防为主”的思想。在实践中，养生保健是实现“治未病”的





根本手段，并形成了包括运动、饮食、心理等诸方面的系列养生方法。

中医药在社区广受群众欢迎。近年来，北京中医药大学东直门医院高度重视社区中医药服务。《社区医生在身边》丛书即为该院一批具有丰富社区中医药服务经验的优秀专家团队编著，针对严重危害健康、中医药特色优势明显的慢性疾病，从基础理论到合理用药，从并发症早期发现到生活指导，全面详实、科学严谨、深入浅出、内容生动，对于慢性疾病管理、社区医师服务居民和居民自我健康都很有参考价值。

当前，人民健康观念的变化和医学模式的转变，需要我们更加关注预防保健，大力弘扬中医药文化。衷心希望中医药事业的快速发展，能够为建立中国特色医药卫生制度、提高人民健康水平作出更大的贡献。

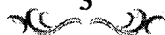
王明强

二〇一二年四月六日

前 言

癌症，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大家未来健康的希望。临床中，常常有病人问我，他（她）为什么会生癌？癌症是否真的无药可治呢？癌症到底该如何治疗啊？癌症该如何调补等等一系列问题。我们常常告诉病人，癌症不可怕，可怕的是对癌症缺乏正确的认识，缺乏合理的治疗，缺乏乐观的态度。

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，如果想取得最好的临床疗效，关键要帮助病人更好地认识癌症，更好地了解癌症治疗的状况，这样才能消除人们的“恐癌”心态，所以，近几年来，我一直在思考，也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/>），也获得了同行和病人的认可。我认为病人需要中医，而中医药也会在人们抗癌的这场战争中发挥巨大的作用。



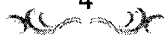


中医药抗癌的研究可谓历史悠久，而中医抗癌的疗效也是大家所公认的。病人常常会问大夫“该如何选择治疗”。我想明智的选择，首先在于某种疗法的疗效，在于病人接受治疗后的生活质量和临床受益度。大家应该树立这种观点，即“癌是一种慢性病”、“癌是一种状态”，治疗癌症需要一种理性的思考，不要盲目崇尚“速战速决”、“斩尽杀绝”的观点，要强调在维护生活质量基础上对癌瘤病灶进行有效控制，要注重达到中医“脏腑和、气血和、阴阳和、经络通”的状态，这才是我们临床治疗所希望达到的目标。

本书虽然只是科普读物，但我想通过这样的科普读物能帮助更多的病人正确认识癌症，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，这也是本书编写的目的和初衷。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，带癌生存已成为现实，癌其实只是一种生活状态。

李 忠

2012年3月25日



目 录



第一章 癌症，全球关注/1

由数字引发的思考/3

“谈癌色变”——恐癌的心态/4

向癌症宣战/6



第二章 揭示“癌症”的秘密/9

“癌”的由来/11

了解“肿瘤”家族/13

哪些因素能引起癌症？/15

癌症为什么可怕/17

肿瘤细胞的分化程度与恶性程度有关吗？/18

人生来就有癌基因吗？/19

癌症能遗传吗？/20

癌症会传染吗？/21

癌可以自愈吗？/23

老年人为何容易患癌？/25





为什么近年癌症日趋年轻化？/27

常见肿瘤的高危人群有哪些？/28

癌为何容易扩散转移？/28



第三章 癌是一种生活方式疾病/31

癌是一种状态/33

“癌从口入”不可不防/34

这样的饮食习惯呼唤着癌/36

心理变化是癌症的活化剂吗？/37

睡眠与癌症的发生真的存在某种联系

吗？/42

过劳过逸也能致癌/44



第四章 抗击癌症最前线——癌的预防/47

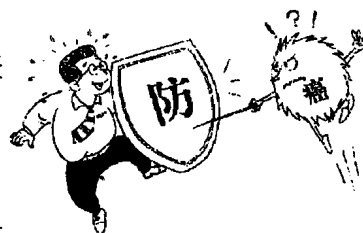
不要“谈癌色变”！/49

癌症，远离我！/50

癌症早期的“四大表现”/52

早期发现癌症靠自己/53

肿瘤常见的临床检查方法



有哪些? /55

如何未病先防——谈癌症的三级预防/57

第五章 如何征服癌症/59

以不伤害为原则/61

“综合治疗”——癌症治疗
的主旋律/63

手术——癌症早期的第一选
择/65



如何科学选择化疗? /66

化疗是如何杀死癌细胞的? /68

放疗的作用机制是什么? /68

化疗对人体有哪些毒副作用呢? /69

现代治癌的新概念——药物靶向治疗/71

第六章 中国特色抗癌之路——中医药/73

中医药真的能抗癌吗? /75

中医药治癌的反思/77

如何发挥中医药抗癌的特色和优势? /83

中医常用抗癌治法有哪些? /86



中医防治慢性病：癌症

外治——中医治癌的奇招/94

癌症治疗新思路——状态疗法/97

值得重视的中医抗癌六大法/99

介绍几个经典的抗癌配方/102

抗癌要真正用好中成药/105

癌症病人如何正确选用保健品？/108

何时该服用中药？/109

抗癌中药如何煎服？/110



第七章 中西医如何结合治疗肿瘤/117

中西医结合治疗肿瘤的特点/119

手术后，该如何使用中医药？/119



中医药能减轻放、化疗对骨髓的抑制吗？/120

中医药如何减轻化疗所导致的恶心呕吐症状？/121

中医药如何缓解放射性炎症？/126

化疗后手脚麻木，中医该怎样办？/127





第八章 肿瘤康复秘诀/129

饮食抗癌——癌症康复的最高境界/131

哪些食物有防癌抗癌作用? /134

癌症病人饮食巧安排/135

癌症病人如何忌口? /136

癌症病人化疗期间如何吃? /136

癌症病人放疗期间适宜吃什

么? /137

癌症术后宜选用什么食物? /137

解除心魔——癌症康复的一大秘诀/138

合理锻炼——癌症康复的加速器/140



第九章 七大癌症中医药抗癌方略/143

中医药抗肺癌方略/145

中医药抗食管癌方略/149

中医药抗胃癌方略/151

中医药抗肝癌方略/153

中医药抗大肠癌方略/156

中医药抗乳腺癌方略/158





中医防治慢性病：癌症

中医药抗淋巴瘤方略/162



第十章 教你制作防癌抗癌药膳

/167



附篇 药膳常用抗癌中药/211



第一章

癌症，全球关注

癌症，一个全球关注的话题，一个严重危害人类健康的重大疾病，我们该如何面对癌症的挑战呢？



