

常见病自然疗法丛书

丛书主编 谢英彪

Changjianbing ziranliaofa congshu

Changjianbing ziranliaofa congshu

自然疗法

黄衍强 胡正松 王天宇 谢英彪 万柏新 编著

江苏科学技术出版社

癌症

自然疗法

常见病自然疗法丛书

丛书主编 谢英彪

Changjianbing ziranliaofa congshu

Changjianbing ziranliaofa congshu

自然疗法

黄衍强 胡正松 王天宇 谢英彪 万柏新 编著

江苏科学技术出版社

癌症

自然疗法

癌症自然疗法

编 著 黄衍强 胡正松 王天宇 谢英彪 万柏新
责任编辑 傅永红

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望照排印刷有限公司
印 刷 淮阴新华印刷厂

开 本 850mm × 1168mm 1/32

印 张 7.25

字 数 150 000

版 次 1998 年 12 月第 1 版

印 次 2001 年 6 月第 4 次印刷

印 数 18 001—23 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—2675—2/R·468

定 价 11.20 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

《常见病自然疗法丛书》编委会名单

主 编：谢英彪

副主编：杨家强 王陆军 王天宇

编 委：(以姓氏笔画为序)

王天宇 王陆军 史锁芳 孙洪如

远 志 李 融 杨家强 吴湛仁

岳沛平 顾保群 黄衍强 谢英彪

序 言

人与自然是统一的,人起源于自然,依靠于自然,发展于自然,归结于自然。人类作为自然界的产物及其组成部分,其生理功能和病理变化,不断受到自然界的影响和自然法则的支配,自然界的千变万化直接或间接地影响着我们的健康。所以,我国最早的医籍《黄帝内经》中提出了“天人合一”的观点。人类为了生存,在与大自然搏斗中发现和创造了种种利用自然来治疗疾病的方法,逐步形成了食物疗法、药膳疗法、茶酒疗法、动植物疗法、体育疗法、按摩疗法、推拿疗法、针灸疗法、耳压疗法、拔罐疗法、磁场疗法、足部疗法、药浴疗法、药敷疗法、药贴疗法、刮痧疗法、心理疗法、起居疗法、音乐疗法、舞蹈疗法、书画疗法、花卉疗法、日光疗法、空气疗法、泥土疗法、泉水疗法、森林疗法、高山疗法、热沙疗法等等具有特色、简便易行、方便实用、疗效确切的自然疗法。所谓自然疗法,笔者认为就是除了外科手术、放射疗法、化学合成药物以外的无创伤、无痛苦的自然治疗方法,它的内容丰富多彩,蔚为大观,并形成了一门横跨预防医学、临床医学、康复医学的应用医学学科。

随着生物医学模式向生物—心理—社会医学模式的转变,合成药物毒副作用的危害及现代病、富贵病、医源性疾病和药源性疾病的大量涌现,人们要求“回归大自然”的返朴归真的呼声日益高涨,自然疗法已经引起世界人民的极大关注和重视。目前,自然疗法在欧洲、美洲及亚洲的许多国家和地区颇为盛行。美国和澳大利亚成立了自然疗法学院,日本有自然疗法学会,东南亚国家及中国的港澳台地区有

中华自然疗法世界总会,中国台湾省成立了自然疗法学会,并创办了《自然疗法杂志》。南京于1997年5月率先成立了南京自然医学会,国家级的中华自然医学会正在积极筹备之中。

我国是自然疗法的发源地,曾为中华民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献,作为炎黄子孙、中医的传人,发掘、普及和提高中华自然疗法的历史重任便责无旁贷地落在我们肩上。为此我们邀请了有关的自然疗法专家,编撰了这套《常见病自然疗法丛书》,于1998年首批推出6册,包括《高血压病自然疗法》、《冠心病自然疗法》、《中风自然疗法》、《癌症自然疗法》、《糖尿病自然疗法》、《老年痴呆自然疗法》。出版后深受读者欢迎,为满足广大读者对自然疗法的需求,我们第二批推出《胃病自然疗法》、《高血脂症自然疗法》、《乙型肝炎自然疗法》、《哮喘自然疗法》、《失眠自然疗法》、《颈椎病自然疗法》等6册。书中所介绍的各种自然疗法,有继承前贤的经验,也有编著者长期的实践经验,内容翔实,简单易行,疗效确切,融科学性、知识性、实用性于一体,文字通俗易懂,内容深入浅出,适合城乡广大群众阅读和选用。

本套丛书以介绍常见病、多发病为主,所介绍的各种自然疗法均为近年来经临床验证行之有效的方法。患者在病情稳定或尚未痊愈时,可以此作为辅助治疗和康复的重要手段;若病情严重或不稳定时,必须在医生直接指导下综合治疗。

本套丛书编撰工作量较大,涉及面较广,所参考的资料较多,特向原作者表示衷心的感谢,并欢迎广大读者指教。

南京中医药大学教授

谢英彪

南京市中医院主任医师

目 录

癌症的基本知识

(一) 西医对肿瘤的命名与分类	1
(二) 中医对肿瘤的命名与分类	3
(三) 癌症的病因	6
(四) 西医对癌症的认识	10
(五) 如何早期发现癌症	13
(六) 癌症的诊断	16
(七) 西医治疗癌症的常用方法	19
(八) 癌症的中医辨证分型	21
(九) 癌症的中医治疗原则和常用治法	25

食物疗法

(一) 饮食原则	29
(二) 防癌抗癌维生素	30
(三) 防癌抗癌矿物质	32
(四) 常用防癌抗癌食物	34
(五) 抗癌食疗验方与菜谱	47

药茶疗法

(一) 药茶的种类与剂型	55
--------------------	----

(二) 药茶的服法与禁忌	56
(三) 药茶疗法的抗癌机理	59
(四) 抗癌药茶验方	63

药膳疗法

(一) 抗癌药膳的特色	73
(二) 配制抗癌药膳的常用药物	73
(三) 抗癌药膳验方	83

体育疗法

(一) 体育疗法的特点	89
(二) 体育疗法的抗癌机理	91
(三) 五禽戏	93
(四) 八段锦	98
(五) 易筋操	103
(六) 太极拳	107

针灸疗法

(一) 针灸疗法抗癌的特点和优势	143
(二) 针灸抗癌的作用与机理	144
(三) 抗癌常用穴位与辨证施治	149
(四) 癌症的针灸止痛法	151
(五) 抗癌针灸疗法的注意事项	155
(六) 常用穴位的部位与手法	156

敷贴疗法

(一) 敷贴疗法的作用机理	162
(二) 敷贴疗法的分类与方法	163
(三) 敷贴疗法的注意事项	165
(四) 常见痛症的敷贴穴位与部位	165

(五) 癌症的敷贴止痛验方	167
---------------------	-----

精神疗法

(一) 精神疗法抗癌简介	178
(二) 精神疗法的抗癌机理	182
(三) 心理疗法	185
(四) 生活意义疗法	187
(五) 信心疗法	188
(六) 谈话疗法	190
(七) 想象疗法	191

起居疗法

(一) 起居疗法要点	196
(二) 癌症患者的生活起居禁忌	197
(三) 癌症患者的婚姻	199
(四) 癌症患者的性生活	200
(五) 癌症患者的生育	205

娱乐疗法

(一) 松弛疗法	207
(二) 快乐疗法	210
(三) 音乐疗法	214
(四) 书画琴棋疗法	218

癌症的基本知识

(一) 西医对肿瘤的命名与分类

肿瘤通常表现为肿块,是人体在各种致癌因素的作用下,局部组织的细胞异常增生而形成的一种新生物。一般说,人体除了头发和指甲外,任何部位都可发生肿瘤。

早在公元前 2500 年埃及的文献中便有了肿瘤疾病的描述;公元前 250 年古希腊学者希波克拉底就提出了肿瘤有良性与恶性之分的深刻见解。19 世纪发明了光学显微镜,尤其是德国病理学家 R. Virchow 提出并创立了细胞病理学理论,为近代肿瘤学的发展奠定了基础。近百年来,通过各国科学家的共同努力,现代医学依靠先进的科学技术,从肿瘤细胞结构到分子水平,从基础理论到诊断、治疗以及预防等诸多方面均取得了丰硕的研究成果。

现代医学认为,肿瘤细胞具有异常的形态、代谢及功能。其细胞生长旺盛,呈相对无止境的生长,与整个机体不协调,并在不同程度上失去发育成熟的能力,甚至接近幼稚的胚胎细胞的表现。肿瘤形成后,即使致癌因素不存在,肿瘤细胞的生长和代谢特点仍继续存在,并可不断地传递给子代细胞,繁衍增殖下去。肿瘤按其细胞分化程度、病理特点、临床表现及其危害性等可分成很多种,但基本可分为良性肿瘤与恶性肿瘤两大类。两

类肿瘤对机体均有害无益,其中恶性者对机体危害极其严重,如不及时采取积极、有效的防治措施,可造成人体死亡。

良性肿瘤的一般组织生物学特性:良性肿瘤多为膨胀性生长,其生长速度缓慢或间断生长,有的多年不变或自行退化,肿瘤外周多有一层包膜,摸上去表面光滑,与正常组织之间的界限清楚,一般不粘连,且可活动,对周围组织仅产生挤压而不是侵入正常组织中,也不会发生转移。其肿瘤细胞分化好,近似正常细胞,无异形性,这种良性肿瘤通常不产生全身症状,只要不是长在心、脑等重要器官,不发生恶变,就不直接危及人的生命,且手术切除后很少复发。

恶性肿瘤的生物学特性表现为:恶性肿瘤细胞分化差,异形性大,或呈明显幼稚型细胞,生长速度快,短期内有明显增大,极少有自行缩小或退化者。而且,生长方式表现为浸润性,多无包膜,与周围组织界限不清楚,易发生粘连,触摸肿瘤活动性差,对人体的影响较大,除了引起阻塞和压迫组织外,还可浸润、破坏组织,导致出血感染或造成恶病质。对于恶性肿瘤,如不及早发现不及时采取果断、有效的中西医结合综合防治措施,部分病例即使在手术根治后,也难以避免发生转移,且常易复发。

恶性肿瘤与良性肿瘤,二者之间有本质的区别,人体的肿瘤80%~90%是良性的,恶性的占少数。由于恶性肿瘤的危害性极大,任其发展可直接吞噬人的生命,在当今已经引起全社会的高度重视和关注。据统计,恶性肿瘤总共有1000多种,一般按组织起源不同可分为两大类:凡从上皮组织,如皮肤、粘膜、腺体等生长出来的恶性肿瘤,都叫做“癌”,如食管癌、胃癌、肺癌、

肝癌、乳腺癌等,癌占有恶性肿瘤的 90% 左右;凡从间叶组织,如脂肪、肌肉、骨骼、血管、淋巴等长出来的恶性肿瘤,都称为“肉瘤”,如脂肪肉瘤、淋巴肉瘤等。有些恶性肿瘤,既不能称“癌”,也不能叫“肉瘤”,就在这种肿瘤前面加上“恶性”两字,如恶性畸胎瘤、恶性神经鞘瘤等。有少数恶性肿瘤,仍沿用原来的名称,如白血病、霍奇金病等。癌与肉瘤的区分在临床上有很大意义:癌多见于 40 岁以上的中老年人,淋巴转移常见;而肉瘤则多发于年轻人,血行转移多见。由于恶性肿瘤都具有“癌”的共同特征,所以人们往往把恶性肿瘤称为“癌症”。

(二) 中医对肿瘤的命名与分类

3500 多年前殷商甲骨文中就有“瘤”字出现,该字从“疒”从“留”,说明那时对此类病症已有“聚留瘤疾”的认识。到了先秦时代,对肿瘤的防治不仅积累了丰富的临证经验,而且还设有专职医官司理肿疡的职责,这在《周礼·天官》中就有明确的记载。在当时,将“医官”分为“食医”、“疾医”、“疡医”、“兽医”四类,其中谈到了“疡医掌握肿疡……之齐”。其所主治的“肿疡”,即是指有头未溃的痈肿,其范围包括现代临床的肿瘤在内。而且,对此证的治疗,当时就主张内治和外治相结合,论述说内治“以五毒攻之,以五气养之,以五药疗之,以五味调之”;外治则以“祝药,剡杀之齐”。这里所说的“祝”是用药外敷;“剡”是除去脓血;“杀”是用药蚀其恶肉。文中概括的“祝”、“杀”是后世治疗肿瘤的常法。至今,日本、韩国等受我国传统医学影响,仍将肿瘤称之为“肿疡”。

公元前 5 ~ 3 世纪,我国最早的医籍《黄帝内经》,对肿瘤作

了较全面的阐述,为中医肿瘤病学的形成奠定了良好的基础。该书所记载的昔瘤、肠覃、石瘕、积聚、癥瘕、噎膈、反胃等病的症状,与现代某些肿瘤的临床表现极为相类似。如《素问·邪气脏腑病形篇》就说:“胃病者腹腹胀,胃脘当心而痛……膈咽不通,饮食不下。”这样的论述,与当今临床所见的食管、贲门、胃等肿瘤(包括痉挛、癌)的症状相似。而且,在同时期的隋代巢元方《诸病源候论》中,对临床某些肿瘤和类似肿瘤的病证作了较为详细的论述,不仅对乳腺癌等有十分精确的特征描述,而且对内脏中肿块(良、恶性)属性也有明确的认识,这在世界医学领域是名列前茅的。

我国传统医学中尽管没有罹患肿瘤学的专著,但在古代文献和中医典籍中,以症状或体征、病因病机、病位结合主症等方式记载了很多关于肿瘤的病名。如《灵枢篇》里记载有筋瘤、肉疽、骨疽等不同类型的肿瘤病名。从各种中医病名中所描述的具体病情和病程来分析,其中对一些病的特征表述与现代医学认定的某些肿瘤极其相似。现将有关中医记载肿瘤的病名与类似现代医学的病名,按恶性肿瘤、良性肿瘤择其要者对照如次。

1. 相当于恶性肿瘤者

- (1) 反胃(胃反、翻胃): 胃体、胃窦部癌。
- (2) 伏梁: 胃癌,肝癌。
- (3) 脾积(痞气、脾之积): 包括肝癌及肝脾肿大,慢性白血病脾大。
- (4) 肝积(肥气、癖黄、肝着): 原发或继发肝癌,肝淋巴肉瘤。
- (5) 肺积(息贲): 晚期肺癌。

- (6) 噎膈：食管癌或贲门癌。
- (7) 肠风：直肠癌。
- (8) 脏痢痔：肛门直肠癌。
- (9) 锁肛痔：肛管癌。
- (10) 五色带下：宫颈、子宫、阴道癌。
- (11) 崩中带下：子宫颈癌。
- (12) 瘰疬：鼻咽癌，淋巴肉瘤，甲状腺瘤或甲状腺癌。
- (13) 石瘰：甲状腺癌，甲状腺瘤。
- (14) 失荣：鼻咽癌颈部转移，恶性淋巴瘤，腮腺癌及颈部转移癌。

(15) 乳岩(乳石痈、乳癌、妒乳)：乳腺癌。

(16) 热膈、痰膈：食管癌。

(17) 交肠：晚期宫颈癌。

2. 相当于良性肿瘤者

(1) 脂瘤：脂肪瘤及皮脂腺囊肿。

(2) 气瘤：软组织肿瘤。

(3) 血瘤：海绵状血管瘤。

(4) 痰包：舌下囊肿。

(5) 痰核：慢性淋巴结炎及结核。

(6) 筋瘤：腱鞘囊肿。

(7) 耳菌：外耳道乳头状瘤。

(8) 胎瘤(红丝瘤)：小儿血管瘤。

(9) 疣、痣、息肉、赘生物：指体表良性小肿瘤及疣赘。

（三）癌症的病因

癌症的发病原因,目前仍在深入研究之中,但大量的临床观察和实验研究资料表明,许多因素与恶性肿瘤的发病有着密切的关系。

祖国医学典籍远在 2000 多年前,就记载了对肿瘤形成具有重要影响的因素,并从宏观上进行推论,开创了探索肿瘤病因病机的先河。在当时已经认识到外邪侵害、水土不适、饮食不调、情志失常等均可导致机体罹患昔瘤、肠覃、石瘕、癖结等痼疾。如《灵枢·九针论》说:“四时八风之客于经络之中,为痼病者也。”在《素问·通评虚实论篇》中,对噎膈的发病就有所认识:“膈塞闭绝,上下不通,则暴忧之病也。”《素问·异法方宜论》就明确论断,多食肥甘厚味对人体的危害,“东方之域……皆安其处,美其食……其病皆痼疡。”还有,如《吕氏春秋·尽数》中就说:“轻水所,多秃与癭人”。说明古人已经认识到水中缺少微量元素或人体必需的维生素,易诱发肿瘤,包括甲状腺瘤或甲状腺癌等。

现代医学研究从流行病学调查及实验资料证实,归纳癌症的病因可分以下几个方面:癌症发病外部因素(包括化学、物理、生物等致癌因子);癌症发病内部因素(包括免疫功能、内分泌、遗传、精神因素等),以及饮食营养失调和不良生活习惯等。限于篇幅,不能详细论述,仅作概要介绍如下。

1. 癌症发病的外部因素

(1) 化学致癌因素:这类因素是目前导致肿瘤的主要原因,其来源甚广,种类繁多。经考察和动物实验证实有致癌作用的化学物质已发现有千余种,其中与人类关系密切的化学致癌

物就有数百种之多。化学物质致癌潜伏期相对较长,对人类危害极大,它广泛存在于食物、生产作业环境、农药、医疗药品之中。人们所熟知的黄曲霉毒素,在花生、玉米、高粱、大米等许多粮食作物中都有沾染,它具有公认的致癌作用,有明显的致癌力,已被证实可导致肝癌的发生。广布于自然界的亚硝胺类化合物(在腌制过的鱼、肉、鸡中含量较高)和熏烤或烧焦后的食物中(尤其是高蛋白食品,如鱼、肉、蛋类)致癌物的种类和含量剧增,以及受到多环芳烃类化合物,如 3,4 苯并芘、二甲基苯蒽、二苯蒽等致癌物污染的空气,均会对人体产生影响,严重的会诱发并导致肺癌、鼻咽癌、食管癌、贲门癌、胃癌、肝癌、白血病、膀胱癌、大肠癌、阴囊癌、皮肤癌等。

(2) 物理致癌因素:物理致癌因素包括灼热、机械性刺激、创伤、紫外线、放射线等。值得高度重视的是,受辐射危害可以来自环境污染,也可以来自医源性。比如多次反复接受 X 射线照射检查或放射性核素检查可使受检人群患肿瘤机率增加,若用放射疗法治疗某些疾病,也可诱发某些肿瘤。有资料报告,在用放射性核素磷治疗红细胞增多症后,相当数量的患者经过一定的潜伏期而出现白血病。肺结核患者反复的胸透检查,可诱发乳腺癌。

(3) 生物致癌因素:目前,对这类因素研究较多的是病毒。近代科学研究已证明,有 30 多种动物的肿瘤是由病毒引起的。近来发现人类的某些肿瘤与病毒的关系密切,在一些鼻咽癌、宫颈癌、肝癌、白血病等患者的血清中可以发现有相应病毒的抗体。有资料报道,血吸虫病可诱发大肠癌、肝癌等。

2. 癌症发病的内部因素

(1) 免疫功能的影响：人体免疫系统是机体的护卫军，当其功能正常时，能有效地抵抗、消灭外侵的细菌、病毒等，并能清除外来的有毒物质及机体内的代谢产物。机体的免疫功能在肿瘤的发生、发展中占有重要地位。临床研究的资料证明，人体对肿瘤确有免疫能力，有不少病人可以长期带瘤生存而不恶化，说明了机体对肿瘤有一定的抵抗力，正如《内经》所说，“正气存内，邪不可干”。当机体的免疫功能受到抑制或损伤时，肿瘤的发生率高，生长亦快，并容易转移。祖国医学认为肿瘤形成与正气不足有关，《医宗必读》说得很清楚：“积之成也，正气不足而后邪气踞之。”

(2) 内分泌紊乱的影响：内分泌紊乱对某些肿瘤的发生、发展有一定的作用。临床观察资料表明，有些长期服用己烯雌酚者诱发了乳腺癌；也有的女性乳腺癌患者（60岁以下者）用男性激素治疗，或用雌激素治疗（60岁以上者），均可减轻症状。现已发现，内分泌紊乱与甲状腺癌、乳腺癌、宫颈癌、卵巢癌等发生有关。

(3) 遗传因素的影响：遗传因素对人类肿瘤的直接影响问题，目前尚无定论。到目前为止，在人类肿瘤中，只有视网膜母细胞瘤、肾母细胞瘤、神经纤维瘤病以及结肠息肉综合征被认为有明显的遗传倾向。有学者报道，在欧美妇女中最常见的乳腺癌约有30%的病例有遗传倾向；某些消化道癌瘤（如胃癌、食管癌、肝癌）也具有遗传性；肺癌也似有一定的遗传倾向。

(4) 精神因素的影响：精神因素即祖国医学所概括的喜、