



健康中国——中医药防治肿瘤丛书

林丽珠 主编

三师而行， 远离前列腺癌

林丽珠 陈壮忠 朱 可◎编著

SANSHI ER XING, YUANLI QIANLIEXIANAI



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， 远离前列腺癌

林丽珠 陈壮忠 朱可◎编著



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

·广州·



图书在版编目 (CIP) 数据

三师而行, 远离前列腺癌 / 林丽珠, 陈壮忠, 朱可编
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 - 6176 - 4

I. ①三… II. ①林… ②陈… ③朱… III. ①前列腺
疾病 - 癌 - 防治 IV. ① R737. 25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 111722 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 × 1092 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。

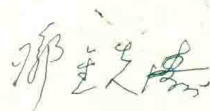
中医学对肿瘤的防治历史悠久，源远流长，内容博大精深，具有完整的理论体系及丰富的临床实践经验。《黄帝内经》曰：“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。”明确提出了“预防为主、防治结合”的思想，该思想指导着中医学千百年来的临床实践，积累了丰富的经验。在漫长的历史长河中，中医学为炎黄子孙防治恶疾、延年益寿做出卓越贡献，所得经验如繁花散落于古籍之中，点缀了中国几千年的文明。

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，诊治屡起沉疴，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。



戊戌六月于羊城

目 录

引子	1
(一) 和前列腺癌做斗争的名人	1
(二) 前列腺癌, 男士们可真不能大意	1

医 师 篇

一 认识前列腺癌	4
(一) 揭秘前列腺	4
(二) 核桃大小的前列腺功能可不小	5
(三) 前列腺癌的危险因素	6
(四) 有这些症状要警惕前列腺癌	9
(五) 前列腺癌的发病现状	11
二 前列腺癌的诊断与防治	12
(一) PSA 升高对诊断前列腺癌有何意义	12
(二) 前列腺癌为什么要做直肠指检	13
(三) 前列腺癌为什么要做彩超检查	13
(四) 前列腺癌为什么要做前列腺穿刺活检	14
(五) 前列腺癌病理的 Gleason 分级是什么意思	16
(六) 为什么要给前列腺癌分期	18
(七) 如果发现是晚期前列腺癌怎么办	20
(八) 与前列腺癌症状相似的疾病有哪些	20
(九) 慢性前列腺炎是否会发展为前列腺癌	22
(十) 前列腺按摩能否治疗前列腺癌	22
(十一) 手术切除为何是治疗前列腺癌的首选方法	23
(十二) 为什么内分泌治疗可以治疗前列腺癌	24

（十三）放疗能不能治疗前列腺癌·····	25
（十四）前列腺癌的粒子植入术效果如何·····	26
（十五）氩氦刀冷冻消融术治疗前列腺癌效果如何·····	27
（十六）前列腺癌能不能接受化疗·····	27
（十七）生物免疫治疗能不能治疗前列腺癌·····	28
（十八）前列腺癌会不会发生转移·····	28
三 前列腺癌的中医药治疗 ·····	30
（一）中医如何认识前列腺癌的病因·····	30
（二）中医药如何治疗前列腺癌·····	32
（三）治疗前列腺癌常用的抗癌中草药·····	34
（四）中医药在前列腺癌术后康复治疗中的作用·····	35
（五）中医药对放疗不良反应的防治·····	36
（六）中医药对内分泌治疗不良反应的防治·····	39
（七）中医药对化疗不良反应的防治·····	39
（八）艾灸能否治疗前列腺癌·····	40
（九）沐足疗法能否治疗前列腺癌·····	41
（十）针灸能否治疗前列腺癌·····	42

厨 师 篇

一 饮食调理原则 ·····	44
（一）少吃脂肪高的食物·····	44
（二）减少饮食中的热量·····	44
（三）增加饮食中的维生素·····	44
（四）多吃豆类和蔬菜·····	45
（五）多喝绿茶·····	45
二 饮食宜忌 ·····	46
（一）适宜多吃的食物·····	46
（二）适当限制的食物·····	50
（三）戒烟戒酒·····	51

三 防治前列腺癌食疗方举隅	53
---------------------	----

禅 师 篇

一 前列腺癌患者的心理特征	64
(一) 恐惧心理	64
(二) 悲观心理	64
(三) 抑郁心理	65
(四) 脆弱心理	65
(五) 焦虑心理	65
(六) 否认心理	66
(七) 接受心理	66
(八) 希望心理	66
(九) 奋发心理	66
(十) 自尊心理	67
(十一) 颓废心理	67
二 前列腺癌患者治疗后的情绪变化	68
三 心理状态对前列腺癌疾病康复的影响	69
(一) 良好的心境是前列腺癌患者康复的重要条件	69
(二) 消极的情绪会加重前列腺癌患者的病情	70
四 家人的关心和支持是战胜疾病的利器	71
(一) 心理支持	72
(二) 关心照顾	72
(三) 积极暗示	72
(四) 注重“话聊”	73
(五) 不要事事包办	73
(六) 正确认识疾病, 正确面对生死	73
五 前列腺癌患者自我心理康复的方法	74
(一) 坚定信心	74
(二) 宣泄内心苦闷	75

(三) 放松心情·····	75
(四) 参加文体活动·····	75
六 前列腺癌患者需要学会自我调节·····	75

行 者 篇

一 久坐不动，前列腺癌不请自来·····	78
二 久坐不动不利于前列腺癌的康复·····	79
三 前列腺癌患者适宜的运动方式·····	81
(一) 散步·····	82
(二) 钓鱼·····	82
(三) 登山·····	82
(四) 站式八段锦·····	82
(五) 五禽戏·····	85
(六) 太极拳·····	86
(七) 其他运动·····	87
四 前列腺癌患者运动中需要注意的问题 ·····	88
(一) 安排好时间·····	88
(二) 循序渐进·····	88
(三) 量力而行·····	88
(四) 注意运动的效应和并发症·····	89
五 防治前列腺癌多听听音乐·····	89
(一) 音乐对人体的身心健康大有裨益·····	89
(二) 音乐治疗的分类·····	90
(三) 根据治疗功效选择音乐节目·····	91
六 防治前列腺癌要按时作息·····	92
七 定期体检复诊，远离肿瘤·····	94
附录 林丽珠教授教你如何煎中药·····	96
后记 ·····	101

引 子

（一）和前列腺癌做斗争的名人

2015年上半年，新加坡领导人的健康问题一下子成了国际政坛关注的重点。总理李显龙被查出患上前列腺癌，于2015年2月接受了手术治疗。经过医护人员的悉心照料，2015年5月1日李显龙宣布已经成功摆脱前列腺癌。国家领导人的健康牵动了新加坡国民的心。

纳尔逊·曼德拉，南非前总统，在2001年确诊患前列腺癌，虽然多次病危，但他仍然顽强地战胜疾病，多次站到世人的面前。2002年他宣布，他的癌症已经完全被治愈。

前列腺癌是男性比较常见的恶性肿瘤之一，这种恶性肿瘤在美洲和欧洲发病率远远高于亚洲，英、美等国的发病率最高。患者不乏政绩赫赫的政治人物，也有腰缠万贯、富可敌国的经济大亨，在与前列腺癌的较量中，他们有的成功，有的失败了，有的还在继续战斗着。

（二）前列腺癌，男士们可真不能大意

前列腺癌并非名人的“专利”，在普通百姓中也十分常见，但遗憾的是，大家对它的警惕性不高，常常会忽略疾病的一些报警信号。让我们来看看以下几个病友的故事。

案例一：俞大爷，65岁，广州人，最近几年来总是感觉小便很不舒服，夜尿次数多，小便点滴不尽，拉了又想拉。“前列腺增生嘛！男人老了都是这样，都是老年病啊！”俞大爷总



是这么想，刚开始不重视。谁知道情况越来越严重，俞大爷自行到药房买了治疗前列腺增生的药物服用，但是服药一段时间后也不见好，每一次小便都要半个小时，最后还出现腰痛不适。他以为是腰椎间盘突出，做了很多理疗，但是不见好，病情还逐步加重。俞大爷很是痛苦。没办法了，俞大爷这才在儿女的陪伴下，到医院做了全面的检查。结合相关检查结果，医生怀疑是前列腺癌骨转移，需要马上住院治疗。“怎么会是这样呢？”俞大爷一家难以置信，不知所措。

案例二：郝大爷，男，85岁，因“反复腰痛不适10余年，加重1个月”就诊。郝大爷10年来反复腰痛，休息后症状可以缓解。本以为是常见的腰椎间盘突出，他也没有留意，想着这么大年纪了，谁没个腰腿疼痛的啊，就间断在门诊服用一些药物治疗，病情也是反反复复的。1个月前郝大爷上洗手间时，不慎滑倒，爬不起来，家人赶忙将他送到医院，拍X线片提示恶性肿瘤骨转移，伴有压缩性骨折。全面检查后确诊为“前列腺癌多发骨转移”，已经失去手术的机会，家里人也拒绝接受抗肿瘤的其他治疗。郝大爷的症状一天天加重，两个月后不治身亡。



这核桃大小的前列腺在人体的诸多器官中只算得上是弹丸之地，为何前列腺癌会造成这么大的危害？

其实，对于男性来说，前列腺癌早就是潜伏在身上的一个“杀手”，而且它还是男人的“专病”。我国的发病率虽较欧美各国为低，但也并不是没有发病，近20年来亦有上升趋势，由于我国人口基数大，所以患病人数绝对值也比较大。本病发病年龄主要在50岁以后，早期症状比较隐匿，故难以发现。当肿瘤发展到一定程度，则出现尿频、尿急、排尿困难等症状。随着病情的进一步发展，出现转移症状时已属晚期，此时的治疗效果往往不尽如人意。

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 认识前列腺癌

（一）揭秘前列腺

解剖位置上：前列腺是男性特有的性腺器官，位于膀胱颈的下方，包绕着膀胱口与尿道结合部位，体表投影大概就在小腹“丹田”[肚脐下3寸（寸指的是同身寸，等于个人食指、中指、无名指和小指并拢，以中指第二横纹为准，4横指作为3寸）]的地方。前列腺是不成对的实质性器官，由腺组织和肌组织构成。前列腺上端横径约4 cm，垂直径约3 cm，前后径约2 cm。表面包有前列腺囊。囊与前列腺之间有前列腺静脉丛。前列腺呈前后稍扁的栗子形，上端宽大称为前列腺底，邻接膀胱颈。下端尖细，位于尿生殖膈上，称为前列腺尖。底与尖之间的部分称为前列腺体。体的后面较平坦，在正中线上有一纵行浅沟，称为前列腺沟。

前列腺分为5个叶：前叶、中叶、后叶和左右两侧叶。中叶呈楔形，位于尿道与射精管之间。前列腺位于膀胱与尿生殖膈之间。前列腺底与膀胱颈、精囊腺和输精管壶腹相邻。前方为耻骨联合，后方为直肠壶腹。小儿的前列腺甚小，性成熟期腺部迅速生长。老年时，前列腺退化萎缩。如腺内结缔组织增生，则形成前列腺肥大。

前列腺表面有一层被膜，其内有较多的弹性纤维和平滑肌，这些成分可伸入腺内，组成前列腺的支架，前列腺的实质由30~50个复管泡状腺组成，共有15~30条导管开口于尿道精阜的两侧，按腺体的分布，可分成黏膜腺、黏膜下腺和主腺。

（二）核桃大小的前列腺功能可不小

都说前列腺很重要，甚至说是“命根”的核心，那么前列腺究竟有什么作用呢？前列腺虽然只有核桃大小，且位于腹部深处，但功能却是很强大的。中医认为，前列腺属于“肾—膀胱系统”的一部分，在男性的生长、发育、衰老的过程中都发挥着重要的作用，具有温煦肾阳、滋养肾阴的作用，是男性雄风展现不可缺少的一个器官。前列腺有以下五方面的功能。

第一，外分泌功能。前列腺是男性最大的附属性腺，亦属人体外分泌腺之一。它分泌前列腺液，参与组成精液，对精子正常的功能具有重要作用，对生育非常重要。前列腺液的分泌受雄性激素的调控，其生理功能主要有促进受精卵的形成、激发精子的活力、促进精液的液化、提高精子的成活率、维持生殖泌尿系卫生等。

第二，内分泌功能。前列腺内含有丰富的 5α -还原酶，可将睾酮转化为更有生理活性的双氢睾酮。双氢睾酮在良性前列腺增生症的发病过程中起重要作用。通过阻断 5α -还原酶的分泌，可减少双氢睾酮的产生，从而使增生的前列腺组织萎缩。

第三，控制排尿功能。前列腺包绕着尿道，与膀胱颈贴近，构成了近端尿道壁，其环状平滑肌纤维围绕尿道前列腺部，参与构成尿道内括约肌。如果发生排尿冲动，伴随着逼尿肌的收缩，内括约肌则松弛，使排尿顺利进行。

第四，运输功能。尿道和两条射精管从前列腺中穿过，当射精时，前列腺和精囊腺的肌肉收缩，可将输精管和精囊腺中的内容物经射精管压入后尿道，进而排出体外。



第五，前列腺能提高性生活的质量。前列腺内布满大量的神经网络和神经末梢，因此是一个性敏感部位，能够激发性冲动和性兴奋，从而有利于性生活的和谐。

现代中医认为，前列腺具有“奇恒之腑”的特点。前列腺具有五脏“藏而不泻，满而不能实”及六腑“泻而不藏，实而不能满”的功能特点，既能藏精存液，又能泻精泌液，亦藏亦泻，相辅相成。前列腺所分泌、储存的前列腺液是精液的重要组成部分，起着护精养精，促精液化的重要功能，是精子活动的物质基础，是性欲之火。附属的精囊腺也是藏泻兼具器官，既分泌精囊液，又是藏精之所，在性交高潮时，通过前列腺和精囊的共同节律性收缩而最终把精液排出精道，完成性和生殖两大功能。精充欲强，精足思泻，精满自溢，泻精以求嗣，射精以图快；泻过欲降，精减火弱，养精蓄锐，以图再泻。所以男性前列腺是“精海”，是实现生殖和性生活两大功能的重要脏腑，是肾阴、肾阳功能体现的靶器官之一。因此，一旦前列腺出现病变，对男性的健康来说，影响是深远的。

（三）前列腺癌的危险因素

中医认为，肾气虚衰，肾阴肾阳不足，则人体容易滋生前列腺癌等多种疾病。随着年龄的增长，人到中年，先天肾气逐步亏虚，如果饮食习惯改变，饮食不洁和饮食不节，嗜好辛辣肥腻，则脾胃功能容易受损，痰湿内生，阻于窍道络脉，化热生毒，痰、湿、瘀、毒、热，胶着滞于下焦络脉，则容易滋生前列腺癌等疾病。前列腺癌的病因虽多，但病理转归不外湿、热、瘀、虚。内外邪作用于人体，首先引起湿热蕴结或瘀血内阻，病久而引起肾气亏虚或虚实夹杂。湿热瘀

