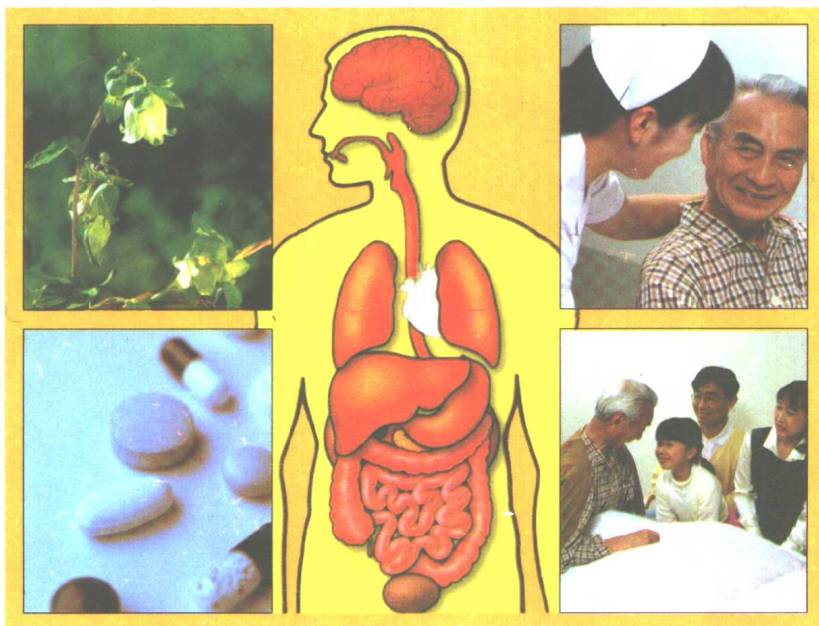


健康大师 **DIY**

十大慢性病中西医防治与自我调养康复方法

癌症中西医 双效自疗手册



张涛/著

及早发现、及早治疗是癌症得以痊愈的惟一关键，这需要患者及家属通力合作，掌握初期病症，立即求医，并在治疗过程中积极配合，才能完全控制病情。



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

健康大师 DIY

癌症中西医 双效自疗手册

◎张 涛/著 ◎成佳宪 洪培修/校订

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书中文简体字版，经台湾旺文社股份有限公司正式授权辽宁版权代理公司代理，由辽宁科学技术出版社出版发行。著作权合同登记 06-2002 第 165 号

版权所有·不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

健康大师 DIY/癌症中西医双效自疗手册/张涛著.
沈阳:辽宁科学技术出版社, 2002. 10
(健康系列丛书)

ISBN 7-5381-3718-1

I. 健... II. 张... III. 癌—中西医结合疗法
IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 052438 号

出 版 者: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 朝阳新华印刷厂

发 行 者: 各地新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 154 千字

印 张: 7.75

印 数: 1~7000

出版时间: 2002 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2002 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 李 夏 袁跃东

版式设计: 于 浪

封面设计: 李若虹

责任校对: 李 敏

定 价: 16.00 元

联系电话: 024-23284360

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

邮购咨询电话: 024-23284502

http://www.lnkj.com.cn

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。

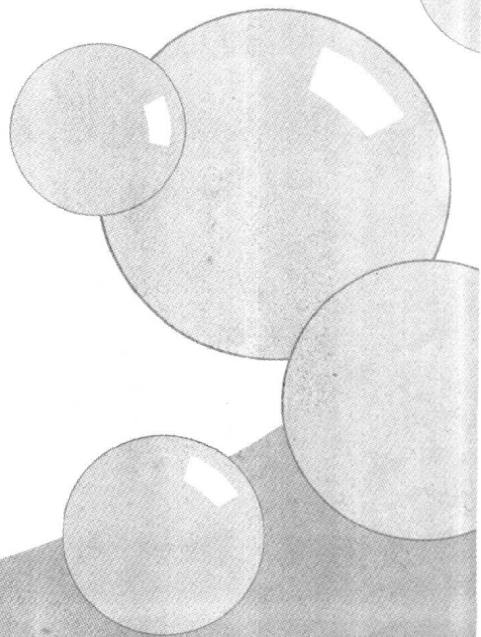
肿瘤的预防主要靠患者本人，人类肿瘤的 80% ~ 90% 是由外界环境中的致癌因素引起，不良的生活习惯，尤其是食物中的致癌物质与癌症的发生关系十分密切，因此预防癌症应从饮食开始。

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。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，介绍有关癌症的各种知识，包括癌症的病因、发生的机理、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症等内容。而且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。通过本书的阅读，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。



鲁序

随着人类的社会发展及经济、生活水准的提高，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，医疗水准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、汽车废气等，使现在的人群难以呼吸到新鲜的空气，喝不上干净的水，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，如性功能障碍、更年期障碍症候群等，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菌性。

以上这些因素并非孤立地存在，它们往往同时并存，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，这已是众所皆知的事实，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，绝非一朝一夕之事。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，仅靠医生的治疗已嫌不足，尚需要普通人群对各种疾病的相关知识有必要的了解，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。

《健康大师 DIY》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，每一种病编辑一册，从疾病的发生、机理与预防，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学，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，可谓善事。

作者诸君均毕业于北京中医药大学研究所，与我师生之情多年，勤奋好学、学风严谨、品学兼优。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，看到诸君以这样一套高品质的著作造福于人类，心中万分喜悦，愿予作序，并祝他们在今后的人生中，为人类的健康做出更大的贡献。

北京中医药大学研究生部主任
博士生导师 鲁兆麟教授

黄 序

医学科学的发展进步，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、血吸虫病等疾病，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，也不再是人类的主要死亡原因。

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《健康大师 DIY》所辑的疾病，基本上都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。

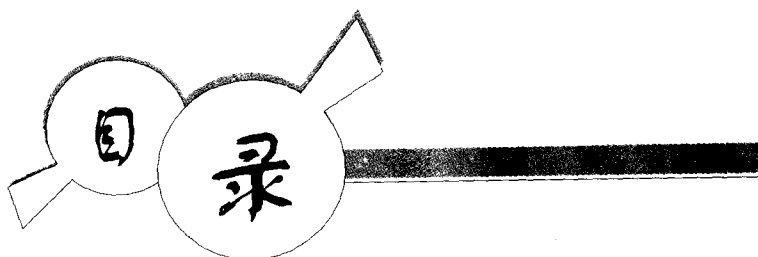
所以，我十分欣喜地看到这套《健康大师 DIY》的问世，它以一病一册的方式详尽介绍了现代社会常见疾病的有关知识，既有疾病的基本原理，又有中西医的诊断与治疗，既包括患者自己可以施行的自然疗法，又指出了患者在疾病调养与康复中所应遵循的原则、方法及注意事项等。全书内容丰富，语言通俗，所载治疗、调养方法翔实可靠。相信这套丛书的出版，将给那些深受疾病困扰的读者带来惊喜与希望。各位作者均为高学历的医学专门人才，能在繁忙的临床工作之余，为广大民众编著这么一套健康自助性丛书，实属可敬。我已先睹为快，并乐而为之序。

北京中医药大学中西医结合基础专业
博士生导师 黄启福教授

作者简介

张 涛

北京市人。河北医科大学医学士，北京中医药大学博士、硕士(攻读中西医结合)。曾于北京安贞医院动脉硬化研究室，从事动脉硬化及相关疾病的临床研究；承德市地方病研究所，从事地方病的临床研究。目前在美国费城 Thomas Jefferson University 从事中药机制的临床研究。曾发表学术论文十余篇。



前 言 /1

鲁 序 /1

黄 序 /1

作者简介 /1



第 1 章 癌症的基本知识 /1

肿瘤的概念 /2

肿瘤的病因病理 /4

肿瘤的发病因素 /10



第 2 章 癌症的家庭预防 /21

消除致癌因素 /22

抗癌的科学饮食原则 /31

几种癌症的预防要点 /36

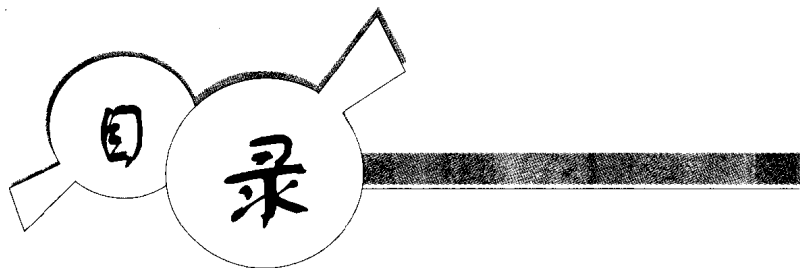


第 3 章 癌症的诊断 /47

癌症的早发现、早诊断 /48

常见的癌症早期信号 /52

医院的常用检查方法 /56



目录



第4章 癌症的西医治疗 /67

癌症是可以根治的 /68

手术治疗 /71

放射治疗 /75

化学疗法 /90

免疫治疗 /112

其他疗法 /116



第5章 癌症的中医治疗 /119

中医对癌症的认识 /120

癌症的中药治疗 /123

其他中医疗法 /137

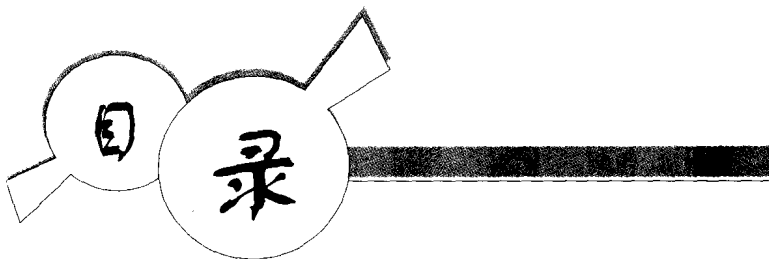


第6章 癌症的饮食防治 /139

避免致癌的饮食因素 /140

抑癌饮食因素 /150

癌症病人保健食谱 /172



第 7 章 癌症病人的家庭护理 /193

癌症病人的护理 /194

癌症病人的家庭治疗 /200

癌症病人的日常生活指南 /202



第 8 章 癌症病人的心理康复 /207

什么叫心理健康 /208

癌症病人的心理改变 /213

改善心理状态的方法 /217

结语——迈向健康的人生 /219



附 录 人体穴位经络图 /223

第1章

癌症的基本知识



肿瘤的概念



◆ 什么是肿瘤

经常有人问：肿瘤(Tumor)与癌(Cancer)是不是一回事？良性肿瘤和恶性肿瘤有什么区别？这里简单回答一下这些问题。

首先讲一下什么叫肿瘤，简单地说，肿瘤就是人体中正在发育的或已成熟的正常细胞，在有关的因素长期刺激下，出现过度增生或异常分化而形成的新生物。它与正常组织和细胞不同，不按正常细胞的新陈代谢规律生长，而变得不受约束和控制，并呈无规律地迅速生长，以致破坏正常组织器官的结构并影响其功能。恶性肿瘤细胞，还能向周围浸润蔓延，甚至扩散转移到其他器官组织，继续成倍地增长，造成对人体或生命的极大危害。

◆ 肿瘤的分类

良性肿瘤和恶性肿瘤的区别

肿瘤按性质分，一般分为良性肿瘤和恶性肿瘤。良性肿瘤与恶性肿瘤有哪些区别？

良性肿瘤生长速度缓慢，有时停止生长。生长方式为膨胀性和外生性生长，因其表面常有包膜形成，故与周围组织分界清楚，常可以推动。很少发生坏死、出血。

恶性肿瘤生长速度快，生长方式为浸润性和外生性生长，常无包膜，故与周围组织分界不清，且多推不动。经常会发生坏死、出血或形成溃疡。

良、恶性肿瘤在显微镜下的表现差异很大：良性肿瘤组织分化程度好，异型性小，细胞与正常组织相似，核分裂稀少或没有，无病理核分裂情形；恶性肿瘤组织分化程度不好，异型性大，肿瘤细胞与原有组织的形态差异大，核分裂多见，并可见到病理核分裂情形。

良性肿瘤鲜少转移，较少复发；恶性肿瘤可有转移，较多复发。

对肌体影响：良性肿瘤较小，主要为瘤体的局部压迫和阻塞作用。恶性肿瘤较大，除了阻塞、压迫组织外，还可以破坏组织引起出血、感染，甚至使病人出现严重的消瘦、贫血和衰竭状态。

肿瘤与癌是不是一回事？

肿瘤按发生来源来分，一般有以下几种：

1. 上皮组织肿瘤：人体皮肤和某些器官，如消化道、呼吸道、泌尿道等的黏膜称为上皮组织。由这些组织发生的良性肿瘤称为“瘤”，恶性肿瘤就叫“癌”，如食道癌、胃癌、肺癌、膀胱癌等。恶性肿瘤中上皮组织癌是最常见的，约占85%以上。