

上海书店出版社



癌症的非药物防治

AIZHENG DE FEIYAOWU FANGZHI

彭镇 宾冰 编著

闲暇闲暇闲暇闲

前 言

癌症已成为全球人类生命的威胁。

世界卫生组织预测到 2020 年,全世界癌症患者的数量,将以每年 2000 万人的速度增加。

我国也不例外。

这个威胁在我国有两个明显的特点:

一个是癌症患者的数量越来越多。一项全国性《死亡问题调查》表明:我国每年癌症死亡人数,已由 20 世纪 70 年代每年 70 万人,上升到 90 年代中期的 130 万人。死于癌症者,70 年代每 10 万人中有 83.6 人;90 年代初,上升到每 10 万人中有 108.39 人;1998 年 4 月我国卫生部公布的一份报告表明,已上升到每 10 万人中有 135 人。这个逐年增大的趋势,还在发展。

另一个是在逐年增大的趋势中,同时明显出现了低龄化的趋势,青壮年患癌症的人数明显增多,特别是 19 岁到 35 岁的青年的胃癌发病率,90 年代比 70 年代多了一倍。

看来,在近三十年内,这个问题将越来越严重。

世界卫生组织因此倡议,在全世界掀起一场“与癌症作斗争”的运动。

目 录

前 言	1
第一章 非药物治疗是新世纪防癌抗癌的 最佳途径	1
第一节 为什么要选择非药物治疗	1
第二节 非药物治疗指哪些疗法	2
第三节 非药物治疗能防癌抗癌吗	3
第二章 关键在自己	5
第一节 认识癌症	5
第二节 认识自己	9
第三节 要有坚定的信念	13
第三章 情志疗法	15
第一节 情志疗法源于情志学说	15
第二节 情志疗法的另一种形式	19
第三节 情志与防癌抗癌密切相关	24
第四章 体育疗法	31
第一节 必须持之以恒	31
第二节 体育锻炼为防癌抗癌创造了有利 条件	35
第三节 动不忘静	39

第五章 饮食疗法	43
第一节 这是一种稳定而可靠的方法	43
第二节 要重视选择食物	47
第三节 食入量的调理	50
第四节 食用方法的调理	57
第五节 改变不良的饮食习惯	61
第六章 抗癌食物	67
第一节 蔬菜	67
胡萝卜	67
萝卜	71
大蒜	72
香菇	77
芦笋	80
西红柿	84
韭菜	86
茄子	90
第二节 果品	92
菱	92
核桃	95
乌梅	98
枇杷	100
薏苡仁	102
无花果	105
猕猴桃	108
第三节 其他	112
黄豆	112

红薯.....	116
牛奶.....	120
海带.....	124
茶.....	128
鹅血.....	134
第七章 临癌不惊.....	137
第一节 癌的警告信号.....	137
第二节 情志疗法参考.....	141
第三节 体育疗法参考.....	151
第四节 饮食疗法参考.....	160
第五节 外治法参考.....	178

第一章 非药物治疗是新世纪防癌抗癌的最佳途径

圣人之所以全民生也，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，而毒药则以之攻邪。故虽甘草、人参，误用致害，皆毒药之类也。古人好服食者，必生奇疾，犹之好战者，必有奇殃。是故兵之设也以除暴，不得已而后兴；药之设也以攻病，不得已而后用，其道同也。

徐大椿：《用药如用兵论》

第一节 为什么要选择非药物治疗

无论国内国外，过去对癌症治疗，大都以手术、放疗、化疗三大疗法为主，结合其它药物治疗。这些疗法，已为人类防癌抗癌作出了重要的贡献。但是，无可否认，这些疗法，还不能说是尽善尽美，有时还会给人体造成某些损害。例如，在开刀切除癌细胞的过程中，往往难于一网打尽，而留下转移、扩散之患；在放疗化疗的过程中，被消灭的并不只是癌细胞，难免连正常细胞一起被伤害了，使患者元气大伤。而有些药物治疗法，由

于治疗失当,或者是长期用药以及大剂量用药,而疏于排除药积,也会产生某些副作用。

因此,人们为了防癌抗癌,除了运用三大疗法及药物疗法以外,还在寻找更安全可靠的非药物疗法。本书所介绍的,就是人们在这方面的实验与探索。

第二节 非药物疗法指哪些疗法

我国是世界上传统的非药物疗法最多的国家。

一部《黄帝内经》中关于治疗方法,很大一部分就是非药物疗法。清代孟令《医医医》中说:“内经治病之法,针灸为要,佐之以砭石、熨浴、按摩、导引、酒醴等法。”但一部《内经》中所包括的非药物疗法,还不止这些。还有“情志相胜”的情志疗法,有“动摇肢体”的体育疗法,有“食饮有节”及“调五味”的饮食疗法。以后历代又补充了许多非药物疗法,如刮痧疗法、拔罐疗法、热熨冷敷疗法、透气疗法、放血疗法、尿疗法等。随着现代科技的发展,又兴起了氧气疗法、雾气疗法、盐疗法、高温疗法、冷冻疗法等。

在国内如此,国外亦如此。全世界正在形成一个寻求非药物疗法的大趋势。在这个大趋势中,这种非药物疗法正在日益增多。

非药物疗法如此之多,但概其要者为情志、体育、饮食三大疗法。因为这三大疗法最贴近现实生活,经济、实惠、易行,人人可以为之,而且在国内国外,都已显示其重大的作用。但这并不排除必要的手术、放疗、

化疗三大疗法和药物疗法,不排除其他的非药物疗法,以便互相配合,各取其宜,以发挥最大的效用。

第三节 非药物疗法能防癌抗癌吗

用非药物疗法防癌抗癌,是以人体对疾病有自愈能力为理论依据的,而人体这种自愈能力,又紧密地同人体免疫功能的消长相联系。

很多人都相信:人体对于自身因外感内伤而致的各种疾病,有一种自然治愈的能力。这种自然治愈的能力,是潜藏于人体内部的,问题在于人们能不能发掘这种人体潜力。日本釜洞醇太郎在他所著的《癌的故事》一书中说:“所谓的名医,即是善于开处方,……以激发、助长自然治愈能力。”我国清代医学家徐大椿也认可人体存在这种自然治愈能力,在《医学源流论》中说:“病苟非死证,外感渐退,内伤渐复,亦能自愈。”

这种自然治愈能力,同人体免疫功能相关。人体患病包括癌症在内,是在人体免疫功能降低到失去防御能力的情况下发生的。只要人体免疫功能增强了,人体就能显示这种自然治愈能力。因此,发掘这种人体潜力,同增强人体免疫功能是分不开的。不仅可以用药物,也可以用人的精神力量,用人的体育锻炼,用人的饮食调节以及其他非药物的方法,以增强人体免疫功能,从而把人体自然治愈的潜力发掘出来,然后使人体罹患的疾病不药而愈。

以这种理论为根据,人们有理由相信非药物疗法

是能防癌抗癌的,而且在全世界人类寻求非药物治疗的大趋势中,越来越多的事实证明了这一点。非药物治疗正在逐渐成为新世纪防癌抗癌的新途径。

第二章 关键在自己

癌症不是从致癌物得来的,只有当我们的防御系统不能消灭体内的致癌物,或是癌细胞的生长失控时,癌症才会向你侵袭。

[美]亨利·德雷赫尔

第一节 认识癌症

癌症不是现代才有。三千年前,祖国医学已开始研究癌症。《灵枢·水胀篇》中的肠覃、石瘕,指的就是癌症。当时还没有癌症这个病名,或称覃,或称瘕,或称积聚;《灵枢·刺节真邪篇》中也已有瘤之称。至北宋东轩居士的《卫济宝书》中才见癌的病名。

此后历代医家多兼及癌的研究;但因中医主要是根据临床表现及生长部位而定病名,故大部分虽明知其为癌,也不以癌名之,如唇癌称为唇茧,恶性淋巴瘤称为失荣,食道癌称为噎膈,皮肤癌称为翻花疮。

在人体内,癌是以肿瘤的形式存在的,故现代医学将癌归属于肿瘤的范围内。但不是所有的肿瘤都是癌,所以又按其性质及对人体的危害程度,将肿瘤分为良

性肿瘤与恶性肿瘤两大类。良性肿瘤不是癌，一般不侵犯和破坏周围的正常组织。恶性肿瘤是癌，但其病名因所发生的组织部位不同而各异：发生于上皮组织的称为癌，如皮肤癌、乳腺癌、肺癌；发生于间叶组织的称为肉瘤，如骨肉瘤、脂肪肉瘤；发生于骨髓中的白细胞，称为白血病。这些恶性肿瘤，形状多样，有菜花状，有蕈伞状，有乳头状，边界基本上不清楚，并向周围组织浸润，还随血流及淋巴液扩散全身，对人体有较大的危害性。

然而，癌不是不治之症，也不是无可防之法。我们认识癌症，不仅要认识它的形状和性质，还要认识它的发生、发展和消亡的因素，然后才懂得怎样防癌和抗癌。

人体致癌，有外因，也有内因。

几乎可以说，每个人都有得癌症的可能性，因为外因内因都存在。除了每个人身体内部潜伏有致癌基因外，在现时的外部环境中，又几乎无处不存在着致癌和促癌的物质，而人体每天都可能同这些物质相遇。

外因主要是食物和环境中的致癌物质，如食物中的亚硝酸、苯并芘、黄曲霉素，食品加工过程中的某些色素、沥青，烟囱中的烟尘，厨房中的油烟，空气中的碳氢化合物，水中的氯化物等，或通过饮食、或通过呼吸进入人体，或在人体表层反复接触后渗入人体。还有的是过多的紫外线、X射线，给人体造成了癌性损伤。避免以上这些外因，对于预防癌症，当然是很重要的。

但是，单纯的外因，并不能引起癌症发生，还必须要有内因相应，外因必通过内因才发生作用。

癌基因是内因,但不是内因中起决定作用的主要因素。主要因素是人体内免疫系统的抗癌能力。癌基因在体内,一般情况下,处于休眠状态,受制于人体免疫功能。人体免疫功能强大时,致癌物受抑制,失去活动能力,癌基因也不能被激活;即使细胞发生了变异,也能及时被消灭,所以不发生癌症。只有当人体免疫功能降低,失去防御能力时,致癌物才在体内活跃起来,含有癌基因的细胞才会发生变异,在持久的免疫功能低下的情况下,最后便形成癌症。

人体除毛发指(趾)甲外,几乎各部分都可发生癌症。

癌无论发生在哪个部位,都是从正常细胞发生异常而后突变为恶性细胞开始的。但是并非有了异常细胞,就一定会发生癌症。癌症的发生,不仅需要异常细胞的存在,还需要人体免疫系统的功能被抑制或被伤害,因而失去监控和消灭异常细胞的能力。二者缺一,癌症就不可能发生。

已有的研究表明:癌的发生,一般要经过两个阶段。

第一阶段为起动阶段,或称为诱导阶段。即一些致癌物进入人体后,经过对细胞反复的刺激,使细胞中的癌基因逐渐活化,最后突变为癌细胞。但这时的癌细胞还处于静止的休眠的潜伏期,只成为癌的基础,尚不构成癌症。

第二阶段为促进阶段。凡能协同和加强致癌作用

的促癌物，再经过对细胞的长时间的刺激后，当人体免疫功能失去对异物的防御能力时，便使休眠的癌细胞得以逐渐苏醒和活化，使癌细胞的数量逐渐增多，最后便形成癌症。这一阶段需要较长的过程，常需几年甚至几十年。

癌发生的这两个阶段，为人们从自己身上开辟防癌抗癌的途径，给予了时间和机会。

在第一阶段以前，如果能从自己的环境和饮食中，注意避免诱导癌变的物质进入人体，就能在体内不形成起动阶段。或者在这些物质进入体内后，能从饮食、运动、情志等方面增强自己体内的解毒和排泄功能，使这些物质在体内无法滞留，也能保护细胞不发生突变。

在第二阶段中，如果能不断发掘潜藏在自己体内的抵抗疾病的能力，与促癌因素进行斗争，使自己的免疫功能不断得到增强，就有可能战胜促癌因素，阻断促癌因素在这一阶段所能发挥的作用，使人体不发生癌症。

从癌细胞的发生和癌瘤的形成过程，还看到两个问题：一是癌细胞是由正常细胞异变而来；二是这种异变只有在人体免疫功能降低时才会发生。既然正常细胞可以因免疫功能降低而发生恶变，我们可以因此设想，在人体免疫功能得到增强时，这些异变的细胞，就有可能发生逆转，从癌细胞回归到正常细胞。我们已经看到一些患者癌瘤的自然消失，应该说就是癌细胞逆转的可能性确实存在的最好说明。

同时从这里得到启发，使我们认识到癌症并不是、

绝症，人们在癌症面前，依靠自己也不是无能为力的。只有癌症患者长期处于忧郁状态，失去与癌斗争的信心和勇气，以致免疫功能不能增强时，才会使癌成为绝症。

第二节 认识自己

虽然每个人都有得癌症的可能性，但并不是每个人都会得癌症。得癌症的只是极少数人，十万人中才数十人至二、三百人。在同样的环境中，同样的外部条件下，有的人得癌症，有的人却不得癌症。原因是每个人身体内部的抗癌能力不同。癌的特性是怕强欺弱。抗癌能力强的人，可以不得癌症；抗癌能力弱的人，就容易得癌症。而抗癌能力，主要来源于人体的免疫系统。

每个人体内都有一个具有抗癌能力的免疫系统。人体免疫主要靠细胞免疫和体液免疫。T淋巴细胞承担细胞免疫功能，对外来移植物及癌细胞、病毒等，有破坏和消灭的作用；B淋巴细胞承担体液免疫功能，产生抗体，对变性的细胞及外来致癌物，进行排斥和清除。在这两种淋巴细胞中，起主要作用的是T淋巴细胞，它能直接杀伤肿瘤细胞，同时在抗原刺激下，释放多种活性物质，以增强免疫作用。在一般情况下，正常人体免疫系统产生的抗癌能力，足以战胜致癌因素，所以虽有外因的影响，绝大多数人却不得癌症。

这是人体与生俱来的功能。这种功能潜藏于人体

内部,每个人都有,只要被激发出来,就能发挥无癌防癌、有癌抗癌的作用。

人体免疫功能,同人的情志是密切相关的。

在祖国医学中,情志即人的喜怒忧思悲恐惊等七情,属于人的心理活动。情志平和,七情处于正常状态,则保持心理平衡,人体免疫系统就能发挥正常功能,而有强大的防御能力;七情之中,有一情过极,人的心理就会失去平衡,如果不能及时恢复正常,则使免疫功能受到干扰和破坏。

这两种状况,结果完全不一样。

心理常保持平衡的人,则情志不妄动,遇事乐观开朗,能顺应自然顺应环境,面对挫折、刺激,也不灰心丧气,即使有短时的情绪波动,也能及时恢复正常,无伤免疫系统,无伤正气。结果是:始终保持着强大的抗癌抗病能力,使癌症无可乘之机;对于已患癌症的人,有这种心态,也有助于迅速康复。

心理失去平衡的人,如果不能及时恢复正常,终日忧心忡忡,抑郁寡欢,悲悲戚戚,惶惶恐恐,承受着各种紧张的精神压力,而长时间不能解脱出来,结果是:免疫功能不断降低、正气日虚,癌症就得以乘虚而入;对于已患癌症的人,这种心态,又足以加重病情,增加治疗的困难。

体育锻炼、饮食调节,对于人体免疫功能的消长,都有重要的作用,而情志、体育锻炼、饮食调节三者,都是可以由自己控制的,因此,人体得不得癌症,或者得

了癌症能不能迅速治愈,关键都在自己身上。

人体内有一个生物化学活动形成的体内环境。

正常的生化活动,使这个体内环境,在一般情况下,都不利于癌、病毒及其他有害微生物的生存和生长。有时遭到了病毒或致癌物的入侵,人体也有可能通过自身的调整,使这个内环境发生不利于病毒或致癌物的变化,而最后使之消灭。

饮食是可以发挥这种调整作用的,例如:增加维生素 C 含量丰富的食物,既可加速淋巴细胞的产生,以增强免疫系统的抗癌能力,同时可以改善体内环境,阻断致癌物亚硝基胺在体内合成。

日本有两位学者的研究,也支持体内环境对癌的影响的观点。

一位是山本一郎,他认为血液酸化是人体致癌因素之一,如果能使血液中的酸性减低,改变体内环境,就能对防治癌症发生作用。钙为碱性物质,是防止血液酸化的重要矿物质,而海带的钙含量很丰富,因此,山本一郎认为多吃海带,就可以防止血液酸化,使体内环境得到改变,从而防止癌症。

另一位是名和能治。在他写的《怎样防治癌症》一书中,劝人们少吃糖,因为癌细胞是依靠糖酵解的作用而生存的,糖吃多了,就为癌细胞创造了在体内得以生存和发展的环境。英国的尤德金博士在他写的《甜食与危害》一书中则从另一方面指出糖对人体内环境的影响,说糖吃多了,还会消耗体内本来就不多的矿物质和

B族维生素,因而削弱机体的抗癌能力。

认识自己,还应该从生活习惯中剖析自己还可能存在一些与健康不相容的负面因素,如果能克服这些负面因素,就能从这方面增强自己的抗癌能力。

不少人对于自己长期以来甚至是几代人相传下来的不良生活习惯,久而不觉察其危害性。例如:吸烟、酗酒、吃得越多越好、偏嗜油炸及腌制食物、偏嗜油腻厚味等等,这些习惯,经研究者观察,确认不利于人体健康;但这些人不以为然,说他们几代人都是这样过来的,未见发生什么问题,因而不愿改变这些生活习惯。这些人对自己的认识是不足取的,因为自然环境和社会都在不断地变化,人体内的环境也在相应地变化,而死守住自己的旧的生活习惯,只能是为癌的侵袭伏下潜在危险的空隙,这个空隙,迟早会成为招致癌症或其他疾病的大门。

当然,不是说,凡是有这些生活习惯的人,都会得癌症;而是说,长期保持这些习惯的人,有比较容易得癌症的危险。有些人保持这些习惯而不得癌症,也不说明这些习惯没有危险性,而是这些人的免疫系统,一时还保持着较好的抗癌能力。

国外学者也研究了这个问题。西班牙《论坛》报道,专家们研究指出:每四个癌症患者,有三个同不良饮食习惯有关。因而认为,如果人们能注意改变不良饮食习惯,防止和减少得癌症的危险,是可能的(见1992年2月15日《参考消息》)。