



中医专家养生系列

ZhongYiZhuanJia
Jiao Ni Fang Ai



中医专家教你防癌

主编◎刘春生 南菱

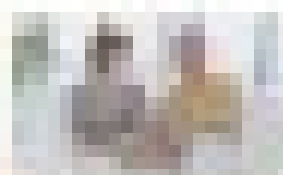
谈癌莫变色，关键在预防。
疗未起之疾，无不治之症！

心理预防、膳食预防、
健身预防、药物预防，
神奇的中医教你如何将癌症拒之门外。

不治已病治未病，只有懂得防病，才能更好地治病。在身体未形成病变时及时调养，就能够把疾病消灭在萌芽之中。用中医智慧来调理身体，让您远离癌症。

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS





2000年10月10日

Zhong Yi Zhuan Jia
Jiao Ni Fang Ai

中医专家

防癌

中国中医药出版社

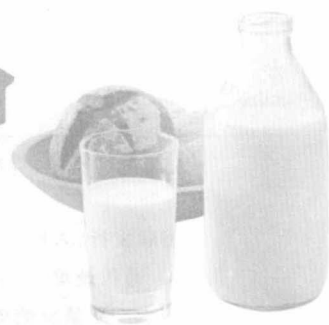
中国中医药出版社 中国中医药出版社
中国中医药出版社 中国中医药出版社

中国中医药出版社 中国中医药出版社
中国中医药出版社 中国中医药出版社
中国中医药出版社 中国中医药出版社



ZhongYiZhuanJia
Jiao Ni Fang Ai

中医专家教你 防癌



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

中医专家教你防癌 / 刘春生, 南菱主编. — 北京: 人民军医出版社, 2009. 3

ISBN 978-7-5091-2437-6

I. 中… II. ①刘…②南… III. 癌—中医治疗法 IV. R273

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 018580 号

策划编辑:石永青 **文字编辑:**王会军 **责任审读:**吴铁双

出 版 人:齐学进

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)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8754

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:潮河印业有限公司

装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:15.25 **字数:**223 千字

版、印次:2009 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~4500

定价:29.80 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

内容提要

本书以中医的视角,从认识癌症、发现癌症、预防癌症、化解癌症全方位地为你剖析展现了癌症,告诉人们癌症并不是不治之症,是完全可以预防 and 治疗的。并以中医理论为指导,将防病、治病的科学知识和病人养生康复的具体措施融为一体,从饮食、心理、运动等多个方面介绍了预防及治疗癌症的方法,内容通俗易懂,可读性强。通过阅读本书,不仅可以将癌症拒之身外,也为今后的健康生活找到了一条捷径。

中医专家教你

防癌



内容提要

Zhongyi zhuanjia jiao ni
fang'ai



前言

每年全球有 700 万人死于癌症，我国也有 100 万人因此失去生命。癌症的可怕，使得人人都“谈癌色变”，认为沾上它就像拿到了死亡的通知书。其实不然，癌症并不意味着一个人没有生还的希望，只要采取正确的治疗方法，是完全可以康复的。而且，大量的事实证明——癌症是可以预防的！

中医学历史悠久、博大精深，早在 2000 多年前的中医经典著作《黄帝内经》中，就有相关癌症认识的记载。我们可以采取祖国医学中提倡的自然方法，将癌细胞拒之体外。你可以运用健康的饮食、适度的运动以及天然的中草药等方法来远离癌症的侵袭。

本书为经验丰富的中医专家所写，通过中医的一些预防癌症的举措，给大家提供了一个详尽的预防癌症的指南，只要养成良好的生活习惯，积极乐观地面对生活，尊重科学，学习科学，就能防患于未然。防癌的主角是自己，我们应该做自己的医生，把健康掌握在自己的手中。让癌症远离你健康的躯体，从此健康长寿地度过幸福的一生。

编者

2009 年 1 月

中医专家教你

防癌



FANG'AI

Zhongyi zhuanjia jiao ni



Zhongyi zhuanjia jiao ni
fang'ai

目 录

第一章 中医专家为你解读癌症	1
中医眼中的癌症	1
中医对癌症病因的认识	2
癌症的种类	3
癌细胞的产生	3
癌细胞与正常细胞的区别	4
癌与瘤的不同	5
癌症有无潜伏期	5
癌症的转移	6
癌症与传染	6
癌症与家族遗传	7
年龄与癌症	8
人的性格与癌症	8
癌症的症状	10
常见癌前病变	11
第二章 导致癌症的危险因素	15
饮食与癌症	15
吸烟与癌症	18
饮酒与癌症	19





环境与癌症	20
职业与癌症	21
病毒与癌症	22
药物与癌症	23
精神因素与癌症	24
免疫力与癌症	24

第三章 癌症的预警信号

口腔反复溃疡当心口腔癌	27
食管癌发病的早期警讯	27
鼻咽部拉响的癌症“警报”	28
耳聋不应忽视脑瘤	29
咳嗽、痰中带血、发热及胸痛谨防肺癌找上门	30
上腹部隐痛要与胃癌挂上钩	31
胰腺癌的早期征兆	34
胆囊癌的早期征兆	34
别让无痛性胆结石掩盖胆囊癌	35
发热、出血、贫血、肝脾大与白血病有关	35
关节疼痛警惕骨肉瘤发作	36
内脏癌肿的皮肤表现	37
痣色变异不容忽视	39
肾癌早期信号知多少	40
无痛血尿、小便色黄警惕膀胱癌	41
乳腺癌早期有征兆	42
育龄妇女连续胸痛需当心绒毛膜癌	43
警惕宫颈癌的危险信号	44
阴道癌早期三大信号	44
突然“发福”是卵巢癌在作祟	45





青春期少女小心卵巢肿瘤	45
女性胃痛留神卵巢癌	46
第四章 学会自查和诊断	47
易患癌症的 10 类人群	47
五种体质的人最容易得癌	49
如何发现早期癌症	50
鼻咽癌的自我检查方法	51
口腔癌的认识	52
牙龈癌的自我检测	53
食管癌的高危人群	54
摸出早期淋巴瘤	54
自查甲状腺五招	55
胃癌早期要留意	56
胰腺癌早期发现并不难	57
皮肤癌的高危人群	57
女性易出现的 6 种癌前病变	58
女性通过自查可发现肿瘤	59
乳腺肿瘤的自我检查	60
男性也需要乳房自检	60
子宫内膜癌的自查	61
教你识别早发卵巢癌	62
宫颈癌的高危人群	62
七类人应早防肠癌	63
第五章 合理饮食预防癌症	64
癌症与饮食密不可分	64



食管癌与饮食	64
胃癌与饮食	64
肝癌与饮食	65
结肠、直肠癌与饮食	65
其他癌与饮食	66
易诱发癌症的物质	66
与癌症有关的营养素	68
警惕饮食中的致癌陷阱	71
健康饮食防癌抗癌	77
防癌膳食巧搭配	83
防癌抗癌食品专柜	86
谷类防癌食品	88
常见的防癌水果	89
常见的防癌蔬菜	91
有防癌作用的水产品	96
形形色色的防癌食用菌	98
其他防癌食品	101
巧手制作防癌餐	103
防癌粥汤举荐	113
防癌主食举荐	121

第六章 在运动中化解癌症

运动为何能防癌	125
有氧运动防癌抗癌	126
激烈运动可健心防癌	127
经络锻炼法的防癌抗癌作用	127
为自己开一个运动处方	128
防癌有氧运动推介	129



习操练功，防癌养生	136
-----------------	-----

第七章 心理调节拒绝癌症

不良情绪引发癌症	140
好心情有助于防癌抗癌	141
压力能刺激女性患卵巢癌	141
孤独是癌症的温床	142
自我心理平衡术	142
保持心理健康的妙招	147
这样做可以缓解压力	147
吃出来的好心情	148
巧用音乐打造好情绪	150
怡情心理保健操	150

第八章 良好的生活方式远离癌症

男性吃太饱易致癌症	152
肥胖是癌症的前奏	152
不正常的性生活诱发癌症	153
睡姿不当招惹癌症	153
冰箱使用不当也会致癌	154
经常暴晒易患皮肤癌	154
长期驾车者易惹皮肤癌	155
关着窗子看电视易得癌	155
袅袅熏香易致癌	155
不可忽视的居室污染	156
报纸包食物易染癌	157
睡热炕应谨慎患癌	157



金银首饰也致癌	157
---------------	-----

第九章 中医防治癌症的妙招

胃癌	159
中草药疗法	159
饮食疗法	160
针灸疗法	162
敷贴疗法	163
气功疗法	163
肝癌	165
中草药疗法	165
饮食疗法	167
针灸疗法	169
敷贴疗法	170
大肠癌	171
中草药疗法	172
饮食疗法	172
针灸疗法	173
敷贴疗法	174
气功疗法	175
肺癌	175
中草药疗法	176
饮食疗法	177
针灸疗法	179
敷贴疗法	180
气功疗法	180
食管癌	182
中草药疗法	183





饮食疗法	183
针灸疗法	185
气功疗法	185
鼻咽癌	186
中草药疗法	186
气功疗法	187
乳腺癌	188
中草药疗法	189
饮食疗法	190
针灸疗法	191
敷贴疗法	192
气功疗法	192
宫颈癌	193
中草药疗法	194
饮食疗法	196
针灸疗法	198
敷贴疗法	198
气功疗法	199
卵巢癌	200
中草药疗法	200
饮食疗法	201
针灸疗法	203
敷贴疗法	204
按摩疗法	205
白血病	206
中草药疗法	206
饮食疗法	208
针灸疗法	209

用科学指导健康

——来自中医专家的指导

中医专家教你

防癌



Zhongyi zhuanjia jiao ni
fang'ai

淋巴癌	210
中草药疗法	210
饮食疗法	212
针灸疗法	213
肾癌	214
中草药疗法	214
饮食疗法	215
敷贴疗法	217
膀胱癌	218
中草药疗法	218
饮食疗法	220
针灸疗法	220
敷贴疗法	221
气功疗法	221
骨癌	222
中草药疗法	222
饮食疗法	223
皮肤癌	224
中草药疗法	224
敷贴疗法	225
脑癌	227
中草药疗法	227
饮食疗法	229
针灸治疗	230
气功疗法	230



第一章 中医专家为你解读癌症

本章详尽介绍了癌症的病因、病机及有关常识，帮你揭开癌症的神秘面纱，通过解读，使你对神秘的癌症有一个系统明晰地了解，以便在今后的防癌、抗癌中夺得先机，有的放矢地与其进行抗争。

中医眼中的癌症

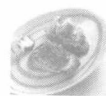
说起癌症，人们都会本能地感到恐惧，认为它是随着物质生活的日益改善才滋生出的一种新病症。其实，癌症是一种古老的疾病。早在两千多年前的《黄帝内经》中，就有了筋瘤、肠瘤等病症的记载。我国古代的医书，对肿瘤的发生原因也曾经有过论述，例如肿疡、癭瘤、恶疮、瘤、岩、癌等十几种名称。

恶性肿瘤在中医学里叫做“癌”。对于肿瘤的发生原因，中医学认为它是由于精神情绪的过度紧张、忧郁，或者外部致病因素的侵犯所造成的。如机体衰老、饮食起居的影响等因素，均可引起体内气血郁结瘀滞，最后诱发肿瘤。另外，人体内所产生的某些不正常物质积累在身体里面，或者内脏功能的失调、紊乱等等，都能成为诱发肿瘤的病因。

其实，癌症并不是什么不治之症。在中医里是包括在“癥瘕痞证”里的，并没有在中医里占特殊的地位，属于很平常的病。中医在治疗肿瘤上，讲究“疗未起之疾”，即我们平常所说的防病于未然，也就是在其还未形成病变，身体稍有不适时，就应立即进行调养，来预防疾病的发生，将疾病消灭在萌芽之中。所以，平常应多用中草药调节身体阴阳平衡，最好是在病情比较轻的时候先用食疗进行调理，如食疗不愈再用医药进行治

中医专家教你

防癌



第一章

中医专家为你解读癌症

疗。在对待癌症治疗上，中医主张扶正祛邪，也就是常说的调节免疫能力。通过扶正，增加免疫力，来消灭癌症。

中医对癌症病因的认识

中医认为，肿瘤的发生是机体处于阴阳失衡、气血不和、五脏之气紊乱的状态下，外来邪气乘虚而入，破坏了五脏正常的生理功能，引起气滞、血瘀、痰凝、毒聚、湿停等病理变化，从而产生气、血、痰、食等病理产物。久之，这些病理产物相互交结，形成有形的肿物，于是就发生了肿瘤。

中医对癌症发病机制及施辨要素：

◆气血瘀滞、日久可生癌肿，这是因为血随气行，血之阻滞凝结多由气行不畅引起，故血瘀多伴气滞，久之则成肿块。所以，活血化瘀法是治癌的主要法则之一。

◆痰湿聚结会引发一些皮下肿物经久不消，所以应多以消痰散结、化痰通络法治疗，而湿毒为患，则以祛湿解毒法予以治疗。

◆身体外受毒邪入侵，日久均能化热、化火，癌症患者多见热郁之证，如系病久体虚、瘀毒内陷则久治不愈，形成阴疮恶疽，所以清热解毒、调和气血是主要治疗手段。

◆脏腑失调、气血亏虚与肿瘤发病有关。在恶性肿瘤病程中，由于病邪日久，耗精伤血，损及元气，面削形瘦，削骨而立，气血双亏，使机体抗癌能力降低，往往促使癌瘤进一步扩散。因此，调理脏腑功能尤显重要，是预防和治疗肿瘤的根本措施之一。

恶性肿瘤尽管内容繁多，可发生在身体的各个部位，不同脏器的癌肿各具特征，但本质上却是有其共同的发生发展规律的。目前，“癌毒一正虚”致病说已成为大家的共识。肿瘤患者之所以正气不足，既有生理上的因素，又有病理方面的原因。特别是中老年后，肾气渐亏，脏腑功能进入自然衰退阶段，正气因之而日渐不足。而长期情志失调、忧思焦虑、抑郁不乐，不仅能使气机失畅，日久还会影响阳气的振奋，损伤肝脾，中焦不运，生化



乏源。至于饮食不当、劳欲太过等能损伤脾胃，使正气虚弱。正虚即是癌毒产生的前提，也是决定癌症发展过程的依据。所以，及时使正气强盛，对限制癌毒的扩散、改善生存质量、延长生存期有着明显的作用。

癌症的种类

肿瘤的种类繁多，目前已知的类型已超过 300 种以上，涵盖了身体的各个部位，加上各种亚型则数量更多。不同类型的肿瘤，甚至同一类型不同亚型的肿瘤，对人体造成危害的程度往往也是不尽相同的。在治疗上，需用不同的方法来诊治。

肿瘤分良性肿瘤和恶性肿瘤两种。良性肿瘤简单概述就是不含癌细胞的“瘤”，如腺瘤、脂肪瘤、骨瘤等。这些“瘤”通过手术或吃药等医疗方式可以根除，对人体健康也没有危害性。而恶性肿瘤就较为复杂了，由于病变的位置和器官的不同，分类也较细化。

癌症主要分四大类：

癌瘤：主要影响皮肤、黏膜、腺体及其他器官，如肠癌、肝癌、胃癌、子宫癌、宫颈癌、肺癌、脑癌、神经癌、乳腺癌、食道癌、肾癌等。

血癌：即渗透侵入血液方面的癌，如白血病。

肉瘤：是侵入、影响肌肉、结缔组织及骨骼的癌变，如骨癌。

淋巴瘤：侵入、影响淋巴系统的癌，如淋巴瘤（包括淋巴瘤细胞瘤）。

癌细胞的产生

一个成人身体大约由近一千万亿个细胞组成，细胞中的细胞核决定着细胞的正常繁殖和新陈代谢。在细胞核中存在着基因，基因随时给细胞核发出各种工作指令，使细胞有条不紊地增殖和新陈代谢，以维持人体正常的生命活动。细胞的种类非常多，它们有分工，有合作，各司其职。但有时会出现一些不安定分子，这些不安定分子就是癌细胞。科学家们在经过

