

北 京 体 育 大 学 出 版 社



癌病

俱乐部

100种肿瘤病的康复法

漆浩 主编

健康

癌病俱乐部

——100种肿瘤病的康复法

主编 漆 浩

编著 漆 浩 刘 硕 周 荣 丁 丁 洪维荣
胡玉玲 孔凡忠 赵体浩 王俊苗 显 宋

北京体育大学出版社

策划编辑: 佟 晖 责任编辑: 佟 晖
审稿编辑: 鲁 牧 责任校对: 杨为民
责任印制: 长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

癌病俱乐部: 100 种肿瘤病的康复法/漆浩主编. - 北京: 北京体育大学出版社, 1999. 10

(爱与健康丛书)

ISBN 7-81051-403-2

I. 癌… II. 漆… III. ①肿瘤-医学康复 IV. R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 19771 号

癌病俱乐部: 100 种肿瘤病的康复法

漆 浩 主编

北京体育大学出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路 邮编: 100084)

新华书店总店北京发行所经销
国防工业出版社印刷厂印刷

开本: 787 × 1092 毫米 1/32
1999 年 10 月第 1 版

印张: 6.875
1999 年 10 月第 1 次印刷

定价: 9.50 元
印数: 6000 册

ISBN 7-81051-403-2/R·4

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

内容简介

谈起癌症，人们常常有一种恐惧心理，确实，癌症给人的生命带来的危险是巨大的。但是，人们在害怕癌症的同时，却常常忽略了存在于我们生活中的种种致癌因素；生活方式、饮食习惯、心理情绪、环境卫生、用药习惯以及衣、食、住、行，生活中能够导致癌症产生的因素几乎围绕在我们的周围，这都需要我们充分去重视它、预防它。对于各种癌症，更要早期去发现它、治疗它，所以，癌症可怕又不可怕。当人们了解了癌症的产生规律和早期表现以后，就不难通过积极的预防和治疗去战胜它。这本《癌病俱乐部——100种肿瘤病的康复法》目的就在于告诉人们那些可以用来预防、诊测、治疗癌症的重要方法，并将这些方法以通俗易懂的文字、简单易行的操作，介绍给读者在生活起居中不断地学习和运用，从而为癌症病人提供家庭式的康复方法。



第一章 癌症康复入门

- 一、癌症发病的原因 (1)
 - (一) 外 因 (1)
 - (二) 内 因 (3)
- 二、癌症康复的目的 (5)
- 三、癌症病人的康复原则 (7)
 - (一) 早期发现是彻底根治肿瘤的前提 (7)
 - (二) 要将早期诊断落实在生活之中 (7)
 - (三) 要在早期诊断基础上早期治疗 (8)
 - (四) 正确的早期处理可提高病人生存率 (8)
 - (五) 癌症的首次治疗一定要干净彻底 (9)
 - (六) 根据自身的情况安排适当的活动 (10)
 - (七) 坚持长期与医院及医生的合作 (11)
 - (八) 采取多种综合康复方法 (11)
 - (九) 保持患者生活规律 (13)
 - (十) 强调健康无害的自然康复 (13)
 - (十一) 尽力保持情绪稳定和乐观 (14)
 - (十二) 避免疲劳及其它疾病 (14)
 - (十三) 合理调配饮食营养 (15)
 - (十四) 适当娱乐和体育锻炼 (15)

四、癌症的康复治疗方法	(16)
(一) 手术治疗	(16)
(二) 放射治疗	(16)
(三) 化学治疗	(16)
(四) 生物治疗	(17)
(五) 中医药治疗	(17)
(六) 气功治疗	(17)
(七) 心理治疗	(18)
(八) 免疫治疗	(18)
(九) 温热治疗	(18)
(十) 激光治疗	(19)

第二章 癌症诊断入门

一、早期普查	(21)
(一) 对普查有肯定效果的肿瘤	(21)
(二) 对普查效果不明确的肿瘤	(21)
(三) 对普查无效的肿瘤	(22)
二、早期检查	(22)
(一) 脑 瘤	(22)
(二) 鼻咽癌	(22)
(三) 喉 癌	(22)
(四) 肺 癌	(23)
(五) 食管癌	(23)
(六) 胃 癌	(23)
(七) 肝 癌	(23)
(八) 胰腺癌	(23)
(九) 结肠、直肠癌	(23)

(十) 乳腺癌	(24)
(十一) 子宫颈癌	(24)
(十二) 子宫内膜癌	(24)
(十三) 绒毛膜上皮癌	(24)
(十四) 卵巢癌	(24)
(十五) 外阴癌	(25)
(十六) 睾丸癌	(25)
(十七) 前列腺癌	(25)
(十八) 膀胱癌	(25)
(十九) 白血病	(25)
(二十) 皮肤癌	(25)
(二十一) 黑色素瘤	(25)
三、早期自查	(26)
(一) 肿 块	(26)
(二) 溃 瘍	(26)
(三) 阴道不规则流血或分泌物增生	(27)
(四) 吞咽不顺	(27)
(五) 久治不愈的干咳或痰中带血	(27)
(六) 长期消化不良, 进行性食欲减退	(27)
(七) 便血及排便异常	(27)
(八) 鼻衄、鼻塞、头痛、复视	(27)
(九) 黑 痣	(27)
(十) 血 尿	(27)
四、早期自测	(28)
(一) 黑色素瘤	(29)
(二) 甲状腺腺瘤	(29)

(三) 口唇癌	(29)
(四) 白血病	(29)
(五) 肝 癌	(30)
(六) 结肠癌	(30)
(七) 大肠癌	(30)
(八) 乳腺癌	(31)
(九) 外阴白斑	(32)
(十) 睾丸精原细胞瘤	(32)
(十一) 精囊肿瘤	(32)
(十二) 肺 癌	(32)
(十三) 唇 癌	(33)
(十四) 喉 癌	(33)
(十五) 鼻咽癌	(33)
(十六) 膀胱癌	(33)
(十七) 舌 癌	(33)
(十八) 皮肤癌	(34)
(十九) 葡萄胎	(34)
(二十) 上颌窦癌	(34)
(二十一) 肾 癌	(34)
(二十二) 胰腺癌	(35)
(二十三) 子宫颈癌	(35)
(二十四) 食管癌	(35)
(二十五) 胃 癌	(35)
(二十六) 阴茎癌	(36)
(二十七) 前列腺癌	(36)
(二十八) 颅内肿瘤	(36)

(二十九) 骨纤维肉瘤	(36)
第三章 生活中的癌症治疗法	
一、肿瘤想象疗法	(37)
(一) 想象情景之一: 热带鱼吞噬癌症	(37)
(二) 想象情景之二: 棒打癌症的孙悟空	(38)
(三) 想象情景之三: 药物将癌症染成黄色	(39)
二、癌症病人的运动疗法	(40)
(一) 运动疗法可以增强机体抵抗力和免疫力 ..	(41)
(二) 主动运动和被动运动均有抗癌强体效果 ..	(41)
(三) 运动疗法应由简到繁, 由轻到重	(41)
(四) 跑步运动是肿瘤防治的重要方法	(42)
三、癌症的护理疗法	(42)
(一) 护理疗法对癌症病人的心理康复影响重大	(42)
(二) 家庭护理陪伴癌症病人走过最困难的时期	(43)
四、癌症的饮食疗法	(44)
(一) 改善癌症患者的营养状况	(44)
(二) 阻断癌症第二阶段促进期的发展	(47)
(三) 减少饮食不当所导致的癌前病变产生	(48)
五、癌症的蔬菜疗法	(50)
(一) 芦笋抗癌法	(51)
(二) 南瓜抗癌法	(51)
(三) 田芋抗癌法	(52)
(四) 菱角抗癌法	(52)
(五) 莼菜抗癌法	(52)

(六) 大蒜抗癌法	(53)
(七) 麦麸抗癌法	(55)
(八) 蕃茄抗癌法	(55)
(九) 萝卜抗癌法	(56)
(十) 胡萝卜抗癌法	(56)
(十一) 葱头抗癌法	(56)
(十二) 玉米抗癌法	(56)
(十三) 百合抗癌法	(57)
六、癌症的中医药疗法	(58)
(一) 中医药疗法的优势和特点	(58)
(二) 中医药对癌症不同阶段的辨证治疗	(59)
(三) 单味中药对肿瘤的防治效果明显	(61)
(四) 癌症病人服药方法	(63)
七、癌症的动物疗法	(64)
(一) 食蛇抗癌法	(64)
(二) 食蟹抗癌法	(65)
(三) 蟾蜍抗癌法	(65)
八、癌症的药膳疗法	(65)
(一) 具有滋阴生血作用的抗癌药膳	(66)
(二) 具有补阳益气作用的抗癌药膳	(66)
(三) 具有软坚散结作用的抗癌药膳	(67)
(四) 具有健脾利湿作用的抗癌药膳	(67)
(五) 具有清热解毒作用的抗癌药膳	(68)
(六) 具有补虚益气作用的抗癌药膳	(69)
九、癌症的鲨鱼软骨疗法	(69)
(一) 鲨鱼软骨疗法是一种新型的抗癌疗法	(69)

(一) 加强癌前病变的医学监测	(93)
(二) 加强对常见高发癌症的检测	(95)
四、避免各种高危因素	(97)
五、及时治疗癌前病变	(100)
第五章 癌症病人康复的“五关”	
一、癌症防治的“心理关”	(102)
(一) 恐癌症是一种过分紧张恐惧的心理状态	(102)
(二) 求生意志是肿瘤病人抗癌的心理动力	(103)
(三) 婉转地告诉病人实情是较好的选择	(105)
(四) 生活规律是癌症病人度过心理关的前提	(105)
(五) 帮助患者克服对癌症治疗的恐惧心理	(106)
(六) 放松疗法可克服癌症的紧张心理	(106)
二、癌症防治的“手术关”	(108)
(一) 外科手术是最有效和最普遍的治癌手段	(108)
(二) 根治性和姑息性手术因人而异	(108)
(三) 癌症的第一次手术一定要成功	(109)
(四) 癌症手术治疗的一般原则	(110)
(五) 手术治疗后要注意饮食调养	(111)
(六) 手术治疗的效果及注意事项	(112)
三、癌症防治的“放疗关”	(113)
(一) 放疗的目的是医治和杀灭癌细胞	(113)
(二) 食疗方法可改善放疗后的副作用	(115)
(三) 中药疗法对肿瘤放疗的保护作用	(117)

(四) 放疗的注意事项	(120)
四、癌症防治的“化疗关”	(121)
(一) 化疗是癌症治疗的重要手段	(121)
(二) 化疗的药物按作用目标可分为两大类	(122)
(三) 化疗具有不可替代的重要治疗作用	(122)
(四) 中药治疗在化疗中的重要作用	(123)
(五) 食疗方法可改善化疗后的毒副作用	(126)
(六) 化疗的注意事项	(128)
五、肿瘤防治的“转移关”	(129)
(一) 肿瘤转移的过程	(129)
(二) 肿瘤转移的中医药治疗方法	(131)
第六章 常见癌症的康复疗法	
一、脑肿瘤	(135)
(一) 儿童是脑肿瘤发生率最高的人群	(135)
(二) 下列症状应高度怀疑为脑肿瘤病变	(135)
(三) 手术及放射疗法是治疗脑肿瘤的重要手段	(136)
(四) 气功疗法有助于脑肿瘤的康复	(136)
(五) 中药有防治脑肿瘤的重要作用	(137)
二、鼻咽癌	(137)
(一) 30~50 岁的男子要注意防治鼻咽癌	(137)
(二) 鼻咽癌以咽充血、溃疡肿物为表现	(138)
(三) 气功疗法可提高机体抗癌能力	(138)
(四) 中药治疗是鼻咽癌治疗的重要手段	(138)
三、口腔癌	(140)
(一) 口腔癌是指生发于口腔的恶性肿瘤	(140)

七、肺 癌	(150)
(一) 肺癌是发生于支气管粘膜和肺泡的恶性肿瘤	(150)
(二) 吸烟者出现呛咳、咳痰、咯血应警惕肺癌	(150)
(三) 多种因素可导致肺癌的产生	(151)
(四) 饮食疗法是增加患者营养的方法	(151)
(五) 生活调理是肺癌治疗前提	(152)
(六) 癌肿比较局限的肺癌应及早做手术切除	(152)
(七) 晚期肺癌及术后复发病可采用介入疗法	(152)
(八) 中成药调养对改善肺癌症状有良好疗效	(152)
(九) 对肺癌病人应做好心理康复教育工作	(153)
(十) 化疗、放疗期间应采取中药调养	(153)
(十一) 气功疗法可帮助病人扶正抗癌	(154)
(十二) 中药治疗有助于肺癌康复	(154)
八、胃 癌	(156)
(一) 胃癌是消化道最常见的癌症	(156)
(二) 胃癌越早期发现效果越好	(156)
(三) 食疗能使胃癌梗阻及肿块消失	(156)
(四) 气功抗癌对胃癌有良好的疗效	(157)
(五) 中药对胃癌有较好的防治效果	(158)
(六) 合理饮食及早治疗可预防胃癌发生	(160)
九、肝 癌	(160)

(一) 肝癌的产生与癌硬化有密切关系	(160)
(二) 乙型肝炎表面抗体阳性应警惕肝癌	(160)
(三) 定期检查是发现肝癌的主要措施	(161)
(四) 食疗法能提高机体抗癌能力	(161)
(五) 气功疗法是肝癌的重要康复法	(161)
(六) 中药是家庭防治肝癌的重要方法	(163)
十、肾 癌	(165)
(一) 肾癌常发生于 50 岁左右的男性	(165)
(二) 气功疗法能促进肾癌康复	(165)
十一、胰腺癌	(166)
(一) 胰腺癌的早期症状常常为非特异性的	(166)
(二) 气功抗癌是治疗胰腺癌的辅助疗法	(166)
(三) 中药疗法有助于胰腺癌病人的康复	(167)
十二、结肠癌	(167)
(一) 30 岁以上男性持续腹痛便血应警惕结肠癌	(167)
(二) 大多数结肠癌多由良性病变恶变而来	(168)
(三) 食疗药膳有助于提高机体抗癌能力	(168)
(四) 气功疗法是本病的重要辅助疗法	(168)
(五) 中药疗法可有效防治结肠癌	(169)
(六) 及早治疗良性病变可预防结肠癌	(169)
十三、直肠癌	(170)
(一) 直肠癌是我国常见的恶性肿瘤之一	(170)
(二) 五大症状有利于直肠癌的早期诊断	(170)
(二) 60 岁以上老人要特别警惕直肠癌	(170)

(三) 根据指检及早期症状可及早发现直肠癌	
.....	(170)
(四) 早期直肠癌手术治疗的效果很好	(171)
(五) 食用小麦麸可防治直肠癌的发生	(171)
(六) 气功抗癌有助患者尽快康复	(171)
(七) 中药保留灌肠是直肠癌的重要治法	(172)
(八) 中药可缩小直肠癌包块提高免疫力	(173)
(九) 改变饮食习惯可显著减少肠癌的危险	(173)
十四、膀胱肿瘤	(174)
(一) 70 岁左右的男性血尿患者应警惕膀胱癌	
.....	(174)
(二) 因血尿无痛不就医是延误诊断的原因	(175)
(三) 气功疗法有助于缓解肿瘤的症状	(175)
(四) 中药治疗可控制膀胱肿瘤的病情发展	(175)
十五、白血病	(176)
(一) 慢性白血病是血液中的一种慢性恶性肿瘤	
.....	(176)
(二) 运用药物治疗可使白血病发展得到缓解	
.....	(176)
(三) 气功疗法可促进患者血象改善	(177)
(四) 中药治疗白血病能提高患者存活率	(177)
十六、骨肿瘤	(178)
(一) 早期骨肿瘤往往无明显症状	(178)
(二) 出现下列症状时一定要及早检查	(178)
(三) X 线照片检查对骨肿瘤诊断有重要意义	
.....	(179)