

现代中医保健丛书

总主编 王坤根

副总主编 陈勇毅

施仁潮 熊恩治

癌症中医保健

编著 裘维焰 郭丹堃

人民卫生出版社

现代中医保健丛书
癌症中医保健

编 著：裘维焰 郭丹青

出版发行：人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址：(100078)北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

网 址：[http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: pmph@pmph.com

印 刷：北京市安泰印刷

经 销：新华书店

开 本：850×1168 1/32 印张：15.125

字 数：348千字

版 次：2000年1月第1版 2000年1月第1版第1次印刷

印 数：00 001—6 000

标准书号：ISBN 7 117 03649-4/R·3650

定 价：22.00元

版权所有，请勿擅自用本书制作各类出版物，违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

目

现代中医保健丛书

录

什么是肿瘤，什么是癌症·····	1
癌症是怎样发生的·····	2
癌症的治疗·····	10
癌症治疗的原则·····	10
癌症的常用治疗方法·····	10
癌症的中医保健·····	15
癌症的中医发病机理·····	15
癌症的中医保健指导原则·····	16
癌症的中医中药疗法·····	19
癌症的中医治疗法则·····	19
癌症的中西医结合疗法·····	23
癌症的针灸疗法·····	31
针灸疗法抗癌的作用·····	32
常用的方法·····	32
癌症的按摩疗法·····	46
按摩疗法的作用·····	46
按摩的手法·····	46
按摩的部位·····	48
按摩的注意事项·····	50
癌症按摩的主要部位和方法·····	51
癌症的敷贴疗法·····	56

敷贴疗法的作用	56
敷贴疗方的制备	57
敷贴的部位和方法	57
敷贴的注意事项	58
癌症的敷贴验方	58
癌症的饮食疗法	62
癌症病人的饮食要求	62
饮食疗法的作用	63
饮食疗法的原则	64
食物的性味、种类及功效分类	68
癌症不同治疗时期的食物选择	70
药膳的配制	73
癌症的体育疗法	79
体育疗法的特点	79
体育疗法的抗癌机理	80
常见的体育运动疗法	81
癌症的气功疗法	87
气功疗法的特点	87
气功疗法的机理	88
气功疗法对癌症康复的作用	89
气功疗法的基本方法	90
气功疗法的注意事项	92
癌症患者如何选择功法	94
癌症康复的常用气功功法	95
鼻咽癌	117
什么是鼻咽癌	117
鼻咽癌是怎样发生的	121

怎样预防鼻咽癌的发生	122
鼻咽癌的调养与保健	123
鼻咽癌的中西医结合综合治疗原则	123
鼻咽癌的中医保健治疗	124
鼻咽癌的饮食调养	130
鼻咽癌家庭调养护理	143
乳腺癌	148
什么是乳腺癌	148
乳腺癌是怎样发生的	153
怎样预防乳腺癌的发生	155
乳腺癌的调养与保健	157
乳腺癌的中西医结合综合治疗原则	157
乳腺癌的中医保健治疗	157
乳腺癌的饮食调养	168
乳腺癌的家庭调养护理	175
肺癌	180
什么是肺癌	180
肺癌是怎样发生的	187
怎样预防肺癌的发生	188
肺癌的调养与保健	189
肺癌的中西医结合综合治疗原则	189
肺癌的中医保健治疗	191
肺癌的饮食调养	201
肺癌家庭调养护理	209
食管癌	213
什么是食管癌	213
食管癌是怎样发生的	217

怎样预防食管癌的发生·····	218
食管癌的调养与保健·····	219
食管癌的中西医结合综合治疗原则·····	219
食管癌的中医保健治疗·····	220
食管癌的饮食调养·····	231
食管癌的家庭调养护理·····	240
胃癌 ·····	244
什么是胃癌·····	244
胃癌是怎样发生的·····	249
怎样预防胃癌的发生·····	251
胃癌的调养与保健·····	253
胃癌的中西医结合综合治疗原则·····	253
胃癌的中医保健治疗·····	254
胃癌的饮食调养·····	264
胃癌家庭调养护理·····	273
肝癌 ·····	276
什么是肝癌·····	276
肝癌是怎样发生的·····	281
怎样预防肝癌的发生·····	282
肝癌的调养与保健·····	283
肝癌的中西医结合综合治疗原则·····	283
肝癌的中医保健治疗·····	284
肝癌的饮食调养·····	297
肝癌的家庭调养护理·····	306
胰腺癌 ·····	309
什么是胰腺癌·····	309
胰腺癌是怎样发生的·····	312

怎样预防胰腺癌的发生	313
胰腺癌的调养与保健	314
胰腺癌的中西医结合综合治疗原则	314
胰腺癌的中医保健治疗	315
胰腺癌的饮食调养	321
胰腺癌的家庭调养护理	327
大肠癌	330
什么是大肠癌	330
大肠癌是怎样发生的	335
怎样预防大肠癌的发生	336
大肠癌的调养与保健	338
大肠癌的中西医结合综合治疗原则	338
大肠癌的中医保健治疗	338
大肠癌的饮食调养	349
大肠癌的家庭调养护理	357
宫颈癌	361
什么是宫颈癌	361
宫颈癌是怎样发生的	365
怎样预防宫颈癌的发生	366
宫颈癌的调养与保健	367
宫颈癌的中西医结合综合治疗	367
宫颈癌的中医保健治疗	368
宫颈癌的饮食调养	381
宫颈癌的家庭调养护理	389
白血病	394
什么是白血病	394
白血病是怎样发生的	397

怎样预防白血病的发生·····	398
白血病的调养与保健·····	399
白血病的中西医结合综合治疗原则·····	399
白血病的中医保健治疗·····	400
急性白血病的中医辨证治疗·····	400
慢性白血病的中医辨证治疗·····	402
白血病的饮食调养·····	413
白血病的家庭调养护理·····	422
常用抗癌中草药·····	426
常见癌症中草药的选择·····	445
抗癌中草药的煎煮和服用方法·····	450
常用抗癌中成药·····	452

什么是

肿瘤，

什么是

癌症

现代中医保健丛书

当你平时不经意间突然发现身体某个部位有一个“肿块”，你一定会大惊失色，心往下一沉，总怀疑是得了癌症。这是因为肿瘤已经成为一种严重危害人类健康的常见病、多发病，当今的科学技术还未能彻底解决肿瘤的发生发展及治疗问题。难怪人们谈到肿瘤，特别是癌症，不禁谈虎色变，不寒而慄。那么什么是肿瘤？癌症究竟是怎么回事呢？

人类对肿瘤早就有认识。在原始人的骨骼上曾发现肿瘤，自有文字记载以来，就有肿瘤的叙述。殷墟出土的甲骨文中，已有“瘤”字。两千多年前的《周礼》一书中已有专治肿瘤一类疾病的医生，当时称为“疡医”。我国最早的医籍《内经》中，记载有不少的肿瘤类疾病。宋代汉字中首见“嵒”字，之后均用“岩”字描述，它形象地刻划出肿瘤如岩石样凹凸不平、质地坚实的特点。直到明代开始用“癌”字来统称恶性肿瘤，“癌”字是从嵒即岩字演变而来，故可通用。在国外，癌(cancer)是由古希腊医圣希波克拉底借用拉丁语 karkinos 一词而命名的。karkinos 原意是“螃蟹”，它很形象地描绘出癌瘤的生长，象螃蟹那样张牙舞爪，横行霸道，令人毛骨耸然。用它来代表肿瘤，算得上恰如其分。

肿瘤，是指机体在各种致瘤因素作用下，局部组织的细胞

异常增生而形成的新生物，常常表现为局部的肿块。任何年龄，身体的各个部位，所有的器官，所有的组织都会发生肿瘤。根据肿瘤的性质，一般将其分为良性肿瘤和恶性肿瘤，癌症则专指恶性肿瘤。恶性肿瘤生长较快，有无止境性生长之说，易向周围组织浸润，容易发生转移，如不及早发现、诊断和治疗，常危及生命。良性肿瘤则生长缓慢，可以多年不变，肿瘤四周几乎都有完整的包膜，因而呈膨胀性生长而不向周围组织浸润，完全切除后，一般不会复发，更不会发生转移，所以除了生长在身体特别重要的部位(如脑、脊髓等)外，对人体危害较小。

恶性肿瘤根据组织来源不同，可分为癌、肉瘤，而一般人习惯把恶性肿瘤统称为癌或癌症。按照医学术语来讲，人体上皮组织如皮肤、内脏粘膜、分泌腺等来源的恶性肿瘤才能称为癌，例如皮肤癌、胃癌、肺癌、胰腺癌、甲状腺癌；而来源于上皮以外如骨、脂肪、肌肉、软组织等的恶性肿瘤称之为肉瘤，如骨肉瘤、脂肪肉瘤、横纹肌肉瘤、软组织肉瘤；来源于淋巴、造血组织的恶性肿瘤包括白血病、恶性淋巴瘤、恶性组织细胞病等。恶性肿瘤概括地讲是一种细胞性疾病，其主要特点是遗传基因突变变异，致使细胞持续性异常过度增生形成肿块。向周围组织侵犯和向其他脏器转移是它危害人体的主要形式。它的临床表现是以局部肿块为特征的一组全身性疾病，生长在不同部位的癌症其临床表现各有不同。

癌症是怎样发生的

人为什么会生癌，其原因是十分复杂的，迄今尚无一致的意见。有的强调外因(致癌物质)的作用，有的则认为内因(基因、免疫力)起主导作用。肿瘤发生和发展需经历一个相当长的

时间,其中癌前期改变可达数年至数十年,早期癌阶段也可达数年,晚期阶段则发展迅速,往往数月即可致命。因此防治癌症要早。那么,什么因素与癌症的发生有关呢?

饮食与癌症 有一句名言大家都知道,那就是“病从口入”,这并不是指所有的癌症都是由饮食引起的,但专家们估计,人类癌症的30%~35%则要归因于饮食不当。当然,这并不是说饮食一定会引起癌症。相反地,合理膳食有助于预防癌症,何况还有些食物有较强的抗癌作用。但我们必须关注与饮食有关的癌症。饮食中的致癌物质主要与有意识加入食物中,以改善其感官性状的食品添加剂有关。

1. 亚硝胺类 亚硝酸盐是常用的一种食品添加剂,它能抑制肉毒杆菌的生长,同时保持肉色鲜嫩,主要用于熟肉食品,如火腿、香肠、鱼罐头等,有时在腌制鱼、肉时,也使用硝酸盐作为发色剂和防腐剂。在细菌硝酸还原酶作用下,硝酸盐被还原成亚硝酸盐。亚硝酸盐本身并不致癌,但它与蛋白质代谢后产生的丰富胺类物质结合,形成亚硝胺,则具有很强的致癌性。天然食品中亚硝胺含量甚低,亚硝胺或其前体物含量高的常见食品有:熟肉制品、腌菜类(包括酸菜、泡菜、腌豆)、酒类(包括啤酒、白酒)、蔬菜(如菠菜、甜菜、萝卜、芥菜、莴苣、茄子等)。需要说明的是,蔬菜中含有硝酸盐的成分,有可能转变成亚硝胺,但它们并不构成危险,因为这几种蔬菜同时含有大量维生素C,可以抑制亚硝胺合成。

2. 色素 色素不仅广泛用于饮食行业,还应用于化妆品和制药工业。色素有人工合成,也有天然,即使天然色素也并非绝对安全,超过一定的量也会出问题,对其保持警惕并无坏处。

3. 甜味剂 人们普遍对甜食品有好感,增大甜度的方法

有两种：一种是食品制作过程中加入精制糖，即红糖、白糖；另一种是使用人工甜味剂。目前使用的人工甜味剂有几十种，其中使用最早和最广的是糖精，有迹象表明，它能引起人体的癌症。

4. 其他添加剂 已被人类使用的添加剂有 3000 多种，常见的有害食品添加剂有鞣酸、羧甲基纤维素、桂皮、丙二醇、溴酸钾、过氧化氢、羟喹啉等。但并非所有添加剂都有害。

5. 农药 市售的水果及蔬菜常含有农药残留，它们也会进入由这些农产品加工的食品中。主要是多氯联苯和多环硫氮化合物。

6. 真菌污染 黄曲霉毒素是黄曲霉产生的强致癌物。碳水化合物类的食物常常在高温、高湿的条件下产生黄曲霉毒素。在所有自然产生的、污染人类食物的致癌物中，黄曲霉毒素是对人类最强的致癌物。

7. 肉类中的激素 为激发动物生长，人们常使用各种激素，最熟知的一种是乙烯雌酚。

8. 烹调过程中形成的致癌物 这虽然不是污染所致，但也与加工过程有关。不少人喜欢吃带香脆酥的焦渣食品，但焦糊的部分常含有致癌物，这是蛋白质、脂肪、糖类焦化形成的，有报道说其致突变活性甚至超过苯并芘 1 万倍。这些物质在煎烤动物性蛋白，如牛、猪、羊、鸡的肉类，蛋品，成肉、火腿等中都能检出，而非动物肉类蛋白如豆类、豆腐制品与乳糖等经过相同烹调加工并无明显的致突变物。

9. 天然食品中的致癌物或促癌物 近年来“回归大自然”的运动，很多的自然食品引入人们的生活，可能忽略了食品中增加了有致癌性的植物。如蕨类中的单宁酸类、莽草酸，香菜、芹菜根中的补骨脂，苏铁果的苏铁素，槟榔中的槟榔素，

香料与调料物品中的黄樟素、二氢黄樟素、香豆素等都是自然产生的致癌物质。

一些不良饮食习惯也有促进肿瘤发生的作用，大量高脂肪食物的摄入、肥胖也是致癌的重要因素，其他如喜喝热粥、高盐饮食等也如此。

吸烟、饮酒与癌症 吸烟有害健康，这是人人皆知的。香烟中除了尼古丁可损害心血管和免疫系统功能引起许多疾病外，还含有焦油，焦油经燃烧后可产生多种致癌物质，其中3、4-苯并芘是一种最强烈的致癌物质。烟草中的亚硝胺、一氧化碳、放射性物质(²⁰钋)和其他有害物及致癌物(如金属镭、联苯胺、氯乙烯等)都起着致癌作用。不仅吸烟者本人，被动吸烟的人亦可使癌症发病增加。酒类中含有的乙醇不是致癌物，也不是机体必需的。酒是辅助致癌物，酒中夹杂的沉淀物可能有亚硝胺等胺类化合物、霉素毒素、氨基甲酸2酯及原料果上附着的残留农药或砷剂，都是明确的致癌物。大量饮酒无疑是一个很强的促癌因素。根据流行病的调查，饮酒与消化道肿瘤有较密切关系，并使机体免疫功能低下。烟酒结伴，有协同致癌作用。

环境、职业与癌症 随着人类活动发展，对自然环境的破坏，环境和职业因素引起的癌症越来越受到重视。职业性致癌因素，是指在劳动过程中，可能引起劳动者发生肿瘤的各种因素。现代工业的发展，越来越多的有害物质出现在生产过程中，已证明的是电离辐射和化学致癌物(见表1)。

环境因素包括了我们日常生活中所接触到的所有物质，如食物、水、空气、药物、化学物品、放射线以及微生物(如细菌、病毒)等。据估计，人类恶性肿瘤的70%左右是由环境因素引起的，其中主要是化学物质。近年来，由于工业化和交通

的发展,城市的空气污染日趋严重,使得城市的癌症发生率特别是肺癌的发生率明显高于农村。各种烟尘、粉尘、废气等大气污染物中,含有 30 多种致癌物质,其中多环香烃类的苯并芘是空气污染中主要的致癌物质。

表 1 职业性致癌因素与所影响的器官

职业(致癌因素)	受影响的器官
铬冶炼、苯胺制品、玻璃陶器生产(铬)	鼻、喉、肺
矿山、冶金(镍)	气管、肺
砷矿与加工、农药制造、化工(砷)	皮肤、肺、肝
石棉矿山及石棉加工(石棉)	肺、胸膜、腹膜
煤气、焦油、沥青、焦炉煤烟、煤(焦油)	皮肤、喉、肺、阴囊
苯加工、橡胶、油漆、染料、炸药(苯)	造血组织
橡胶、油漆、染料(芳香胺)	膀胱
塑料工作(氯乙烯)	肝
放射科学及放射医学工作(放射线)	造血组织、皮肤
农民、野外作业(紫外线)	皮肤

性、生育与癌症 性生活和生育方式也能造成患癌的危险。研究发现某些性行为与某种癌有密切的相关性,主要是由于性交时可造成多种可能致癌病毒的传播。此外,还因某种微生物如淋球菌、霉菌、梅毒螺旋体、滴虫等,可能也起着推波助澜的作用。再者,如男性龟头包皮太长,其中的包皮垢中有许多的致癌物。生育方式和其他癌症之间的关系,研究发现在月经初潮、妊娠和绝经期激素的变化,及不婚或不育或生育过多都与几种女性癌症的发生发展有关。

病毒、寄生虫与癌症 实验动物中的一些癌症已证实是由病毒引起的,这大大促进了探索人类肿瘤病毒病因的研究,人

类某些恶性肿瘤发生发展与某些病毒有关,如 EB 病毒、单纯疱疹病毒人型、乳头状瘤病毒、乙型肝炎病毒、人类 T 细胞白血病毒 I 型、人类免疫缺陷病毒。寄生虫与某些肿瘤发生有着密切关系,如血吸虫,中华分支睾吸虫和后睾吸虫。

药物、激素与癌症 治疗癌症的化疗药物,有些已清楚地证实,可能有致癌作用。烷化剂抗癌药包括左旋溶肉瘤素、苯丁酸氮芥、环磷酰胺等是最突出的例子。被发现有诱癌作用的其他药物,如含有非那西汀的止痛合剂,免疫抑制剂硫唑嘌呤、环孢素 A、抗淋巴血清,8-氧化补肾脂素和紫外线。动物实验中,已发现不少种药物均有致癌作用,包括灭滴灵、灰黄霉素、苯巴比妥、苯氧苄胺和苯妥英钠。某些激素,尤其是用于减轻早期妊娠反应,预防先兆流产和缓解绝经期症状,防止骨质疏松和骨折的雌激素,也发现有致癌的危险,如乙烯雌酚、雌二酚。

免疫与癌症 什么是免疫?简单地说“免疫”就是指人体对传染因子的再次感染有了抵抗力,即免疫力。而机体所发生的反应过程叫作“免疫应答”,随着医学发展,人们发现机体不只是对感染因子可以发生免疫应答,只要是异于本身的物质,机体都可以发生免疫应答。机体通过细胞免疫,特别是 T 细胞、NK 细胞、巨噬细胞,以及体液免疫影响肿瘤的形成和生长。肿瘤常发生在免疫抑制或免疫耐受的个体。免疫与癌症形成之间关系十分复杂,肿瘤细胞在与各种免疫因素作用下不断平衡与失衡,最终得以生长或被消灭。肿瘤的免疫治疗就是设法来激发与增强我们人体的免疫力,以期控制和杀灭癌细胞。

遗传与癌症 目前较为一致的看法是:肿瘤主要由环境因素引起,但遗传也起着一定的作用。在众多癌症中,有些更易

引发某种特殊的肿瘤，换句话说，这些人对某种癌症具有易感性。据已有的资料，乳腺癌、结肠癌、肺癌、视网膜细胞瘤、白血病比其他肿瘤更具有遗传倾向。

性格、情绪与癌症 有科学家通过实验及观察，证实存在一种“癌症性格”，具有“癌症性格”的人，一般具有以下表现：惯于克制，谨小慎微，忧虑重重，情感压抑，常有心理冲突和不安全感，遇事敏感，情绪极易波动，常常压抑着愤怒和不满情绪，时时感到自己无所依靠，事事有一种无能为力的感觉。这种性格的人没有能力表达相反的情绪，发泄自己的感情，只能把一切埋藏在心灵的深处。这些心灵深处的消极情绪，持续长时间地作用于机体，可使机体发生一系列的改变，诱发癌的发生。如果把致癌的理化因素及精神压力作为癌症发生的外在因素的话，这种“癌症性格”则是诱发癌症发生的内在因素。

情绪是人对外观事物所采取态度的反映。受大脑皮层的调节，因此不能不对人体多种器官、系统，尤其是神经内分泌系统、心血管系统以及免疫系统等产生良性的或不良的作用。科学家发现，特定类型的恶劣情绪反应可以引起一定类型的癌症，如患肺癌的人比较多疑、急躁；何杰金氏病病人的抑郁和忧虑发生频率，明显高于一般人群。此外，情绪与癌症是相互影响的。不良的精神因素不但促使癌症的发生，还影响着癌症的治疗、进展和预防。

年龄、性别与癌症 一般来说，成年人中大多数恶性肿瘤的发病率，随着年龄的增长而升高，但不同肿瘤来说还是有所差别。消化系统癌症和皮肤癌等的发病都随年龄增长而直线上升；支气管癌的发病率虽有同样的趋势，但70岁后发病率下降；一些与激素有关肿瘤，则妇女绝经期后发病有所下降；也

有些肿瘤，如白血病、骨肉瘤、睾丸癌等在儿童、青年时期和成人期出现两个发病高峰。老年人癌增高的原因与致癌物长期刺激和免疫力降低有关。

大多数癌男性的发病率高干女性，女性的发病率约为男性的40%~70%。除乳腺癌外，还有胆囊癌、甲状腺癌女性的发病率明显高于男性，而皮肤恶性黑色素瘤、眼部癌、唾液腺癌、近端结肠癌的发病率男女相似。生活习惯、职业和工作环境对男女性别中的不同发病率有影响。

中医癌症病因

中医认为癌症的发生原因可分为内因和外因两种。

外因 包括感受外邪和饮食因素。凡是化学、物理、生物学致癌因素和外感六淫邪气(风、寒、暑、湿、燥、火邪)及流行的疫疠邪毒，均属外邪。这些外邪是与四时气候有关，也就是与天地、大气、地理及周围环境有关。人被外邪所侵，积久成病。饮食因素也能促进癌症的发生，过食高热煎炒、肥甘厚味、鱼腥乳酪、生冷果蔬以及饮食不能节制，一方面造成消化系统功能失调，另一方面许多致癌物质进入体内，容易造成诱癌的条件。但并不是与这些外在因素接触的人都会得肿瘤，还与内因密切相关。

内因 包括内伤七情和脏腑虚亏。中医认为，人的情志变化过度会导致人体生理发生变化而生病，情志概括为七情，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，这是人体对外界环境的一种生理反应。七情太过(兴奋)或不及(抑制)，能引起体内气血运行失调及脏腑功能失调，则经络不能畅达，久郁则成癌肿。脏腑是人体内脏总称，包括五脏(心、肝、脾、肺、肾)和六腑(胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦)。脏腑功能正常对外界致病因素的防御