



健康中国 —— 中医药防治肿瘤丛书

林丽珠 主编

三师而行， 远离胃癌

林丽珠 林洁涛 陈壮忠 付源峰◎编著

SANSHI ER XING, YUANLI WEI AI



广东高等教育出版社
Guangdong Higher Education Press

医师
厨师
禅师

健康中国 —— 中医药防治肿瘤丛书

林丽珠 主编

三师而行， 远离胃癌

林丽珠 林洁涛 陈壮忠 付源峰◎编著



广东高等教育出版社
Guangdong Higher Education Press

·广州·

医师
厨师
禅师

图书在版编目 (CIP) 数据

三师而行, 远离胃癌 / 林丽珠, 林洁涛, 陈壮忠, 付源峰
编著. —广州: 广东高等教育出版社, 2018. 7

(健康中国——中医药防治肿瘤丛书 / 林丽珠主编)

ISBN 978 - 7 - 5361 - 6154 - 2

I. ①三… II. ①林… ②林… ③陈… ④付… III. ①胃肿
瘤 - 防治 IV. ① R273. 52

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 094123 号

MPR 出版物链码使用说明

本书中凡文字下方带有链码图标 “” 的地方, 均可通过“泛媒阅读”APP 的“扫一扫”功能, 获得对应的多媒体内容。

链码扫描操作步骤:

1. 扫描二维码下载“泛媒阅读”APP;
2. 打开“泛媒阅读”APP, 点击“扫一扫”按钮;
3. 对准链码扫描, 即可播放多媒体内容。



出版发行	广东高等教育出版社
	地址: 广州市天河区林和西横路
	邮编: 510500 营销电话: (020) 87553335
	http://www.gdgjs.com.cn
印 刷	佛山市浩文彩色印刷有限公司
开 本	787 毫米 × 1 092 毫米 1/16
印 张	7
字 数	104 千
版 次	2018 年 7 月第 1 版
印 次	2018 年 7 月第 1 次印刷
定 价	28.00 元

(版权所有, 翻印必究)

主编简介

林丽珠，广东省汕头市人，广州中医药大学第一附属医院肿瘤中心主任、教授、博士生导师，肿瘤教研室主任，国内著名中西医结合肿瘤学专家。担任广东省重点学科中西医结合临床医学学科带头人，卫生部临床重点专科学术带头人，全国中医肿瘤重点专科学术带头人；国家食品药品监督管理局（CFDA）药物评审咨询专家；兼任世界中医药学会联合会癌症姑息治疗研究专业委员会会长，中国民族医药学会肿瘤分会会长，中国中西医



结合学会肿瘤专业委员会副主任委员，中国康复医学会肿瘤康复专业委员会副主任委员，广东省中医药学会肿瘤专业委员会主任委员，南方中医肿瘤联盟主席等。主持国家“十五”攻关项目、“十一五”支撑计划及国家自然科学基金等课题 20 余项，获教育部科技进步一等奖等多个奖项。荣获“国务院政府特殊津贴专家”“广东省名中医”“广东省首批中医药领军人才”“中国好医生”“全国最美中医”“广东省优秀临床科主任”等称号，2015 年当选全国先进工作者，2017 年当选党的十九大代表。

林丽珠工作 30 余年，始终坚持以患者为中心，倡导“中西结合、带瘤生存、人文关怀”理念，为无数晚期癌症患者带来生命的希望。科研上攻坚克难，硕果累累；教育上含辛茹苦，桃李满天下，带动岭南、辐射全国。构建肿瘤人文病房，成立肿瘤康复俱乐部，组建“天使之翼”志愿服务队，被誉为“让绝症患者不绝望的好医生”。

丛书主编

林丽珠 广州中医药大学第一附属医院

丛书编著者（按姓氏笔画排序）

左 谦 广州中医药大学

付源峰 广州中医药大学

朱 可 广州中医药大学第一附属医院

孙玲玲 广州中医药大学第一附属医院

李佳殷 广州中医药大学第一附属医院

肖志伟 广州中医药大学第一附属医院

余 玲 广州中医药大学第一附属医院

余榕键 广东省人民医院

张少聪 广州中医药大学第一附属医院

张景涛 广东省中山市陈星海医院

陈壮忠 广州中医药大学第一附属医院

林丽珠 广州中医药大学第一附属医院

林洁涛 广州中医药大学第一附属医院

胡 蓉 平安健康互联网医学中心

蔡陈浩 广州中医药大学第一附属医院

翟林柱 广州中医药大学第一附属医院

序

妙手起沉疴，慈心著丰篇

近闻林丽珠教授主编的“健康中国——中医药防治肿瘤丛书”即将付梓，我先睹为快，阅后觉耳目一新。

作为临床医生，平时忙于探索治疗疾病的优势方案以提高临床疗效，关注学术前沿以开拓治疗思路，有所心得写而为文，也多是专业论著，限于行内交流。如何向老百姓宣传医学的知识，使他们更加了解关于肿瘤的那些事儿，呵护宝贵生命，从而避免闻癌色变，进入防治误区呢？现代医学泰斗裘法祖院士曾说：“让医学归于大众。”医生的职责不仅仅是治病，还应该肩负起普及医学知识的社会责任。但将高深芜杂之专业知识科普化、大众化，又岂是容易之事？林丽珠教授的众弟子，均为扎根一线的医生，驭繁成简，历经三载，呕心沥血，终成“健康中国——中医药防治肿瘤丛书”，开启了肿瘤防治知识科普化的新篇章。

21世纪以来，传染性疾病在很大程度上受到控制，由于人类寿命的延长，老龄化社会的到来，肿瘤疾病遂成为常见病、高发病之一，其流行形势严峻，病死率、致残率高，给个人、家庭、国家带来巨大的痛楚和压力。各国政府每年投入大量的人力、物力对肿瘤疾病进行研究。随着研究的深入，我们正逐步揭开肿瘤疾病的面纱，肿瘤防治也有了长足的进展。因此，2006年世界卫生组织将肿瘤疾病定义为一种慢性疾病，可防可治，许多肿瘤患者得到及时医治，生活质量大大提高，生存时间也得以延长，治愈的病例不胜枚举。

但在我国，由于健康教育的普及不够，老百姓对肿瘤疾病缺乏正确的防治意识，缺乏行之有效的防治常识。一旦生病，或病急乱投医，或自暴自弃，或讳疾忌医，或迷信民间偏方及保健品等，而对于正规医院的系统医治却有抵触之心，因此常常造成失治、误治、延治，屡屡给生命财产造

成损失，无不让人扼腕叹息。

中医学对肿瘤的防治历史悠久，源远流长，内容博大精深，具有完整的理论体系及丰富的临床实践经验。《黄帝内经》曰：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。”明确提出了“预防为主、防治结合”的思想，该思想指导着中医学千百年来临床实践，积累了丰富的经验。在漫长的历史长河中，中医学为炎黄子孙防治恶疾、延年益寿做出卓越贡献，所得经验如繁花散落于古籍之中，点缀了中国几千年的文明。

中华人民共和国成立以来，在继承历代医家运用中医学防治肿瘤的临床经验上，广大中医药工作者发皇古义，去伪存真，并积极吸收现代医学防治肿瘤的知识，形成了新的中西医防治肿瘤理论。在该理论指导下，医务工作者积极利用一切手段防治肿瘤，并逐步形成和建立了中西医结合肿瘤防治体系，有利于提高中医对肿瘤疾病的防治水平，推广中医药在全球防治肿瘤领域的应用。

林丽珠教授为广州中医药大学第一附属医院肿瘤中心主任，行医三十余载，妙手仁心，大医精诚，诊治屡起沉痾，救人于癌肿苦痛之中。俗话说“授之以鱼，不如授之以渔”，林丽珠教授不仅重视临床实践，还身体力行做了许多防治肿瘤的科普推广工作。其与国医大师周岱翰教授合著的《中医肿瘤食疗学》出版后即一售而罄，2009年获广州市第二届优秀科普作品积极创作奖，为年度畅销书。林丽珠教授多次受邀主讲防癌科普知识，如“礼来网络大讲堂——肺癌患者教育”“云山大讲堂——防治肿瘤·三师而行”“治疗肿瘤，别把中医当成最后的救命稻草”等，受到广大民众的欢迎。

本套丛书从临床实践出发，注重通俗实用，就12个常见的肿瘤病种，结合临床病例，用生动有趣的语言，将深奥难懂的恶性肿瘤防治知识通俗化，矫正民众在对防治肿瘤的认识上存在的误区，从而学会正确合理防治恶性肿瘤的方法。

本丛书的出版对宣传肿瘤的防治意义非常，可供普通读者、医学生以及医务人员等参考，故乐为之序。

林丽珠

戊戌六月于羊城

目 录

引子	1
(一) 被胃癌找上门的名人故事	1
(二) 导致胃癌的三大“凶手”	2
(三) 胃癌寻踪——快速识别胃癌的五大蛛丝马迹	3

医 师 篇

一 认识你的胃	6
(一) 定点胃的坐标, 看清胃的相貌	6
(二) 胃——消化的助手	6
(三) 胃液	8
(四) 胃好, 人就好	8
二 胃癌, 认识就不恐惧	9
(一) 我国胃癌的发病情况	9
(二) 胃癌为什么会找上门	10
(三) 幽门螺杆菌会导致胃癌的发生吗	13
(四) 感染幽门螺杆菌会有哪些症状	13
(五) 如何确定自己感染了幽门螺杆菌呢	15
(六) 得了胃溃疡会导致胃癌吗	15
(七) 与胃癌相关的癌前病变还有哪些	16
(八) 胃的恶性肿瘤都叫胃癌吗	17
(九) 胃癌都有哪些病理类型	17
(十) 什么是残胃癌及如何预防	18

(十一) 胃癌会发生转移吗·····	18
(十二) 胃癌会不会传染·····	19
(十三) 年轻人患胃癌与老年人患胃癌有何不同·····	20
三 胃癌的诊断和治疗 ·····	21
(一) 胃癌的临床症状·····	21
(二) 准确评估是治疗的基础·····	21
(三) 规范的治疗方案是疗效的保证·····	26
(四) 中医药治疗胃癌·····	37
(五) 胃癌术后的中西医结合治疗·····	45
(六) 穴位保健·····	49
(七) 艾灸能否治疗胃癌·····	52
(八) 沐足疗法能否用于治疗胃癌·····	52
(九) 什么是“带瘤生存”·····	53

厨 师 篇

一 饮食忌宜 ·····	56
二 营养均衡是基本要求 ·····	57
(一) 五谷为养·····	57
(二) 五果为助·····	58
(三) 五畜为益·····	58
(四) 五菜为充·····	58
三 胃癌手术后的饮食调养 ·····	59
(一) 胃癌术后饮食的基本原则·····	59
(二) 胃癌术后禁忌·····	60
(三) 胃癌术后的饮食·····	60
四 化疗期间的饮食法则 ·····	61
(一) 化疗前·····	61

(二) 化疗中·····	62
(三) 化疗后·····	62
五 适当地选择营养添加剂·····	63
(一) 增加营养饮食·····	63
(二) 增进食欲的办法·····	63
六 中医食疗为抗癌助力·····	64
(一) 胃气虚的食疗方·····	64
(二) 胃阴虚的食疗方·····	66
(三) 胃阳虚的食疗方·····	68
(四) 痰湿结聚证的食疗方·····	69
(五) 手术后的食疗方·····	70
(六) 化疗期间的食疗方·····	71
(七) 放疗期间的食疗方·····	73

禅 师 篇

一 一个真实的故事·····	76
二 肿瘤患者常见的情绪特点·····	78
(一) 震惊·····	78
(二) 否认·····	78
(三) 愤怒·····	78
(四) 恐惧、焦虑和不安·····	78
(五) 埋怨与内疚·····	79
(六) 怨恨·····	79
(七) 退缩和自我孤立·····	80
三 患了胃癌如何面对现实·····	80
四 积极乐观的态度是治疗的基础·····	81
五 积极乐观的行动是治疗的开始·····	82

六 家属是患者的精神支柱	83
七 胃癌术后什么时候开始工作较为合适	84

行 者 篇

一 胃癌患者应该按时作息	86
二 适量的运动有助于癌症患者康复	87
(一) 安排好时间	88
(二) 选择运动项目	88
(三) 注意运动的并发症	88
(四) 循序渐进	88
(五) 量力而行	89
三 身体力行，从我做起	89
(一) 八段锦	89
(二) 散步	92
(三) 松弛训练	93
(四) 文娱活动	94
(五) 小结	95
附录 林丽珠教授教你如何煎中药	96
后记	101

引 子

据统计，全世界胃癌的发病率约为 14.1/10 万，仿佛与普通大众的生活没有丝毫相关，但又有人因腹胀被检查出胃癌，仿佛胃癌又与我们息息相关。中国胃癌新发病例占全球的 50%，每两到三分钟就有 1 人死于胃癌。

如有以下情况，建议读者仔细阅读此书：

- ①上腹部疼痛，持续消化不良；
- ②体重速降、贫血；
- ③腹部肿块；
- ④腹胀、腹痛；
- ⑤大便出血或大便呈黑色。

（一）被胃癌找上门的名人故事

在我国，胃癌的发病率是仅次于肺癌的恶性肿瘤，每年患上胃癌的患者不可胜数，胃癌可发生于胃的任何部位。未经治疗的患者平均寿命仅为 13 个月左右。胃癌可发生于人的任何年龄阶段。以下我们列举一些患上胃癌的名人故事。

案例一：2011 年 9 月 12 日，年仅 53 岁的导演戚健因胃癌病逝。这位曾经拍过《花季雨季》《天狗》等影视作品的著名导演，是中国“第五代”导演中的实力派。据悉，戚健早前被诊断患有胃癌，但是他不顾病症仍然进行高强度的工作，不太规律的作息更是让他的健康每况愈下，直到在国外拍摄《春暖花开》时出现吐血症状，被送回国内治疗。53 岁正是导演的黄金年纪，戚健的去世令人唏嘘不已。

案例二：曾出演《外来媳妇本地郎》里“二哥”——阿宗一角的演员郭昶因胃癌辞世，享年 50 岁。郭昶年轻时就患有浅表性胃炎，后转

为慢性萎缩性胃炎，几十年来胃病时好时坏。2006年初，他的胃痛越发厉害，常规药都无法止痛了，只好去医院检查，被发现已经是胃癌晚期，不久就离开了人世……

案例三：2005年4月，丛飞被确诊为胃癌而住院。2006年4月，丛飞因病医治无效在深圳市某医院去世，年仅37岁。但他的事迹却感动了深圳、广东乃至全国人民。作为一名歌手，丛飞商业演出频繁，本应生活富裕，但他10年来倾其所有，累计捐款捐物300多万元，资助失学儿童和残疾人超过150人，自己却一直过着清贫的生活。他的举动感动了无数中国人。2005年9月14日，他被评为100位新中国成立以来“感动中国”人物之一。

（二）导致胃癌的三大“凶手”

预防是最好的治疗。预防为癌症控制提供了最具成本效益的长期战略。以下是常见的导致胃癌的三大“凶手”。

1. 烟草

吸烟是全世界癌症患者死亡的最大可避免因素，每年导致约22%的癌症患者死亡。

吸烟可导致多种癌症，包括肺癌、食管癌、喉癌、口腔癌、鼻咽癌、肾癌、膀胱癌、胰腺癌、胃癌和宫颈癌。大约70%的肺癌完全是由吸烟引起的。同时，吸二手烟（也称为环境烟草烟雾）已被证实能够使不吸烟者罹患肺癌。无烟烟草（也被称为口用烟草、嚼烟或鼻烟）可导致口腔癌、食管癌和胰腺癌。因此，烟草是百害而无一利的“祸根”。



2. 感染

传染性病原体导致的癌症死亡病例在发展中国家占比将近 22%，而在工业化国家只占 6%。幽门螺杆菌会增加患胃癌的风险。加强预防措施，例如普及幽门螺杆菌传播途径及预防手段、在我国推广分餐制的饮食习惯等，可在一定程度上降低患胃癌的风险。

3. 缺乏运动、饮食因素、超重和肥胖

饮食不规律是导致胃癌的又一重要原因。超重和肥胖与多种类型的癌症相关，如胃癌、食管癌、结肠直肠癌、乳腺癌、子宫内膜癌和肾癌。提高饮食中水果和蔬菜的含量可能对抵抗多种癌症起到作用。相反，过量食用红肉和腌制肉类可能会增加患胃癌的风险。

缺乏锻炼，过度肥胖也会诱发胃癌的发生。

其他诸如饮酒、环境污染、职业致癌物、辐射等致癌因素在后文中也会详细介绍。



（三）胃癌寻踪——快速识别胃癌的五大蛛丝马迹

1. 危险信号一：上腹部疼痛，持续消化不良

早期胃癌患者常常没有特异的症状，随着病情的进展可出现类似胃炎、胃溃疡的症状。如上腹部饱胀不适或隐痛，特别是吃饭后明显；患者往往出现食欲减退、嗝气、反酸、恶心、呕吐等症状。

2. 危险信号二：体重速降、贫血

胃癌会影响食物的吸收，患者可出现体重迅速下降的症状。同

时因为出血或影响维生素 B_{12} 的吸收，而出现贫血，表现为疲倦、乏力、头晕、面色苍白等。

3. 危险信号三：腹部肿块

当肿瘤比较大时，有时可以在上腹部触及质地比较硬的包块，特别是位于幽门窦或胃体的进展期胃癌，有时可以扪及上腹部肿块；女性患者于中下腹部扪及可以推动的肿块时，则需要和卵巢癌相鉴别。

4. 危险信号四：腹胀、腹痛

胃脘部疼痛是常见的症状，如果疼痛持续加重且向腰背部放射，则提示胰腺和腹腔神经丛受侵犯。胃癌一旦穿孔，会出现剧烈腹痛的症状。

5. 危险信号五：大便出血或大便呈黑色

当肿瘤侵犯血管，可以引起消化道出血。少量出血时仅有大便隐血阳性，当出血量较大时可以有呕血及黑便。

医 师 篇

医师指导，合理用药

早期诊断，早期治疗

中西并重，早日康复

一 认识你的胃

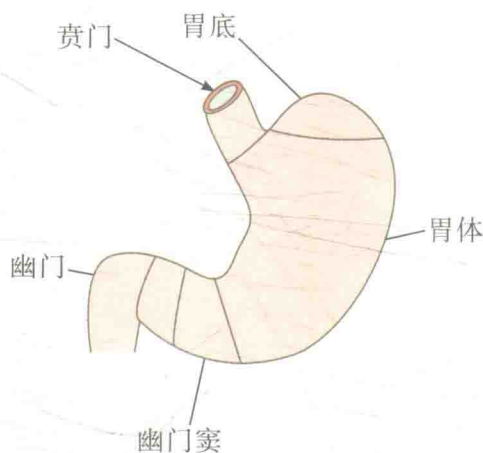
俗话说：“胃不和则卧不安。”胃，是我们的朋友，与我们的生活息息相关。但我们对这位“朋友”却知之甚少——胃究竟长什么样子？有哪些功能？平时要如何保养？

下面让我们来一步步地揭开胃的神秘面纱，了解我们的胃。

（一）定点胃的坐标，看清胃的相貌

从汉字的角度来看，“胃”上面是“田”，下面是“月”。“田”的意思是承受五谷的土地，“月”字在古代汉语中是“肉”的意思。所以“胃”的意思就是身体内部储存食物的地方，中医学上称之为“太仓”。

胃大部分位于左季肋部，位置在食管下末端和小肠开始的部位，小部分位于上腹部，像一个倒挂的葫芦悬挂在上腹部。胃的位置常因体型、体位、胃内容物的多少及呼吸而改变，有时胃大弯可达脐下甚至盆腔。胃有五大部门：贲门、胃底、胃体、幽门窦、幽门。各个区域分工合作，各司其职，为人消化吸收食物提供强大的支持和动力。



（二）胃——消化的助手

我国医家在长期的临床中，很早就认识到胃的重要性，中医将其主要生理功能归纳为“受纳”和“腐熟水谷”。这两个词形象生动地