

健康中国行

系列丛书

(引进版)



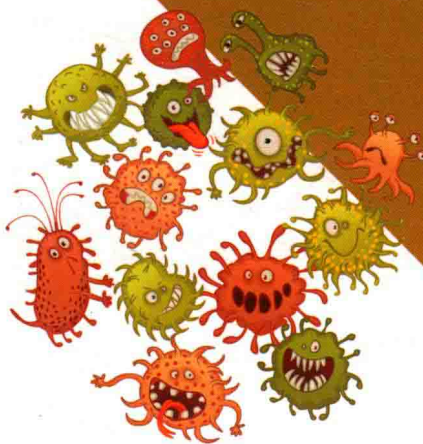
一病一证
一方一药

彩色图解
博采众长

AiZheng

Zhongguo Zhiliao Yu Tiaoyang

结合中西医创新疗法，
介绍癌症防治之道，
制定有效康复计划。



癌症

中西医治疗与调养

张涛◎著

标本兼治“看癌症”

你了解让人闻之色变的“癌症”吗？

大多数的“癌症”如同高血压、糖尿病一样，都是一种常见的慢性病。如果防治得宜，癌症更是一种最容易被根治的慢性病。



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

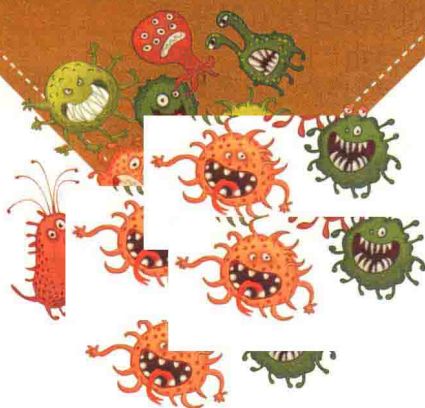
掌握健康主动权
为您解读功防癌症的新方
法，培养好你的后天之本

健康中国行 系列丛书

台湾旺文社·授权出版

癌症

中西医治疗与调养



化法



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

癌症中西医结合治疗与调养 / 张涛著. — 北京 : 中国人口出版社, 2016.2

(健康中国行系列丛书)

ISBN 978-7-5101-4132-4

I. ①癌… II. ①张… III. ①癌—防治 IV. ①R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 022653 号

版权登记号: 01-2015-7898

癌症中西医结合治疗与调养

张涛 著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	三河市兴国印务有限公司
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	5.5
字 数	300 千字
版 次	2016 年 2 月第 1 版
印 次	2016 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-4132-4
定 价	24.80 元

社 长	张晓林
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前

言

癌症，又称为恶性肿瘤，目前对人类生命的威胁仅次于心血管疾病而占第二位，在我国则位居十大死亡原因的首位。对于肿瘤，人们普遍怀有恐惧心理，很多人认为，得不得肿瘤只能听天由命。难道我们真的对肿瘤无能为力吗？当然不是，降低肿瘤的发生率和死亡率，关键是在于预防和早期诊断。

肿瘤的预防主要靠患者本人，人类肿瘤的80%~90%是由外界环境中的致癌因素引起，不良的生活习惯，尤其是食物中的致癌物质与癌症的发生关系十分密切，因此预防癌症应从饮食开始。

早发现、早诊断是防治癌症的关键，这就是要求患者及其家属掌握肿瘤的早期信号，及时发现肿瘤的早期症状。在肿瘤的治疗过程中也需要患者及其家属的积极配合，而在家庭康复的过程中，患者本身的努力更是至关重要的。所以，在肿瘤的预防、治疗和康复过程中，患者及其家属要积极主动地与肿瘤做抗争，而不能听之任之，要成为自己健康的主宰者。

编写这本书的目的就是使读者掌握有关肿瘤的基本知识，了解肿瘤的常用治疗方法，尤其是具有我国特色的中西

医结合治疗癌症的方法，尽可能地发挥患者本人的积极态度，配合医生，与人类的共同敌人——肿瘤做抗争。

本书以较为全面的通俗文字，介绍了有关癌症的各种知识，包括癌症的病因、发生的机制、早期的信号、各种诊断方法，以及各种癌症的治疗方法及适应证等内容。尤为详细地介绍了各种防癌措施，包括饮食抗癌、运动抗癌、药物抗癌等内容。透过本书的阅读，读者可以对有关癌症的知识有一个较为全面的了解，同时，还能够按照本书的介绍，在日常生活中采取正确的防癌抗癌措施，在与癌症抗争的过程中扮演一个积极主动的角色。

序

一

随着人类社会的发展，经济、生活水平的提高，人们对健康亦已日益关注；世界卫生组织（WHO）提出了 21 世纪人人享有健康的目标，这已成为世界各国医学界努力的方向。

然而，要达到这一目标的要求是相当困难的，虽然现代医疗技术已取得了长足的进步，医疗水平也在日新月异地发展，但人类所面临的疾病不仅没有减少，反而越来越多，越来越难以治疗，究其原因无外乎以下几种因素：①由于生活水准的提高，人们的饮食结构发生了极大变化，食肉多而食蔬菜少，人们往往进食了超出身体所需要的热量，由此带来的结果是所谓“文明病”的泛滥，如糖尿病、高血压、冠心病等，这些疾病均与饮食因素关系密切；②由于工业的发展，人类所生活的环境已受到极大污染，工业废气、废水及汽车废气等，使现在的人们难以呼吸到新鲜的空气；加上农药的大量使用，使得人体所受到的毒害远胜于昔，这种情况导致的疾病如癌症、哮喘等越来越多；③由于现代社会生活节奏加快，人际关系复杂，人们所承受的思想压力极其沉重，由此而造成人们精神上的紧张，亦可以引起一系列疑难杂症，如功能障碍、更年期障碍

综合征等，均与精神因素有关；④一些较为“传统”的疾病如肝病、胃病、肾病等，往往是由于病毒、病菌感染所致，这些疾病并未过多受益于现代医学的发展，因为迄今为止人类尚未发明能杀死病毒的药物。而一些抗菌药已产生抗药性。

以上这些因素并非孤立存在的，它们往往并存，相互促进，由此而导致现代社会各种疾病的层出不穷。

现代社会的疾病不仅多，而且难治，这已是众所周知的事实，原因亦不难理解，因为现代社会的致病因素如饮食、环境污染、精神因素等，往往是日积月累之下导致人体疾病产生的，因而这些疾病往往具有慢性化的特征，一旦发病之后，身体器官往往已产生了极大的损害，要想完全恢复健康，决非是一朝一夕之事。这就如同古人所说的“病来如山倒，病去如抽丝”，因此，在现代社会中，要想获得健康、祛除疾病，仅靠医生的治疗是远远不够的，还需要患者对相关疾病知识有必要的了解，以便于患者在漫长的治疗康复过程中，既能配合医生的治疗，同时也能够进行自我监护、自我调养乃至自我治疗。

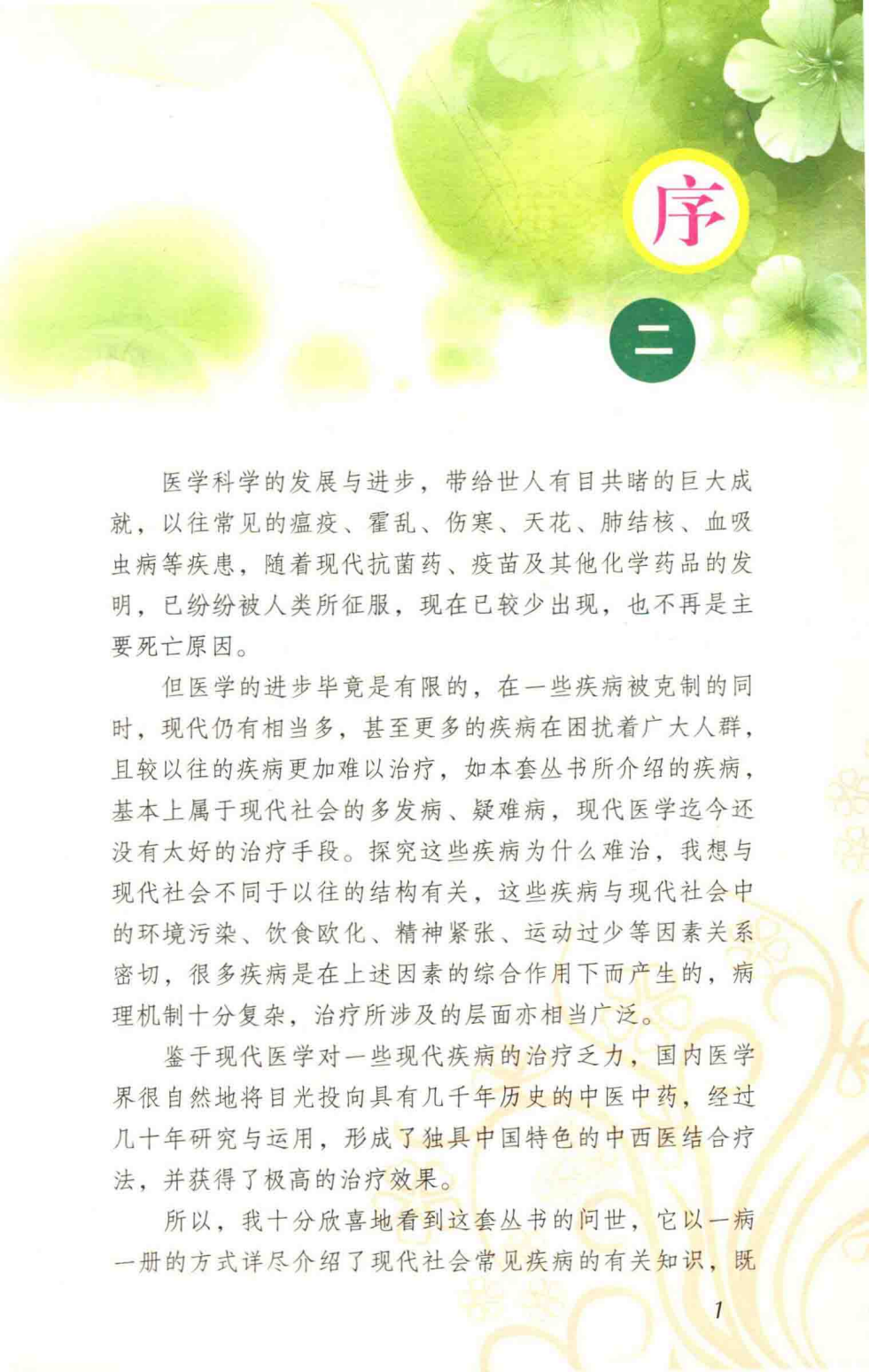
本丛书的作者正是基于上述考虑，选择了危害人类健康的多种疾病，每一病种编辑一册，从疾病的发生、机转与预防，到中西医的检查与治疗；从各种行之有效的自然疗法，到各种疾病的自我调养，均作了详尽介绍。尤为可贵的是，这套丛书以广大普通人群所能接受的语言文字，把原本深奥、复杂的医学理论通俗化，使一般非医学专业人士从中既可了解到医学知识，又能利用其中所提供的方法来预防、治疗疾病，作者之用心可谓良苦。

这套丛书科学规范，有理有据，集科学性、实用性、通俗性于一身，是近年来不多见的医学普及性读物。鉴于各位作者均从事于繁忙的临床医疗及科研工作，能于百忙之中抽出时间编著这样一套丛书贡献于世，可谓善举。

作者是毕业于北京中医药大学的研究生，勤奋好学、

学风严谨、品学兼优，与我师生多年，勤奋好学、学风严谨、品学兼优。他们从事于临床医疗工作后仍保持着兢兢业业的优良作风，孜孜不倦地为广大患者排忧解难，实属难能可贵。作为老一辈的医学工作者，看到这样一套高品质的著作造福人群，心中万分喜悦，愿以作序，并祝他们在今后的人生中，为人类的健康做出更大的贡献。

北京中医药大学原研究生部部长
北京中医药大学原各家学说教研室主任
博士生导师 鲁兆麟 教授



序

二

医学科学的发展与进步，带给世人有目共睹的巨大成就，以往常见的瘟疫、霍乱、伤寒、天花、肺结核、血吸虫病等疾患，随着现代抗菌药、疫苗及其他化学药品的发明，已纷纷被人类所征服，现在已较少出现，也不再是主要死亡原因。

但医学的进步毕竟是有限的，在一些疾病被克制的同时，现代仍有相当多，甚至更多的疾病在困扰着广大人群，且较以往的疾病更加难以治疗，如本套丛书所介绍的疾病，基本上属于现代社会的多发病、疑难病，现代医学迄今还没有太好的治疗手段。探究这些疾病为什么难治，我想与现代社会不同于以往的结构有关，这些疾病与现代社会中的环境污染、饮食欧化、精神紧张、运动过少等因素关系密切，很多疾病是在上述因素的综合作用下而产生的，病理机制十分复杂，治疗所涉及的层面亦相当广泛。

鉴于现代医学对一些现代疾病的治疗乏力，国内医学界很自然地将目光投向具有几千年历史的中医中药，经过几十年研究与运用，形成了独具中国特色的中西医结合疗法，并获得了极高的治疗效果。

所以，我十分欣喜地看到这套丛书的问世，它以一病一册的方式详尽介绍了现代社会常见疾病的有关知识，既

有疾病的基本原理，又有中西医的诊断与治疗；既包括患者自己可以施行的自然疗法，又指出了患者在疾病调养与康复中所应遵循的原则、方法及注意事项等。全书内容丰富，语言通俗，所载治疗、调养方法翔实可靠。相信这套丛书的出版将给那些深受疾病困扰的患者带来惊喜与希望。各位作者均为高学历的医学专门人才，能在繁忙的临床工作之余，为广民众编著这么一套健康自助性丛书，实属可敬。我已先睹为快，并乐而为之序。

中西医结合专家
北京中医药大学教授
黄作福



目录

CONTENTS

第一章 癌症的基础知识 1

第一节 癌症的基础知识 2

一、什么是肿瘤 2

二、肿瘤的分类 2

第二节 肿瘤的病因病理 2

一、肿瘤细胞的特点 2

二、肿瘤的外观特点 3

三、肿瘤为什么会扩散 4

第三节 肿瘤的发病因素 4

一、恶性肿瘤的发病因素 4

二、为什么老年人得癌症的比年轻人多 9

三、癌症会不会传染和遗传 10

第二章 癌症的家庭预防 11

第一节 消除致癌因素 12

- 一、生活中的致癌因素 12
- 二、戒除香烟 13
- 三、被动吸烟, 危害不容忽视 13
- 四、消除和避免外界性致癌因素 15
- 五、个人卫生与防癌 16
- 六、乐观向上, 抗癌有力 17

第二节 抗癌的科学饮食原则 18

- 一、防苯并芘 18
- 二、防胺 19
- 三、防霉 19
- 四、细嚼慢咽, 不吃烫食 19
- 五、选用防癌食谱 20
- 六、多食富含维生素和纤维素的食物 20
- 七、品茶注意事项 21

第三节 简单运动预防癌症 22

- 一、慢跑预防癌症 22
- 二、勤做家务比运动更防癌 23

第四节 几种癌症的预防要点 24

- 一、子宫颈癌的预防要点 24
- 二、乳癌的预防要点 26
- 三、向“癌中之癌”——肝癌挑战 29

四、治愈各种癌前病变	32
------------------	----

第三章 癌症的诊断 35

第一节 癌症的早发现、早诊断 36

一、癌症是可以早期发现的	36
--------------------	----

二、肿瘤的早期警号	37
-----------------	----

三、人们应具有一定的防癌意识	39
----------------------	----

第二节 常见的癌症早期信号 40

第三节 医院的常用检查方法 43

一、放射线检查	43
---------------	----

二、CT 检查	44
---------------	----

三、核磁共振检查	44
----------------	----

四、干板照相	44
--------------	----

五、放射性同位素检查	44
------------------	----

六、超声波检查	45
---------------	----

七、热像图检查	45
---------------	----

八、甲状腺同位素扫描	45
------------------	----

九、脱落细胞检查	46
----------------	----

十、病理检查	46
--------------	----

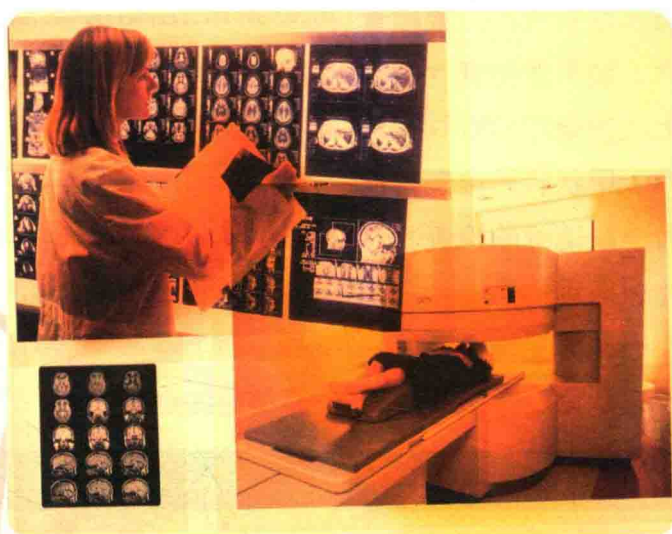
十一、内镜检查	47
---------------	----

十二、免疫学诊断方法	49
------------------	----

第四章 癌症的西医治疗 51

第一节 癌症是可以根治的 52

癌症要综合治疗	53
第二节 手术治疗	54
一、手术治疗的种类	54
二、手术治疗的适应证	56
三、癌症患者手术后体质虚弱，如何服药、进食 ...	57
第三节 放射治疗	58
一、什么叫放射治疗	58
二、影响放疗效果的因素	60
三、放射敏感性与放射治愈率的关系	62
四、放射治疗的有关问题	62
五、常见的放疗反应有哪些	63
六、放疗反应的症状及处理	65
七、接受放疗的患者饮食上的注意事项	66



第四节 化学疗法	68
一、化疗治疗癌症效果如何	68
二、应用化疗的适应证和禁忌证	69
三、给药途径的选择	70
四、常用的化疗药物类型	71
五、常用的化疗方式	72
六、抗癌化疗药物常见的毒、副作用	72
七、化疗毒、副作用的处理	73
八、化疗期间要加服增强免疫功能的中药	79
第五节 免疫治疗	80
免疫疗法分类	80
第六节 其他疗法	81
一、癌症的冷冻治疗	81
二、癌症的电凝疗法	82
三、加温疗法	82
第五章 癌症的中医治疗	83
第一节 癌症的中药治疗	84
一、中医治疗癌症的原则	84
二、癌症的舌诊研究	85
三、中医对癌症的大致分型	85
四、中医对癌症的一些治疗方法	87
五、癌症的中医外治法	90
六、常用的抗癌中草药	90

第二节 古人留给我们的运动抗癌四宝	90
一、五禽戏	90
二、八段锦	92
三、易筋操	92
四、太极拳	93
五、易筋操详解	93
第三节 乳腺癌康复体操	95

第六章 癌症的饮食防治 99

第一节 避免致癌的饮食因素	100
一、膳食中有哪些物质可以致癌	100
二、饮食方式及品质与癌症发病关系	101
三、癌肿部位与饮食的关系如何	102
第二节 抑癌饮食因素	103
一、膳食抑癌物的抗癌过程	103
二、维生素与癌症	103
三、微量元素与癌肿发病的关系	107
第三节 癌症患者保健食谱	110
一、主食类	110
二、菜肴类	112

第七章 癌症患者的家庭护理 117

第一节 癌症患者的护理	118
一、环境护理	118



二、癌症患者的心理护理	119
三、癌症患者的营养护理	120
四、癌症化疗患者的护理	122
第二节 癌症患者的家庭治疗	123
一、癌症患者在家如何继续服药	123
二、康复过程中的锻炼疗法	123
第三节 癌症患者的日常生活指南	124
一、癌症患者的日常生活安排	124
二、适度的运动有益于癌症患者的康复	126
三、癌症患者的性生活问题	127
四、癌症患者的生育问题	128
第八章 癌症患者的心理康复	130

第一节 什么叫心理健康	132
--------------------------	------------