

白金完整版

这本书
是拿来分享的
分享给你身边的
每一个
亲人、朋友

每天只要5分钟

我

【实证派抗病达人】

庄杏珍 著

战胜了

癌症

乳腺癌
宫颈癌
大肠癌
肝癌

淋巴系统是人体最重要的免疫器官！只要按照本书提供的步骤坚持练操、按摩和食疗，就能激活淋巴，排毒抗癌。



淋巴排毒健身操27式强化免疫力

- ◎ 全书结合排毒操、淋巴按摩与中医食疗的三合一养生功法，由内而外“扫除”身体毒素，修复自身免疫机制。
- ◎ 不花钱，不费力，不受场地、时间限制，利用全身肢体简单的伸展、转体动作，就能达到强身健体的效果。



浙江

出版社

白金完整版

每天只要5分钟

我战胜了 癌症

庄杏珍 著



浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我战胜了癌症 / 庄杏珍著. — 杭州 : 浙江科学技术出版社, 2012. 10
ISBN 978-7-5341-4654-1

I. ①我… II. ①庄… III. ①癌—治疗
IV. ①R730.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第148809号

著作权合同登记号 图字: 11-2012-230号

原书名: 淋巴排毒全疗法(白金完整版)

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 经柠檬树国际书版集团苹果屋出版
有限公司授权出版中文简体字版

书 名 我战胜了癌症
著 者 庄杏珍

出版发行 浙江科学技术出版社

网 址 www.zkpress.com
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
办公室电话: 0571-85062601
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 烟雨
印 刷 北京和谐彩色印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	889×1194	1/24	印 张	6.5
字 数	100千			
版 次	2012年11月第1版 2012年11月第1版			
书 号	ISBN 978-7-5341-4654-1	定 价	32.00元	

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

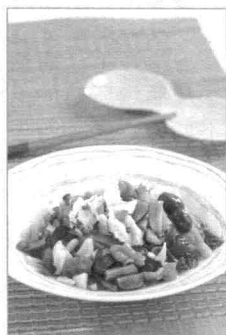
责任编辑 宋 东 李骁睿 责任美编 孙 菁
责任校对 刘 丹 责任印务 徐忠雷

白金完整版

每天只要5分钟

我战胜了 癌症

庄杏珍 著



浙江科学技术出版社

淋巴排毒带我走出生命幽谷， 从癌症迈向新生

如果一个人的平均寿命以80岁来计算，那么，我的人生有1/2的时间都在和病魔做最顽强的抗争。

现在，大家口中的“小珍老师”是积极、快乐、乐于助人的，就象是清晨的第一道阳光，暖洋洋地照射在周围的人身上。但是，若将时间回溯到数十年前，当时的我却是一个怨天尤人、自怨自艾，终日郁郁寡欢、一心求死的癌症患者。

自20岁起，开始长达20年的病痛生涯

我出生在高雄冈山。由于家境不好，从6岁起我就已经开始外出打零工赚钱贴补家用，根本没有时间顾得上身体，因此，在20岁到来以前，我从来没有进过诊所或任何医院看过医生。但或许正因年幼时不懂得照顾自己的身体，就在我年满20岁之际，身体多处器官就像突然踩到地雷一般，一个接着一个出问题。最先是子宫，后来是乳房，虽然因为发现得比较早，及时进行了手术治疗，但这段过程却让正值双十年华的我，深深地感受到疾病的痛苦与无奈。

好不容易熬过接连2次的重大手术，1974年初，我的肠胃却又紧接着发出警报。腹部经常剧烈疼痛，有时甚至会在半夜痛醒，排便状况也由正常的一天1次突然变成一天多次，还出现便血与便秘的症状。受到先前疾病阴影的影响，这次我不敢掉以轻心，赶紧前往医院做检查，原本以为应该只是一般的肠胃毛病，然而医生却告诉了我一个宛如晴天霹雳的结果：“是大肠癌。”

为了不让病情恶化，我甚至连悲伤的时间也没有，在医生的建议之下，迅速展开了手术及后续所有的治疗过程。虽然病情终于得到了控制，但整个治疗过程却常常令我感到生不如死。尤其每当剧痛排山倒海而来时，我总是在内心不断地呐喊着：“为什么是我？为什么？”当别人正恣意挥洒青春的时候，我却躺在病床上忍受刀割之苦；当别人自由地读书享乐、游山玩水之时，我却只能面对病魔，无法去追寻自己的美梦。在20岁到40岁之间，在人生所谓的“黄金岁月”里，我唯一能做的就是默默地对抗病魔。

50岁之后，生不如死的折磨再次到来

在40到50岁之间的10年里，身体状况好不容易好了些，正当我以为自己的人生终于步上轨道时，1999年，刚迈入50岁的我又感觉到身体出现了异样。在医院做了一连串检查后，发现我的肝脏里竟然长了一个肿块，而且经过确诊是“癌症”。当时，一种难言的无力感瞬间向我袭来，已经走过的痛苦经历居然又回头再度向我招手。

就像多数癌症复发的患者一样，我疯狂地尝试各种千奇百怪、宣称可以治疗癌症的秘方，民间草药也好，来路不明的药物也罢，甚至动辄二三十万的名贵药丸，我都不计代价地买回来服用，唯一的目的就是想要“活下去”。然而，这些努力终究徒劳无功，我的病情迅速恶化，身体也逐渐虚弱，不得已，只能接受化疗。

相信所有接受过化疗的癌症患者都有相同的感受，整个化疗过程可以说是一种他人无法了解的身心折磨，不仅头发一把一把地掉落，皮肤也因为药效呈现干瘪的状况，心里更是对这种没有尽头、不知结果的治疗过程丧失了信心。随着化疗次数的增加，我的意志也渐渐地消沉，问自己：“难道我这辈子所受的苦还不够多吗？这样的痛苦究竟还要延续到什么时候？”

在八个多月的化疗时间里，我几乎不敢照镜子，不敢想象自己变成了什么样子，出院之前，医生的一席话“一旦身体里已经有癌细胞，就要做好终生和癌细胞奋战的心理准备”更是击溃了我仅存的求生意志，仿佛从出院那一天起，我就是个活死人了。于是，出院后我丝毫不理会医生与家人的叮嘱，通过酗酒和盲目地消费想让自己忘却种种现实，甚至还尝试过各种能够结束自己生命的方式。当时的我，一心只觉得自己是全世界最悲惨的人，孤单、痛苦、背叛，完全无法领会家人的关心，甚至认为他们太唠叨，一气之下便离家跑去住饭店，任由家人好说歹说就是不肯回家。

贵人开释，跳出绝望深渊，展翅飞翔

一天早上，我来到台湾“荣星花园”坐在座椅上，虽然是在看别人晨起跳舞，内心却兀自地哀叹自己的苦命，连有人靠近都没有发现。突然，“小姐，你为什么不开心呢？是不是有什么事情想不开？”一个老婆婆的声音闯进我的耳朵里。原本我并不想搭理她，想着只要不理她，等一会儿她应该就会离开了，没想到老婆婆却坐了下来，自顾自地安慰起我来，离开之前，她又跟我约了隔天早上见面。

其实我原先并没有打算赴约，只是单纯地想到花园散步，然而一连三天，老婆婆真的都出现了，而且一直坐在我身边对我说话。到了第三天，老婆婆一反常态地不说话，即便我回头看她，她也没开口。正当我想转身离开时，她突然说道：“你有没有想过自己为什么要来到这个人世间？还有什么事没有做？”一瞬间，我觉得脑袋一片空白，我只是个普通人呀！还有什么事没有做？我从来没有想过。接着老婆婆眼中露出一丝耐人寻味的笑意，突然间，我似乎明白了。是啊！日子过得苦是一天，过得快乐也是一天，我为什么不选择让自己快乐一点呢？于是在心中暗暗决定，无论未来我还有多少日子，我都要好好地利用它来做更多利人利己的事情，这才不枉费我在这世上走一遭。

要活就要动，开始自创淋巴排毒健身操

我下定决心，要先让自己健康起来，才能帮助别人。然而当时的我才刚刚做完化疗，身体还很虚弱，每天几乎只能躺在床上休息，但我知道只有让自己动，才有可能健康起来。于是，我托人找来市面上所有有关人体结构和运动方面的书籍，一本一本地阅读、分析与比较，再针对每一个动作进行练习，终于，我将它们整合出一套对“淋巴排毒”有明显功效的“淋巴排毒健身操”。

这套健身操的原理是利用伸展、转体等动作，刺激末梢神经、激活淋巴系统，使淋巴组织能顺畅循环，提升人体的免疫力，如此一来，体内的有害物质就能被代谢掉，而不至于患上癌症。由于我在自创这套健身操时，正是抗癌体弱时期，因此我设计的动作都相当简单，一般人都能轻易学习，即便是卧床患者，也能通过亲友的协助达到运动的目的和效果，而且只要在情况许可之下，能做几式就做几式，多动一动对身体都会有所帮助的。这就是我在亲身抗癌的经历中做的第一项功课。

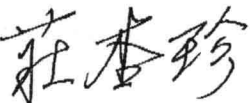
搭配按摩与食疗，形成淋巴排毒铁三角

由于我的祖父是中医，在研究如何抗癌的过程中，我也运用了许多中医调理的方式，除了淋巴排毒健身操，平时我也会针对穴位进行按摩。穴位按摩的好处是，可以针对局部重点加强调理，尤其是我还加入了按摩淋巴结的动作，特别是颈部、腋下、腹股沟及腿足等部位的淋巴结。这个疗法不仅简单好做，而且每天只需利用零碎的时间，无论在哪里，都能随即进行按摩调理，对于人体的气血循环和新陈代谢非常有帮助。

此外，在决心抗癌之际，我也了解到饮食对身体具有很大的影响。现代人的饮食习惯大多重油、重盐、重口味，不仅无法正确地摄取食物的营养，而且摄取过多的加工调味品也对身体有害。因此，我特别要提醒大家，必须尽量改善自己的饮食生活质量，才能有效补充对身体有益的营养。在本书中，我特别介绍了自己平时会烹调和食用的菜肴，其原则主要是选用新鲜健康的食材，搭配养生的中药材，通过食补的方式来滋养身体，同时排出体内累积的毒素，借以由内而外一举达到淋巴排毒的功效。

上述这三项淋巴排毒的方法——淋巴排毒健身操、淋巴排毒按摩及中医食疗，就是我在抗癌之路上使用的“三合一全疗法”。现在，我将它们完整地呈现在我的新作《我战胜了癌症》当中，期望提供给诸位一个真实的案例。我相信，我的故事、我的遭遇，绝对不是这个世界上唯一的，我希望通过讲述这段亲身经历，让久病的朋友重新燃起希望，也让幸运拥有健康的朋友更加珍惜自己的身体。

最后，谨以我的座右铭——“散播健康、散播爱，帮助别人、造福自己”与大家共勉。

台湾“宇宙健身操协会”理事长 



庄老师结合传统中医学与西医运动学理论所研发出的“淋巴排毒健身操”，就个人对于医学原理的认知与了解，我相信，其对于抗癌健身确实是有效果的。人体内的淋巴系统与穴位遍布全身，是调节气血的关键，因此，利用伸展放松动作疏通淋巴，再搭配局部穴位按摩调理，便能达到疏筋通脉的效果。小到酸痛，大至发炎、癌症，这套方法都有疗养调理和保健预防的功效。

台湾“社团法人中华传统整复协会”理事长

美国科斯特兰大学东方医学博士

陳秋隆

一次录完节目后，庄老师热情地教我做了“淋巴排毒健身操”中的一两个动作，令我感到惊讶的是，没想到只轻轻松松地做了几个伸展动作，就让我长年紧绷的肩膀舒缓了下来，效果真的很神奇！当时我就觉得，这样的体操非常适合推荐给大家。每天只要5分钟，你一定能远离令人苦恼的病痛，让“健康”成为你最珍贵的资产！

台湾民视“消费高手”主持人、资深媒体人

支藝擇

癌症真的是绝症吗？罹患癌症之后，就没有任何一线生机了吗？从本书作者庄杏珍的例子来看，或许可以让许多癌症患者重新燃起对生命的希望。我为庄杏珍看病已有十数年，对一位罹患癌症且多处器官转移的病患来说，身体会越来越虚弱，但是她目前看起来很健康。这不仅是一个好消息，甚至说是奇迹也不为过。

作者为了控制自己的病情，自行研发出一套完整的“淋巴排毒健身操”，提升自己的免疫力，进而控制了癌细胞发展。“淋巴排毒健身操”可刺激增强淋巴系统，只要每天坚持做，就有机会改变体质。

台湾“朱家庭医学科诊所”院长

朱克庸

小珍老师的前两本关于淋巴排毒操的书一经出版，就位居各大书店的畅销书排行榜！后来，在读者的热情反响下，我们再次与小珍老师携手合作，推出了完整版《我战胜了癌症》。值得一提的是，在出版业退书率屡创新高的大环境下，庄老师的书却再版不断，同时，我们也常常接到读者来电，或询问老师的授课近况，或下单大量订购书籍，让我们着实感受到小珍老师的魅力与影响力！希望这本《我战胜了癌症》能让更多人受惠，学会“不生病的秘诀”！

执行主编

黎雅君

Part 1 观念篇

12 关于淋巴排毒，你必须知道的六大关键知识

彻底认识淋巴系统，
利用“三合一全疗法”排毒抗癌

- 13 关键知识① 淋巴是人体最重要的免疫系统
- 14 关键知识② 淋巴结肿大常是罹患癌症的征兆
- 16 关键知识③ 淋巴排毒操能促进淋巴系统的免疫功能
- 18 关键知识④ 淋巴按摩能有效避免淋巴结发炎、肿大
- 20 关键知识⑤ 中医食疗是最佳的排毒养生饮食
- 21 关键知识⑥ 五大人群最需要采用“淋巴排毒三合一全疗法”



Part 2 体操篇

22 淋巴排毒健身操27式全攻略

每天只要5分钟，做简单的伸展、转体动作，
就能活络淋巴系统、促进气血循环

23 做操之前一定要掌握的3项原则

基本动作操

- 24 起式 暖身起首 活动双手与腹股沟，促进全身的血液循环
- 26 收式 调息静气 放缓呼吸频率，放松和调节身心灵

基础排毒操

- 28 第1式 手心相对 拉伸腋下淋巴，刺激手臂末梢神经
- 30 第2式 颈部运动 疏通颈部大动脉，预防中风和偏头痛
- 32 第3式 手心向下 疏通淋巴系统，调节末梢神经
- 34 第4式 耸肩扩胸 带动横膈膜，增强心肺输送功能
- 36 第5式 手心向外 活动手臂内侧的肌肉群，促进淋巴结的功能
- 38 第6式 握拳缩臂 刺激全身的神经系统，缓解胃痛，促进消化
- 40 第7式 踮脚走路 调整全身骨骼，正确走路，塑造好身材
- 42 第8式 顶腰后仰 改善肾水肿，缓解姿势不良产生的腰痛
- 44 第9式 左右侧转 带动体侧淋巴，让腰部的肌肉变紧实

- 46 第10式 左右弯腰 拉动体侧的淋巴，促进腹腔器官蠕动
 48 第11式 踮脚蹲下 刺激脚底神经，增强膝关节的柔韧性
 50 第12式 前弯微仰 刺激背部肌肉的神经，促进肠胃蠕动，改善骨刺
 52 第13式 大圈圈 调整全身的淋巴系统和肌肉，恢复放松的状态

进阶疗愈操

- 54 第1式 托天三焦 增强淋巴系统，改善肩肌僵硬
 56 第2式 回身望泉 舒缓肩颈，疏通动脉，增强扁桃体的功能
 58 第3式 大佛手印 刺激双手末梢神经，带动肩颈血液循环
 60 第4式 箭在弦上 舒展肩关节，调整脊柱侧弯
 62 第5式 弓步转肩 充分锻炼心肺，降低心肌堵塞的几率
 64 第6式 夹背扩胸 提高肩肘腕的灵活度，强化坐骨神经功能
 66 第7式 左右逢源 增强肩关节的功能，预防“五十肩”
 68 第8式 莲步轻移 预防脊椎出现骨刺，刺激四肢的末梢神经
 70 第9式 顶天立地 挺直躯干，调理肝胆肠胃
 72 第10式 平地春雷 调节全身机能的平衡，活化脑细胞
 74 第11式 凤凰展翅 增强呼吸道，促进血液循环和新陈代谢
 76 第12式 天罗地网 提高脏腑功能，消除腰椎、肩、背酸痛

问答教室

- 78 11问 关于淋巴排毒健身操的常见Q&A
 掌握做操的关键，效果提升100%

Part 3 按摩篇

82 对症压穴排毒法主攻五大淋巴区

针对人体的重点淋巴部位，
轻松按摩，活络气血，恢复健康

- 83 进行穴位按摩之前一定要注意的10个重点

按摩利器

- 84 13式 小鱼儿梳 淋巴按摩的最佳辅助器材

淋巴按摩

- 88 第1区 面部、肩颈淋巴
 疏通头部与上半身的气血，让脑部不缺氧
 90 第2区 腋下淋巴
 提高新陈代谢，增强心肺功能



- 91 第3区 腹股沟淋巴
带走下半身浊气，肝肾脾强健不发炎
- 92 第4区 腿部淋巴
预防下肢水肿，避免静脉曲张
- 94 第5区 足部淋巴
促进全身气血循环，活化组织细胞
- 问答教室
- 96 5问 关于对症压穴排毒法的常见Q&A
你不可不知的五大按摩要点

Part 4 食疗篇

98 中医饮食排毒法，20道养生食谱大公开

通过食疗补充营养、排出毒素，
从体内调整体质、促进健康

- 99 进行中医食疗之前一定要切记的十大注意事项

鲜蔬料理

- | | | |
|-----|-------------|-------------------|
| 100 | 第1道 银耳枸杞炒双蔬 | 提高免疫力，增强肝功能，抗老化 |
| 102 | 第2道 归枣蒜香青江菜 | 帮助肠胃蠕动，开胃暖胃又驱寒 |
| 104 | 第3道 甘草菠萝卷心菜 | 改善便秘与溃疡，排毒又开胃 |
| 106 | 第4道 汆烫菠菜 | 促进脑神经发育，补精益血抗衰老 |
| 108 | 第5道 味噌苦瓜 | 控制血糖，治疗糖尿病效果佳 |
| 110 | 第6道 黄椒黑耳烧双笋 | 预防动脉硬化，活血益气，养胃利肠 |
| 112 | 第7道 洛神烧白菜 | 抑制自由基，增强细胞的活性和免疫力 |
| 114 | 第8道 红枣百合炒豆腐 | 提高免疫机能，润肺止咳又安神 |
| 116 | 第9道 丝瓜烩豆皮 | 通经络、去风湿，清热解毒又醒脑 |
| 118 | 第10道 白菜烧海参 | 控制高血压、心脏病，补髓生血抗氧化 |
| 120 | 第11道 西芹烧海参 | 降胆固醇兼排毒，修复神经、促进睡眠 |
| 122 | 第12道 胡萝卜烩素肠 | 抗氧化，保护眼睛，改善便秘助消化 |



药膳汤品

- 124 第1道 笋片四神汤 净化身体，益肾健脾安神
126 第2道 山药枸杞炖肉汤 健胃整肠止腹泻，调理虚寒体质
128 第3道 莲藕枸杞煲骨汤 增加脾胃吸收力，润肺宁神有效果

本草茶饮

- 130 第1道 桂花川七排毒茶 代谢体内有毒物质，恢复精神有活力
132 第2道 洛神干梅苹果茶 保护心血管系统，降低血脂、血压
134 第3道 决明子杞菊明目茶 降低眼压，保护视力，整肠利尿助减肥
136 第4道 蛇舌草清热解毒茶 清热解毒可抗癌，活血利尿循环好
138 第5道 虱母子消炎解毒茶 消除感冒症状，缓解慢性胃病和肝病

问答教室

- 140 6问 关于中医食疗排毒法的常见Q&A
正确地吃让你养生更有效果

Part 5 见证篇

142 重拾健康的24个故事

30万人的奇迹见证

我们都是做了“淋巴操”变健康的

做操人故事

- 143 见证1 “肠躁症”、“大肠息肉”、“胃溃疡”不药而愈
对症招式：进阶疗愈操第9式“顶天立地”
144 见证2 控制了血糖，不再担心“糖尿病”了
对症招式：基础排毒操第1式“手心相对”
145 见证3 “乳腺癌”消失，重获新生
对症招式：基础排毒操第5式“手心向外”
见证4 癌后保健，增强体力
对症招式：基础排毒操第10式“左右弯腰”
146 见证5 “血癌”缓解后体重得到了控制
对症招式：基础排毒操第9式“左右侧转”
见证6 “坐骨神经痛”好了
对症招式：进阶疗愈操第6式“夹背扩胸”

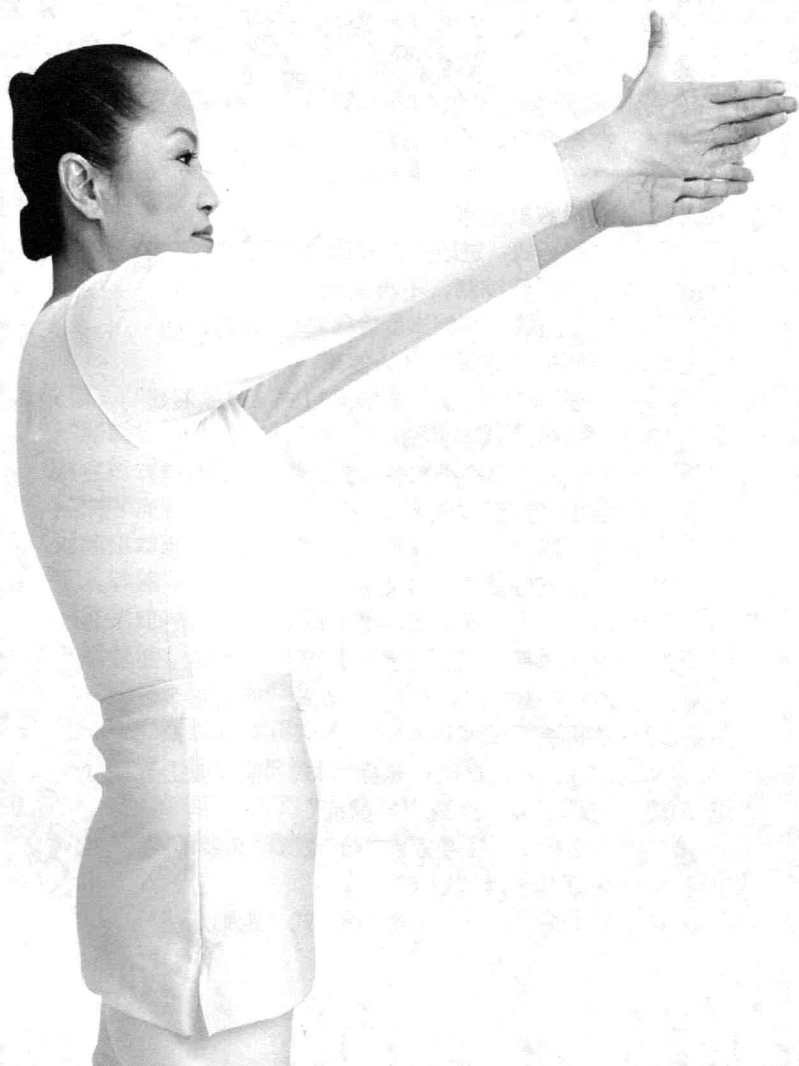
- 147 见证7 有效复健“脊椎骨折”，背不驼、腰不弯
对症招式：进阶疗愈操第8式“莲步轻移”
- 见证8 改善“脊椎断裂”后遗症
对症招式：进阶疗愈操第10式“平地春雷”
- 148 见证9 跟腰酸背痛说“拜拜”
对症招式：基础排毒操第8式“顶腰后仰”
- 见证10 驼背、久咳都消失了
对症招式：进阶疗愈操第7式“左右逢源”
- 149 见证11 跟“肩周炎”、“骨刺”说再见
对症招式：基础排毒操第4式“耸肩扩胸”
- 见证12 彻底摆脱“鼠标手”
对症招式：进阶疗愈操第3式“大佛手印”
- 150 见证13 手脚不麻，通体舒畅
对症招式：基础排毒操第11式“踮脚蹲下”
- 见证14 拉筋活血，改善筋骨
对症招式：基础排毒操第13式“大圈圈”
- 151 见证15 血脂恢复正常
对症招式：进阶疗愈操第5式“弓步转肩”
- 见证16 血压得到控制，不再头痛
对症招式：基础排毒操第2式“颈部运动”
- 152 见证17 能够抵御感冒病毒的侵袭
对症招式：进阶疗愈操第11式“凤凰展翅”
- 见证18 改善体质，不再怕冷
对症招式：基础排毒操第6式“握拳缩臂”
- 153 见证19 告别“产后尿失禁”
对症招式：进阶疗愈操第1式“托天三焦”
- 见证20 不靠药物让更年期更快活
对症招式：基础排毒操第12式“前弯微仰”
- 154 见证21 改善过敏，获得生活好质量
对症招式：进阶疗愈操第2式“回身望泉”
- 见证22 不再有睡眠障碍了
对症招式：进阶疗愈操第4式“箭在弦上”
- 155 见证23 舒缓压力，远离“抑郁症”
对症招式：进阶疗愈操第12式“天罗地网”
- 见证24 年近八十越练越年轻
对症招式：基础排毒操第7式“踮脚走路”



Part 1 观念篇

关于淋巴排毒， 你必须知道的六大关键知识

彻底认识淋巴系统，
利用“三合一全疗法”排毒抗癌



淋巴 是人体最重要的免疫系统

淋巴系统是免疫细胞的专用通道

淋巴系统主要是由“淋巴管”和“淋巴结”组成的，分布在人体的皮肤表层和内脏深层，交织成绵密的网状管道。淋巴系统内流动着大量淋巴液，专门输送血浆蛋白、体液和各种免疫物质，维持免疫系统的循环，因此，淋巴系统也可以说是免疫细胞的专用通道。

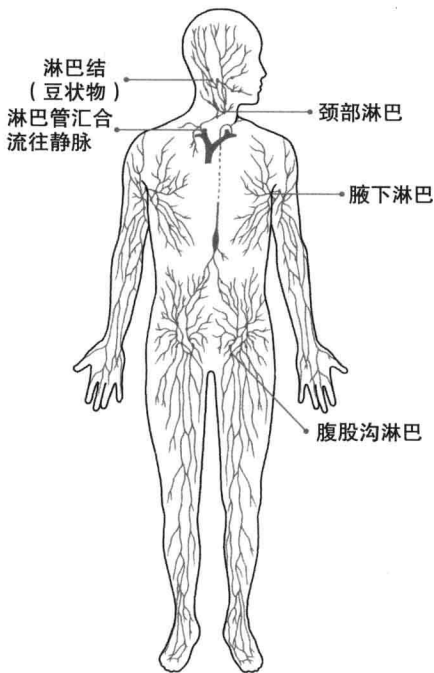
淋巴管道与血管相似，有淋巴管与毛细淋巴管之分，遍布全身的毛细淋巴管将收集来的细胞间的体液和血浆蛋白等汇集到相对较粗的淋巴管中，通过淋巴循环机制将不利于身体的有害物质代谢掉。淋巴管汇集之处即所谓的“淋巴结”。人体全身的淋巴结数量众多，但主要在颈部、腋下和腹股沟等部位，这些地方也是一般人最容易察觉自身免疫情况的位置。

淋巴的免疫机制具有预防肿瘤的功效

除了维持免疫系统的正常运行外，淋巴组织还能预防肿瘤。淋巴液在体内循环流通时，能够不断地将免疫细胞运送到全身，消除进入体内的有毒物质，并将积聚在细胞之间的致癌病菌冲散、带走、再代谢掉，减小癌细胞发展成肿瘤的概率，因此淋巴循环不畅时，就容易形成病痛，甚至产生癌症。

近来，有医学报告指出，淋巴除了具有众所周知的免疫功能之外，还是体内重要的感受与调节系统。细胞之间的通信联系是通过神经、内分泌和免疫三大系统，使用共同的生化语言或信息，在分子间进行信息的交流。因此，免疫系统可以通过多种途径去影响和调节神经系统与内分泌系统，甚至合成部分神经递质与激素。中枢神经系统、内分泌系统和免疫系统通过复杂的相互作用，构成了身心健康的“铁三角”。

人体淋巴分布图



淋巴结肿大 常是罹患癌症的征兆

淋巴结是反映病菌入侵的第一手情报站

“淋巴结”又称“淋巴腺”，是“淋巴管”汇集的地方，摸起来形如豆状。人体的淋巴结数量非常多，但较大且功能较为显著的有颈部、腋下、气管和支气管、肋间、主动脉前和侧、腠窝、腹股沟等部位的淋巴结。

如前所述，淋巴组织是人体最重要的免疫系统，而淋巴结是反映病菌入侵的第一情报站。具体而言，淋巴结共有三大功能：第一是“过滤”功能，当有侵入的微生物、癌细胞或其他异物时，淋巴结可在第一时间筛出有害物质，以利于免疫细胞进行后续的消除工作；其次是“提醒”功能，当身体某部位发炎时，靠近患部的淋巴结就会肿大，提醒自身注意该处已有病情产生；最后是制造“抗体”，淋巴结中的淋巴细胞会制造抗体，以抑制入侵细菌和病毒的增生。

淋巴管与淋巴结示意图

