



健康中国 —— 中医药防治肿瘤丛书

林丽珠 主编

三师而行， 远离淋巴瘤

林丽珠 张景涛 翟林柱◎编著

SANSHI ER XING, YUANLI LINBALIU



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



健康中国 —— 中医药防治肿瘤丛书

林丽珠 主编

三师而行， 远离淋巴瘤

林丽珠 张景涛 翟林柱◎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, 远离淋巴瘤 / 林丽珠, 张景涛, 翟林柱编著. —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 - 6177 - 1

I. ①三… II. ①林… ②张… ③翟… III. ①淋巴瘤 - 防治
IV. ① R733.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 111717 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) 87554152
	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) 初步认识淋巴瘤	1
(二) 身患淋巴瘤的名人	2
(三) 淋巴瘤治疗有天地	4

医 师 篇

一 认识自己——淋巴系统	8
(一) 什么是淋巴系统	8
(二) 人体的卫士	9
二 认识敌人——淋巴瘤	9
(一) 淋巴瘤的发生过程	9
(二) 淋巴瘤并非只局限于淋巴结内	10
(三) 淋巴瘤的易患人群	10
(四) 淋巴瘤的分类	12
(五) 霍奇金淋巴瘤和非霍奇金淋巴瘤的区别	13
三 淋巴瘤的诊断	14
(一) 淋巴瘤的临床表现	14
(二) 淋巴瘤的早期信号	15
(三) 淋巴结肿大不一定是淋巴瘤	16
(四) 发现淋巴结肿大怎么办	17
(五) 淋巴瘤的确诊方法	18

(六) 活检取标本怎么实行·····	19
(七) 穿刺活检会引起肿瘤转移吗·····	20
(八) 淋巴瘤需要做的检查·····	20
(九) 骨髓穿刺活检的意义·····	23
(十) PET-CT 检查·····	23
(十一) 容易误诊为淋巴瘤的疾病·····	24
(十二) 淋巴瘤的分期·····	26
四 “百战不殆” 淋巴瘤 ·····	27
(一) 化疗·····	28
(二) 放疗·····	31
(三) 手术治疗·····	34
(四) 造血干细胞移植·····	34
(五) 分子靶向药物治疗·····	35
(六) 中医药治疗·····	37
五 举一反三——认识淋巴瘤 ·····	45
六 淋巴瘤知识小问答 ·····	49
(一) 淋巴瘤的早期发现有何意义·····	49
(二) 恶性淋巴瘤会传染吗·····	50
(三) 淋巴结发炎会不会引起恶性淋巴瘤·····	50
(四) 恶性淋巴瘤患者治疗期间可以怀孕吗·····	50
(五) 恶性淋巴瘤化疗后还需要做其他治疗吗·····	51
(六) 恶性淋巴瘤治疗结束后是否还要定期检查·····	51
(七) 得了恶性淋巴瘤为什么会发热·····	51
(八) 如何护理淋巴瘤患者·····	52
(九) 淋巴瘤会遗传吗·····	52

(十) 淋巴瘤化疗后应该注意哪些事项	53
(十一) 化疗期间如何防治感染	53

厨 师 篇

一 淋巴瘤饮食的误区	56
(一) 淋巴瘤会越吃越大	56
(二) 节食可“饿死肿瘤细胞”	57
(三) “酸性食物”会导致淋巴瘤	57
(四) 淋巴瘤患者不能吃糖	58
二 淋巴瘤饮食的“忌”与“宜”	59
(一) 淋巴瘤饮食的“忌”	59
(二) 淋巴瘤饮食的“宜”	60
(三) 预防淋巴瘤的饮食原则	61
(四) 顺利度过放疗、化疗的饮食原则	62
三 中医食疗，魅力无穷	63
(一) 化疗期间的食疗	64
(二) 放疗期间的食疗	72
(三) 放疗、化疗结束后的食疗	75

禅 师 篇

一 从因着手，预防淋巴瘤	78
二 情志调节，预防淋巴瘤	79
(一) 减轻压力，轻松生活	80
(二) 控制情绪，海阔天空	81
(三) 真的有“淋巴瘤性格”吗	82
(四) 释放你的情感	82

(五) 保留个性，预防淋巴瘤·····	83
三 对患者隐瞒病情好吗·····	83
四 抗癌首先不怕癌·····	84

行 者 篇

一 调整生活方式预防淋巴瘤·····	86
二 淋巴瘤患者的康复运动·····	87
(一) 最简单有效的运动——散步·····	87
(二) 练习八段锦，强身健体·····	88
三 运动有助于保持良好的睡眠·····	91
四 切忌盲目过度运动·····	92
五 身心一起动起来·····	93
六 医患齐携手，肿瘤君逃走·····	94

附录 林丽珠教授教你如何煎中药·····	96
----------------------	----

后记·····	101
---------	-----

引 子

（一）初步认识淋巴瘤

淋巴瘤学名恶性淋巴瘤，顾名思义，是一种恶性的疾病，老百姓中俗称“淋巴瘤”，常发生在淋巴结或其他淋巴组织，也可以说是一种血液系统恶性肿瘤。不同于其他的恶性肿瘤，恶性淋巴瘤因为通常发生于血液系统而有其特殊的表现，常发病很隐秘，症状复杂多变，常常不被人们所重视，所以大部分患者发现时已经是晚期，错过了最佳的治疗机会和一些治疗手段，给人们的生命带来极大的威胁。

早在几千年前，中医古籍中就有了关于淋巴瘤的记载，《灵枢》中指出：“寒热瘰癧在于颈腋者，皆何气使生？”“此皆鼠痿寒热之毒气也，留于脉而不去者也。”清代王洪绪的《外科全生集》中有“恶核……与石疽初期相同，然其寒凝甚结，毒根最深”。《类证治裁》中指出：“结核经年，不红不痛，坚而难移，久而肿痛者为痰核，多生于耳、项、肘、腋等处。”这些论述与恶性淋巴瘤颈、腋下淋巴瘤肿大症状相类似。中医对于淋巴瘤的认识和治疗有着悠久的历史和丰富的经验。

随着环境污染的加剧、人口老龄化、吸烟和免疫缺陷及不良饮食习惯人群增多等因素的影响，癌症的发病率在我国呈逐年增加的趋势，癌症已经成为我国大众健康的首要杀手，而早发现、早诊断和早治疗是提高癌症治疗效果和降低死亡率的关键。恶性淋巴瘤在我国位居男性青壮年癌症死亡率的第三位，女性的第四位，但早期患者经规范治疗后完全有治愈可能。尽管有治愈的可能，老百姓对恶性淋巴瘤基本还是“闻而色变”，近些年，多位名人都被淋巴瘤无情地夺去了宝贵的生命，如罗京、霍英东、李钰等。

（二）身患淋巴瘤的名人

罗京，这个名字我们一定都不陌生，他就是中央电视台著名播音员。他 1983 年毕业于北京广播学院（今中国传媒大学）播音系，同年到中央电视台工作，担任《新闻联播》主播。在长期工作中，他形成了沉稳、大方、庄重的播音风格，深受全国电视观众的喜爱，被称为“国嗓”“时代的声音”。他曾获得“金话筒奖”终身成就荣誉，1999 年曾为中华人民共和国成立 50 周年阅兵式做现场报道。然而在 2008 年 8 月 31 日其最后一次主持《新闻联播》后，人们再也无法听到他回旋在祖国大地的声音。2009 年 6 月 5 日，罗京罹患非霍奇金淋巴瘤英年早逝，年仅 48 岁。罗京所患的“弥漫大 B 细胞淋巴瘤”是最常见的非霍奇金淋巴瘤，约占该病发病率的 30%。尽管预后较差，但据有关统计显示，只要治疗及时、得当，仍有 70% 的弥漫大 B 细胞淋巴瘤患者能存活 5 年以上。根据公开的信息，罗京采取的主要是大剂量化疗后，进行骨髓移植的治疗方法。这种疗法对于体质强壮的患者与敏感的病理类型确实可以取得良好的疗效，但也有一种弊端，就是会在很大程度上摧毁患者的免疫系统，以至于很长一段时间无法恢复重建。在免疫力极度低下的患者中，一些原本对人体健康无害的细菌和病毒也会使其严重感染，进而导致各脏器功能的急性衰竭等而死亡。罗京最终因心力衰竭抢救无效而去世。

霍英东，杰出的社会活动家，著名的爱国人士，香港知名实业家，香港中华总商会永远名誉会长，因病于 2006 年 10 月 28 日 19 时 30 分在北京逝世，享年 84 岁。1983 年霍英东查出患非霍奇金淋巴瘤，从发病到最终死亡，霍英东经历了 23 年的时间，同他一起患病的好友何贤选择赴美做手术，而霍英东选择在国内中西医结合治疗，体现了他对中西医结合治疗的高度信任。

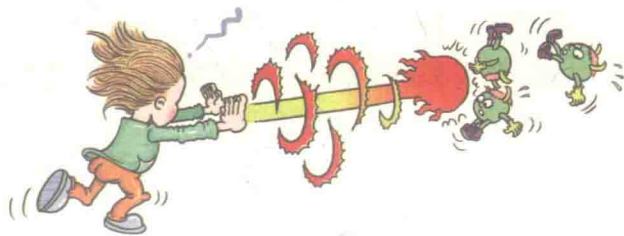
李钰，1976 年 12 月 20 日出生于陕西省西安市，中国影视女演员。2001 年，参演首部电视剧《情深深雨濛濛》，凭借在剧中饰演方瑜一角而成名。据报道，2006 年李钰就被查出患上淋巴瘤，她凭借坚

强的意志一次次与病魔进行着斗争。确诊初期由于病情控制得好，在2006年的《舞林大会》上，已经患病的李钰还神采飞扬地前去参加比赛，模仿电影《喜剧之王》中张柏芝的那个经典动作，当时没有人能想象到她身心所承受的巨大压力。在与病魔的斗争中，李钰度过了生命中最艰难的3年，直到2009年3月她昏迷不醒，3月14日因淋巴瘤在北京协和医院病逝，终年33岁。

熊顿，本名项瑶，1982年出生，超人气绘本达人。因《熟女养成日志》一炮而红，被誉为中国版的高木直子。除《熟女养成日志》之外，她还陆续出版涂鸦漫画《熟女单身日记》《熟女“房”事心经》《减肥侠》等。2011年8月21日清晨，熊顿起床后便晕倒在地，被室友艾米送去医院，查出患了非霍奇金淋巴瘤，需住院治疗。熊顿整天在医院很无聊，精神状态也不好，就尝试着用画笔把自己住院治疗的经历记录下来。后来身体好转，出院休养，才在电脑上将手稿上色，画出了记录她住院点滴生活的人气漫画《滚蛋吧！肿瘤君》。关于自己得病，她说：

“生活给予我的，不管是幸运还是坎坷，是快乐还是痛苦……所有情绪与经历统统可以成为付诸笔尖的素材。”带着这样的信念，在漫长而烦琐的检查、治疗中，靠着一支笔和一本速写

滚蛋吧，肿瘤君！！



簿，熊顿开始了《滚蛋吧！肿瘤君》的创作。“画画能打发时间，又好像能给我带来力量一样”，而“不舒服的时候，忍忍就过去啦”。她说得轻描淡写，仿佛这不是令人生畏的癌症，只是一场小小的感冒。然而，就是这么一个乐观开朗的女孩最终还是无法逃过病魔的魔爪。2012年11月16日熊顿不幸离世，就在离世前的2周，她还录了《鲁豫有约》，讲述了自己与淋巴瘤抗争的过程，为社会传递正能量。

李开复，祖籍四川，1961年12月3日出生于台湾省台北县中和市（今新北市中和区）。曾就读于卡内基·梅隆大学，获计算机学博士学位。他是一位信息产业的经理人、创业者和电脑科学的研究者。曾在苹果、SGI（硅图）、微软和谷歌等多家IT公司担当要职。2009年9月从谷歌离职后创办创新工场，并任董事长兼首席执行官。2013年9月5日李开复在微博中发布的一句“癌症面前，人人平等”激起了千层浪，消息一经传开，人们不断猜测这位大众偶像究竟发生了什么。经证实，李开复所患的癌症为恶性淋巴瘤。患病后李开复也开始反省自己：“年轻时实在太大意，既不注意饮食又经常熬夜，而且几乎没有锻炼。今天身体出了状况，才重新审视健康的意义。”他规劝员工要加强身体锻炼，不要以为年轻就可以透支自己的健康。长期熬夜、压力过大被认为是导致李开复患恶性淋巴瘤的主要原因。2013年10月21日李开复称化疗后身体检查结果有几项指数未降反升，需要更加严格地遵照医嘱，专注于治疗和休养。他不得不大幅度减少在社交媒体上的时间。经过长达2年多的治疗，2015年6月30日李开复在微博上发文：“我最近两次检查都看不到肿瘤了。”同时，从淋巴瘤阴霾中走出来的他，将从2013年9月得知患淋巴瘤到其后的治疗过程中鲜为人知的故事和心路历程，以及死亡线上得来的人生思考写成书来告诫人们要如何爱惜自己的健康，以及患上淋巴瘤后如何坚强地去面对。

（三）淋巴瘤治疗有天地

淋巴瘤并非只钟情于“名人”。李小明是一名应届毕业生，因为所学专业对知识水平要求较高，他决定攻读硕士研究生，继续深造学习，完善自己的专业知识。然而这个想法却遭到了父母和女友的反对，因为李小明家庭较困难，而且还有个弟弟正准备高考，同时女友也已经找到工作，要求李小明陪她一起工作。李小明为了自己的梦想，还是决定努力考研。经过1年多艰苦的复习，李小明的努力为他换来了某知名大学硕士研究生的录取通知书。2008年8月，李小明信心满满地迈进大学的校门。9月8日，学校按规定对学生进行入校体

检，医生通过胸透发现李小明肺部有大片阴影；14日，李小明接受了电子计算机断层扫描（CT）增强造影检查，诊断的结果出乎所有人的意料——他患了恶性淋巴瘤。这一消息犹如晴天霹雳，李小明难以接受。在经历了一段消沉的日子后，在父母和女友的鼓励下，他决定正视疾病，积极接受治疗。11月，医院为李小明做了开胸手术，经病理诊断为恶性淋巴瘤，肿瘤转移到多个淋巴结，病情已属中晚期。手术后，根据病情需要，医生建议李小明继续化疗以控制肿瘤，而且可选用一种分子靶向药物治疗。在学校和社会的捐助下，李小明开始使用分子靶向药物联合化疗控制肿瘤。经过6次化疗，肿瘤控制良好，医生建议他暂停化疗，定期复查。李小明也得以返回学校完成自己的梦想。

同样是淋巴瘤，为什么霍英东“带瘤”生存了长达20多年，并且20多年间疾病并未严重降低他的生存质量，而罗京发病后仅仅生存了十几个月时间？罗京发病时48岁，霍英东发病时60岁左右，罗京更年轻，身体素质应该更好，理应获得更好的治疗效果和更长的生存时间，但结果是，霍英东获得了远长于罗京的生存期。除了病理类型的不同对疾病的发展预后影响外，更重要的是霍英东采取了中西医结合治疗的手段，在放疗、化疗后长期坚持中医药治疗。中医认为淋巴瘤是一种全身的本虚表实的疾病，在治疗上更讲究“整体观念”和“标本兼治”，副作用小、改善症状明显、经济便宜等也是中医治疗淋巴瘤的优势。西医的优势在于能有效地杀灭肿瘤细胞，而中医能够保护人体的“正气”，使正常细胞免受“邪气”侵袭，中西医结合能最大限度地发挥杀灭肿瘤细胞的作用，同时能减轻治疗带来的不良反应。可以说中医能为西医的治疗方法增效减毒，中西医结合则能发挥各自的优势，补充各自的不足，将各自的疗效发挥到极致，为患者带来最好的效果和最小的不良反应。目前，在淋巴瘤的治疗领域，中医药治疗已经成为一种重要的手段，而中西医结合治疗淋巴瘤已经成为发展趋势，西方国家也开始发现和接受中医药在淋巴瘤治疗领域的作用，甚至许多外国的患者专门到中国寻求中医药治疗。

恶性淋巴瘤发病率在我国呈急速上升趋势，且呈现年轻化的趋势。在过去 20 年里，淋巴瘤发病率增加了 75%，每年新发患者约 4.5 万人，死亡人数超过 2 万人。更为可怕的是，恶性淋巴瘤发病隐匿，症状复杂多样，常常难以获得早期诊断和重视，严重地威胁和影响人类的生存，可谓之“作恶多端”。在发病形势日趋危急的同时，可喜

的是随着新药、新的联合化疗方案的发展，包括中医药治疗淋巴瘤经验的不断积累、治疗理论的成熟、中西药结合特别是综合治疗方法的应用，恶性淋巴瘤的近期疗效和远期生存都有了明显的提高，恶性淋巴瘤已成为一类在相当程度上可以治愈之症。那应该如何预防恶性淋巴瘤呢？得了恶性淋巴瘤该怎么治疗？怎么“知己知彼，百战不殆”呢？下面就让我们一起来了解和认识恶性淋巴瘤。

