

中医治未病丛书

肿瘤 中医问答

北京市中医管理局
北京中医协会



北京科学技术出版社

健康中国行动

肿瘤 中医问答

国家中医药管理局
北京中医药大学



国家中医药管理局编

中医治未病丛书

肿瘤 中医问答

北京市中医管理局
北京中医协会



北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肿瘤中医问答/北京市中医管理局,北京中医协会

主编. —北京:北京科学技术出版社, 2009.1

(中医治未病丛书)

ISBN 978-7-5304-4059-9

I. 肿… II. ①北…②北… III. 肿瘤—中医治疗法—问答

IV. R 273-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第205397号

肿瘤中医问答

作 者:北京市中医管理局,北京中医协会

策 划:章 健

责任编辑:章 健

责任校对:黄立辉

责任印制:韩美子

封面设计:北极光视界

图文制作:鑫联必升文化发展有限公司

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:bjkjpress@163.com

网 址:www.bkjpress.com

经 销:新华书店

印 刷:北京捷迅佳彩印刷有限公司

开 本:787mm×980mm 1/32

字 数:118千

印 张:5.875

版 次:2009年1月第1版

印 次:2009年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-4059-9 /R·1121

定 价:18.00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。

编委会名单

名誉主编 王国强

专家顾问 王永炎 陈可冀 李连达

主 编 谢阳谷 赵 静

副主编 姜良铎 朱桂荣 花宝金 屠志涛

编 委 (以姓氏笔画为序)

王会玲 王克成 王燕平 田金洲

朱立国 许 昕 杨晓晖 汪卫东

陈 勇 郑幅中 赵建宏 姜 丽

衷敬柏 景录先 程治馨 魏军平

参编人员 鲍艳举 李丛煌 杨瑶瑶

编写单位 北京市中医管理局

北京中医协会

中国中医科学院

中国中医科学院中医临床基础医学研究所

中国中医科学院广安门医院

中国中医科学院西苑医院

中国中医科学院望京医院

北京中医药大学

北京中医药大学东方医院

北京中医药大学东直门医院

首都医科大学附属北京中医医院

序

医学是研究生命规律的科学，它以保护和增进人类健康、预防和治疗疾病为研究内容。医疗卫生的目标应当是以科学技术的成就体现人文关怀。

中医学具有人文和科学双重属性，科学和人文水乳交融，密不可分。在医学领域，科学不仅有方法、技术理论层面的东西，更体现一种文化内涵和人文思想。它既面对生命，用理性的态度和方法探索生命的奥秘，同时也深入研究与思考人类的前途和命运，寻找健康长寿的“金钥匙”，凸显求真、务实、向善的真、善、美精神。

人类进入21世纪，医学发展揭开了崭新的一幕。医学研究已不再继续以疾病为主要研究对象，而是走向以人类健康为主要研究的轨道；医学模式和发展趋势也由以治疗疾病为中心对高科技的无限追求，转向预防疾病与损伤、维持和提高健康方法的寻找上。这种防治疾病为重心的前移，体现了预防为主方针。

在众多的预防保健方法中，“治未病”是中医学的重要理念与方法，应进一步凸显其防患于未然的重要价值。这是在回顾科学发展历程、总结医学实践经验、顺应时代潮流的基础上提出来的，也是在继承中华优秀传统文化的基础上提出来的。因此，弘扬“治未病”理念，继承先祖养生、预防、保

健的方法，融通中外健康管理成功经验，汲取中西医学各家之长，构建现代人的精神调养与生活方式，是实现以人为本、与时俱进、社会和谐、和平发展、身心健康、形神一体的重要举措，也将引领当今我国乃至全球健康医学的发展方向。

中医“治未病”思想虽然是早在2000多年前提出的，其后经历代医家不断补充、丰富、完善，今天又赋予其全新的内涵，但其倡导的天人合一、道法自然、心身一体、形神合一、精神内守、阴平阳秘、以平为期、正气存内邪不可干、未病先防、既病防变等理论与实践，必将为构建有中国特色的医疗卫生保健体系作出卓越贡献。

由北京市中医管理局、北京中医协会组织编写的《中医治未病丛书》，通过对12个专题的研究，以实际范例示人以中医“治未病”的规矩。从病的角度，以高血脂、高血压、糖尿病、妇女更年期综合征、老年性痴呆、肿瘤、颈椎病等几个严重危害人体健康的现代难治病为切入点，重点介绍其防御与自我保健方法；并展开现代人群关心的热点热议，如对中医食疗养生、中医肾虚的识别与养护、中医经络与保健、中医养护肺胃以及中医心理保健进行系统介绍，使中医“治未病”既具有实际应用的科学普及性，又具有中医特色和一定的理论高度，体现了社会学、心理学、经济学及文化领域的大众共同参与，突破人为的医学学科界限，从社会大卫生、社会大健康的角度来研究问题、解决问题，从保健的角度，为人们提供了生活中的实际解决办法，从这个意义上说，《中医治未病丛书》无疑对民众做了一份有益的工作。

世界卫生组织专家指出，个体化的具体治疗是临床试验的最高层次。中医“治未病”同样要强调个体化。但在调控方法上不同于一般疾病，它需要患者自身了解一些相关知识，

同时要改变生活习惯、饮食结构、行为规范、调控情绪等等。只有具备这些知识，才能因人、因地、因时制宜地解决问题。《中医治未病丛书》较好地解决了这些问题。

处在高速发展阶段的中国任重而道远，由于中国本身的国情，处于优秀民族传统文化背景下的人们面临着思想、观念、行为、生活方式的更新与适应，正确认识健康的内涵，保持人体的健康状态，积极“治未病”，预防、干预亚健康状态，降低发病率，这是当前医疗卫生工作的重点任务，亦是生命科学发展中必须作出回答的重要课题。

人类健康和社会发展、经济文化、生活方式、人文环境等息息相关，这也是21世纪人类要迫切解决的重要问题。本套丛书写作目的明确，意义深远，优势突出，把中医“治未病”思想落到了实处，对中医药事业的发展与科学普及起到了推动和促进作用。有感于作者群体的信任与鼓励，谨志数语，爰为之序。

王永芝

2008年11月

写在前面

癌症在20世纪的后50年中，从鲜为人知，发展到尽人皆知，给人类社会和家庭均造成极大的危害和损失。进入21世纪以来，癌症仍在严重地危害着人类的生命与健康。现在，我国每年大约有200万人患癌症，150万人死于癌症，而且还在不断增长。癌症每年给我国造成的直接经济损失逾千亿元，如不有效地遏制这一顽疾，将会给我国人民的的生活和经济的可持续发展造成极大的不良影响。世界卫生组织提出了控制癌症的3个1/3的战略：即1/3的癌症可以预防，根本就可以避免发生；1/3的癌症可以早期发现而治愈；另外1/3的癌症患者也可以运用现有的医疗措施延长生命，改善生存质量。由此可见，癌症是可防可治的疾病。

预防为主是我国一贯的卫生方针，提倡健康的生活方式是预防肿瘤发生的关键。研究表明：选择平衡的膳食、戒烟限酒、增加体力活动并保持乐观的心态，可以使当前人类的肿瘤减少30%~40%。总之，越来越多的意见倾向于：与人类战胜传染病的经历一样，人类战胜癌症的根本出路仍在于预防。

人类与肿瘤的斗争从未间断过，在反反复复的成功和失败之后，人们逐步认识到：与肿瘤作斗争不能单靠手术、放疗、化疗等西医治疗，而必须结合中医等一切能给患者带来好

处的治疗方法；与肿瘤作斗争不能单靠临床治疗手段，而必须融合心理、营养、运动等科学领域的进步；与肿瘤作斗争不能单靠医务工作者，而必须有患者及家属的共同参与；不能单靠医学界少数人的努力，它需要全社会的共同关注。与肿瘤作斗争是一项全社会的系统工程，当前，尤其重要的是，提高全民的防癌意识，普及肿瘤的防治知识。

“治未病”是中医预防医学思想的高度概括，在疾病的预防、诊治方面都有重要意义。将“治未病”的思想贯穿于中医肿瘤学领域，对肿瘤发生、发展的各个环节的提前干预，对于延缓和减少肿瘤的发生，促进患者的康复，提高患者的总生存率有重要的指导意义。概而言之，中医“治未病”主要包括以下几个方面。一是“未病先防”：在疾病未形成之前，对可能导致疾病的各种原因，采取针对性措施，预防其发生；二是“见微知著”：对某些疾病出现的前兆，早发现、早诊断、早治疗，及时把疾病消灭在萌芽状态；三是“已病防变”：把握疾病的传变规律，及时阻止疾病的蔓延、恶化和传变；四是“病后防复”：在疾病尚未发作的稳定期或间歇期即提前采取巩固性治疗或预防性措施，防止疾病的复发。

“治未病”一词最早见于《黄帝内经》：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。”其后，《难经》《金匱要略》等承先启后而发挥之。内脏疾病有可能按照五行相乘或相侮的规律传变，在治疗时就应当首先辨明有可能被传的脏器，从而采取相应措施，以防传变。后世医家又不断补充和丰富了“治未病”的思想，孙思邈则将疾病分为“未病”“欲病”“已病”三个阶段，并提出“上医医未病之病，下医医已病之病”“消未起之患，治未病之疾，医之于无事之前”。

中医对肿瘤等疾病的防治，侧重在饮食调理、精神调摄、生活方式及合理运动等方面，以“治未病”的思想指导中医肿瘤的工作，具有重要的价值，这与现在肿瘤的“三级预防”有相似之处，但更突出了天人合一、以人为本的整体观念，且具有个体化的辨证优势，特别是在应对癌前病变防恶化、肿瘤术后防复发与转移方面，疗效显著，也更具特色。有鉴于此，北京市中医管理局、北京中医协会邀请我谈一下有关中医防治肿瘤的一些知识，希望通过这本小书能对肿瘤的预防和您的身体健康有所帮助。

花宝金

第一章 肿瘤常识

- 癌症可怕吗? / 1
- 为什么说癌症是可以预防的? / 4
- 肿瘤预防的“三阶梯”是什么? / 4
- 为什么说健康教育是防癌的最好武器之一? / 5
- 突然消瘦为何要警惕恶性肿瘤? / 6
- 预防癌症应注意哪些事项? / 7
- 作为癌症患者的家属应注意哪些事项? / 8
- 癌症患者及家属必须知道的两个问题是什么? / 9
- 什么是癌症初筛普查? / 11
- 为什么老年人容易得癌症? / 12
- 目前儿童在日常生活中存在哪些不利于肿瘤预防的因素? / 13
- 青少年预防肿瘤有什么具体措施? / 13
- 体育锻炼为什么能预防癌症? / 14
- 癌症患者能参加体育锻炼吗? / 15
- 恶性肿瘤到底“恶”在哪里? / 15
- 肿瘤患者应如何看病? / 15
- 肿瘤标志物的意义和价值是什么? / 18
- 肿瘤常见的预警信号有哪些? / 20
- 如何在身体还没有症状时就发现肿瘤? / 23
- 发生肿瘤的高危人群包括哪些? / 23

- 恶性肿瘤会遗传吗？ /27
- 如何在家里护理癌性疼痛患者？ /28
- 常用的癌性疼痛的家庭护理法有哪些？ /31
- 癌症患者使用吗啡需要限量吗？ /32
- 恶性淋巴瘤有哪些症状？如何早发现？如何预防？ /36
- 肺癌的病因是什么？如何预防？ /37
- 肺癌有哪些症状？如何早发现？如何预防？ /38
- 哮喘患者为何易患肺癌？ /38
- 肿瘤患者如何提高自身机体免疫力？ /39
- 目前世界公认的防癌饮食原则是什么？ /40
- 如何从环境上预防癌症？ /41
- 癌症患者为何需要注意深静脉血栓的形成？ /43

第二章 中医防治肿瘤常识

- 中医学是怎样认识肿瘤的？ /45
- 中医药在肿瘤的防治中能发挥什么作用？ /46
- 中医如何看待肿瘤的预防？ /47
- 中医“治未病”思想对于肿瘤防治有什么意义？ /49
- 中医治疗肿瘤的原则是什么？ /49
- 中医药治疗肿瘤的目标是什么？ /51
- 中医药对预防肿瘤的复发和转移有何独特作用？ /51
- 中医标本理论对肿瘤预防有何指导作用？ /52

- 怎样更好地通过中西医结合防治恶性肿瘤？ /53
- 如何正确对待化疗？ /56
- 中医如何看待化疗过程中的呕吐现象？ /57
- 怎样运用中医方法在最大程度上减轻化疗胃
肠反应？ /58
- 中医药防治癌症有哪些优势？ /59

第三章 中医食疗与肿瘤预防

- 食物与肿瘤有何关系？ /62
- 中医食疗对预防肿瘤是如何认识的？ /63
- 中医食疗在肿瘤预防中有何作用？ /66
- 中医食疗在肿瘤康复中的作用是什么？ /66
- 中医食疗有何特色？ /67
- 中医食疗的“三原则”是什么？ /69
- 预防肿瘤的合理膳食是什么？ /70
- 哪些饮食习惯有助于防癌抗癌？ /71
- 常见的抗癌矿物质有哪些？ /72
- 常见的防癌膳食纤维有哪些？ /73
- 哪些蔬菜具有抗癌作用？ /73
- 小小红薯到底有何神通？ /74
- 中医食疗药膳中为何重用大豆蛋白？ /75
- 哪些肉类有助于防癌？ /77
- 怎样烹调有利于防癌？ /78

- 与癌症发病相关的“十大垃圾食品”有哪些？ /79
- 癌症患者手术前饮食如何护理？ /81
- 癌症患者手术后饮食如何护理？ /82
- 癌症患者不同手术部位术后饮食如何护理？ /82
- 肿瘤患者化疗期间饮食如何调理？ /83
- 肿瘤患者放疗期间饮食如何调理？ /86
- 消化道肿瘤患者如何进行饮食保健？ /86
- 肿瘤患者一般的饮食宜忌是什么？ /88
- 肿瘤患者有哪些忌口？ /90
- 肿瘤患者可以吃辣椒吗？ /92
- 为什么说肿瘤患者不能吃鸡是没有科学依据的？ /94
- 肝癌患者的饮食如何调理？ /94
- 如何通过饮食预防肺癌？ /99
- 如何通过饮食预防乳腺癌？ /100
- 与胃癌发生有关的饮食因素有哪些？ /103
- 如何调节饮食预防肠癌？ /104
- 卵巢癌患者术后如何进行饮食调理？ /106
- 肾癌术后如何保养？ /107
- 鼻咽癌放疗后的饮食如何调理？ /109
- 服用易瑞莎出现副作用怎么办？ /110

第四章 心理调摄与肿瘤预防

- 预防肿瘤为何重视心理调摄？ /113

- 肿瘤患者常见的心理调节方法有哪些？ /115
- 如何应对肿瘤患者心理过程及情绪反应？ /117
- 肿瘤患者常见的情绪感受有哪些？ /118
- 肿瘤患者应如何应对肿瘤带来的压力？ /119
- 肿瘤患者如何进行心理调整？ /121
- 为什么说癌症患者求治的积极性是战胜癌症的原动力？ /122
- 为什么说社会支持对癌症患者很重要？ /123
- 家庭应该对肿瘤患者给予怎样的支持？ /125

第五章 生活方式与肿瘤预防

- 生活中的防癌七招是什么？ /127
- 个人如何预防癌症？ /133
- 预防肿瘤为什么要提倡戒烟？ /135
- 为什么戒酒也有防癌作用？ /136
- 看电视也和癌症有关系吗？ /137
- 家庭主妇为何要当心熏出肺癌？ /137
- 预防乳腺癌为何要控制脂肪摄入？ /138
- 如何认清乳腺癌的“脸谱”？ /140
- 女性防癌应小心哪些病变？ /141
- 易诱发乳腺癌的危险因素有哪些？ /142
- 大肠癌的预防要点是什么？ /144
- 癌症患者如何选用音乐以有利于康复？ /145

第六章 运动与肿瘤预防

运动为何能防癌？ /147

什么是合理的运动？ /149

癌症患者康复期应注意什么？ /150

癌症患者怎样进行康复体育锻炼？ /151

癌症患者如何锻炼有利康复？ /152

体育锻炼对癌症的康复有何作用？ /154

癌症患者手术后如何进行康复锻炼？ /155

散步对癌症患者顺利度过化疗期有何作用？ /156

太极拳锻炼为什么能促进癌症患者康复？ /157

第七章 气功与肿瘤预防

肿瘤的气功疗法是什么？ /159

气功在肿瘤防治中有何作用？ /161

气功疗法与肿瘤治疗有何关系？ /164

如何进行简单易行的放松气功？ /165

第八章 其他

肿瘤药市场为何虚假不断？ /167

如何看待纯中药对肿瘤的作用？ /168

如何辨明“假中医”？ /169

肿瘤患者应该如何吃中药？ /170