

家庭医生丛书

JIATING YISHENG CONGSHU
ZHONGLIUBING ZIZHEN ZILIAO SHILIAO

肿瘤病

范晓清 主编

自诊·自疗·食疗

- 自诊真方便
- 自疗好简单
- 中医加西医
- 药物加食疗
- 无病早日防
- 去病才健康

广西科学技术出版社



家庭医生丛书

JIATING YISHENG CONGSHU
ZHONGLIUBING ZIZHEN ZILIAO SHILIAO

肿瘤病

范晓清 主编

自诊·自疗·食疗

编写: 闫 硕
刘洪远
张广荣
汪世英

广西科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

肿瘤病自诊·自疗·食疗/范晓清主编. —南宁:
广西科学技术出版社, 2006. 6

(家庭医生丛书)

ISBN 7-80666-698-2

I. 肿... II. 范... III. ①肿瘤—诊疗②肿瘤—食
物疗法 IV. ①R73②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第 036897 号

家庭医生丛书

肿瘤病自诊·自疗·食疗

范晓清 主编

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

广西地质印刷厂印刷

(南宁市建政东路 88 号 邮政编码 530023)

*

开本 787mm×1092mm 1/32 印张 6.125 字数 122 000

2006 年 6 月第 1 版 2007 年 1 月第 2 次印刷

印数: 3 001—6 000 册

ISBN 7-80666-698-2/R·109 定价: 10.00 元

本书如有倒装缺页, 请与承印厂调换



主编简介

范晓清，男，汉族，51岁。学医出身，中西医均有涉及，尤其对中医养生学情有独钟。自1990年起开始研究传统文化，并对佛学多有偏好。同年，成为职业撰稿人。十几年来，曾为多家出版社策划、主编、撰写过数十部健康生活类和人文类图书。其作品在大陆、港台及北美地区均有销售。

近年创办了私人图书策划工作室，愿为广大读者奉献更多有益身心健康的好书。

热线：fxql1990@yahoo.com.cn

《家庭医生》

1. 糖尿病自诊·自疗·食疗
2. 冠心病自诊·自疗·食疗
3. 肿瘤病自诊·自疗·食疗
4. 男科病自诊·自疗·食疗
5. 胃肠病自诊·自疗·食疗
6. 失眠症自诊·自疗·食疗
7. 妇科病自诊·自疗·食疗
8. 高血压自诊·自疗·食疗
9. 高脂血症自诊·自疗·食疗
10. 肝病自诊·自疗·食疗

策划/组稿: 于 宁

责任编辑: 于 宁

封面设计: 潘爱清

责任印制: 韦文印

责任校对: 周华宇

内 容 提 要

说起癌症（即恶性肿瘤），大多数人都会有一种恐惧的感觉。可就是这种让人闻之色变的重症，却是一种常见病。有统计表明，除急性传染病之外，它是紧跟在心脑血管疾病之后，死亡率位居第二的常见病，而且我国每年因患癌症而去世的人有百万之众。

癌症确实是致病原因复杂、症状表现严重、使患者倍感痛苦的一类疾病。由于患者和家人对此病怀有十分恐惧的心理，认为这是不治之症，再加上日常缺少这方面的知识，许多患者因此而丧失信心，导致病情迅速恶化而不治。

其实，癌症虽是重病，甚至是一种可怕的疾病，但如能早发现、早治疗，并且能保持心理的相对平衡，控制病情不使其恶化，乃至最终治愈它，也并非不可能。

本书针对癌症的病因及症状特点，选出发病率最高的八种恶性肿瘤，予以系统、简明地介绍，并提供了一些行之有效的防治方法。相信患者和家人通过本书能获得防治癌症最实用的知识，并因此树立信心，采取积极有效的综合治疗措施，同疾病作斗争，并最终战胜它！

前言

远离疾病，保持健康，是所有人的愿望。俗话说得好：“人吃五谷杂粮，哪能不生病？”我们所能做的就是尽量减少疾病的发生。

严格地说，人一旦患病就应该去医院，请医生做专业的检查与治疗，这样才能有效地防止病情恶化，使身体早日康复。但是，从患者和家人的角度考虑，如能了解相关疾病的知识，尤其是对症应用的知识与技能，无疑会大大缓解疾病给病人带来的痛苦。在所患疾病的治疗阶段与康复期，甚至能对所患病症的控制与治愈起到巨大的推进作用。

本丛书最有价值的地方，在于集中介绍了对健康危害最为严重的一些常见病，并详尽讲解了对这些常见病诊治的全面知识和具体应用方法。读者一册在手，既能对其中所介绍的常见病症有全面、详细的了解，又能依此防治自己或家人的病痛，还能减少开支，达到方便、经济、实用的目的。

本丛书第一辑共分为 10 册，以内科常见病为主，兼顾其他各科。读者据此可以掌握各类常见病的自诊要点与自疗方法。

范晓清

目 录

第一章 肿瘤病自诊知识

一、肿瘤病的定义与病因

什么是肿瘤病及分类 /1

诱发癌症的因素有哪些 /3

什么是癌症的高危人群 /6

二、肿瘤病的症状表现

癌症的常见症状表现 /9

常见癌症的症状表现 /11

警惕癌症的早期症状表现 /14

三、常见肿瘤病概述

肺癌及特点 /16

肝癌及特点 /18

胃癌及特点 /19

食管癌及特点 /21

大肠癌及特点 /23

乳腺癌及特点 /25



宫颈癌及特点 /27

鼻咽癌及特点 /28

其他常见癌症及特点 /30

四、肿瘤病的检查与诊断

临床常见的影像检查与诊断 /32

内窥镜检查与诊断 /35

病理学检查与诊断 /36

化实验室检查的诊断意义 /38

第二章 肿瘤病自疗要点

一、肿瘤病的西医治疗

什么叫癌症的综合治疗 /41

什么是化疗及原理 /43

什么是放疗及原理 /45

什么是手术疗法及原理 /47

还有哪些抗癌疗法 /50

肺癌的治疗要点 /52

肝癌的治疗要点 /54

胃癌的治疗要点 /57
食管癌的治疗要点 /58
大肠癌的治疗要点 /59
乳腺癌的治疗要点 /61
宫颈癌的治疗要点 /63
鼻咽癌的治疗要点 /64

二、肿瘤病的中医治疗

中医对癌症的认识 /66
中医常用的治疗法则 /69
中医与西医治疗的结合应用 /72
肺癌的中医治疗 /74
肝癌的中医治疗 /76
胃癌的中医治疗 /78
食管癌的中医治疗 /80
大肠癌的中医治疗 /82
乳腺癌的中医治疗 /85
宫颈癌的中医治疗 /87
鼻咽癌的中医治疗 /89



三、肿瘤病的其他疗法

正确运用心理疗法 /91

有氧运动疗法与应用 /94

行之有效的气功疗法 /95

四、肿瘤病的自我护理

癌症患者的护理原则与内容 /97

肺癌患者的自我护理 /100

肝癌患者的自我护理 /102

胃癌患者的自我护理 /103

食管癌患者的自我护理 /105

大肠癌患者的自我护理 /106

乳腺癌患者的自我护理 /108

宫颈癌患者的自我护理 /109

鼻咽癌患者的自我护理 /110

第三章 肿瘤病饮食疗法

一、饮食疗法原则

癌症患者的饮食原则 /112



各种维生素的抗癌作用 /114
各种微量元素的抗癌作用 /116
日常抗癌食疗的应用 /119
药膳防治癌症的功效 /121

二、防癌食物简介

主食类食物 /123

小麦	玉米	红薯
糙米	马铃薯	大豆
山药		

副食类食物 /126

甲鱼	带鱼	海参
鹅血	海带	紫菜
大蒜	大葱	生姜
大白菜	芦笋	花椰菜
茄子	苦瓜	百合
韭菜	胡萝卜	萝卜
洋葱	西红柿	魔芋
香菇	银耳	蘑菇
山楂	大枣	苹果
橘子	葡萄	猕猴桃
蜂王浆	绿茶	



三、食疗精方

凉拌双丝 /139

姜丝炒木耳 /140

香菇茶豆腐 /142

贞杞炒猪肝 /144

干贝烧豆腐 /145

虫草炖老鸭 /147

山药炖乳鸽 /148

首乌蒸鸡 /150

猪肝粳米粥 /151

鲜奶粳米粥 /152

泥鳅瘦肉汤 /154

银耳冰糖羹 /155

素炒四味 /140

香菇炒菜花 /141

大蒜炒猪肚 /143

鹅血烧豆腐 /144

百合炖兔肉 /146

枸杞炖乌鸡 /147

赤豆煲母鸡 /149

薏米赤豆粥 /150

山药薏米粥 /152

百合银耳粥 /153

蘑菇白菜汤 /155

萝卜苡仁饭 /156

第四章 肿瘤病预防保健

一、肿瘤病小常识

癌细胞的产生及特点 /158

癌细胞是如何扩散的 /160

肿瘤病对人体的危害 /162

重视癌症的早期发现 /164

二、日常生活保健

心理因素与癌症的关系 /166

什么是癌症的三级预防 /167

预防癌症从现在做起 /169

规范性生活能够预防癌症 /172

三、禁忌注意事项

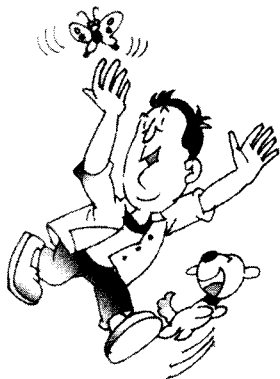
尽量少吃熏制的食品 /174

腌制的食品也应少吃 /175

禁食霉变与焦糊的食物 /177

远离食品添加剂 /178

烟酒中都含有哪些致癌物 /180



第一章 肿瘤病自诊知识

所谓肿瘤者，身之异物也！古时为君者，铿锵而言：卧榻之旁，岂容他人酣睡。如此说来，机体组织、器官、细胞之内，岂容“变异分子”存在。然肿瘤也有好坏之分，即所谓良性、恶性者，必要辨别清楚，此诊断之关键，以随后确定治疗手段，避免因手段过激，造成不必要的“误伤”。

一、肿瘤病的定义与病因



什么是肿瘤病及分类

肿瘤是指人体内正在发育或已经发育成熟的正常细胞，在多种致病因素的长期作用下出现异常增生或分化而形成的新生物。细胞、管血、骨、神经、肌肉、皮肤、人体内的正常细胞转化为肿瘤细胞，一方面可能是由于细胞突变所导致的，另一方面则可能是基因失调所致。

当致癌物质对人体发挥作用后，肿瘤病毒中的致癌基因选择性地作用于人体细胞内的遗传物质——DNA，这种直接性的作用会使基因产生突变而导致细胞的异常增生，并最终形成肿瘤。另外，致癌物质还会干扰人体内细胞基因的调节，并造成基因原有的



顺序和协调性被破坏，从而也可能导致肿瘤细胞的形成。

根据肿瘤的生物学特征和生物学行为，肿瘤又分为良性肿瘤和恶性肿瘤两类。一般来讲，良性肿瘤大多仅停留在人体局部组织中，不会浸润、转移，且细胞分化比较成熟，生长较为缓慢，同时对人体的恶性影响也比较少。恶性肿瘤则通常呈现为可转移的异型或幼稚细胞，并且会侵蚀、浸润、破坏人体内部的正常组织。恶性肿瘤对人体的危害性非常大，如果不能彻底根除，则会威胁患者的生命。

另外，根据肿瘤出现的组织部位，又可将其分为以下几类。

1. 间叶组织肿瘤

出现在肌肉、脂肪、骨和软骨、血管、淋巴管及纤维结缔组织等人体组织的肿瘤即为间叶组织肿瘤。其中良性的称为瘤，恶性的称为肉瘤。

2. 淋巴组织和造血组织肿瘤

这类肿瘤是指形成于淋巴结、脾脏、扁桃体等淋巴组织上的肿瘤。这类肿瘤一旦形成，即为恶性肿瘤。另外，白血病亦属于形成于造血组织的肿瘤。

3. 上皮组织肿瘤

上皮组织是指人体的皮肤以及消化道、呼吸道、泌尿道等器官的黏膜组织。出现在上皮组织中的肿瘤细胞，良性的称为瘤，恶性的称为癌。例如，食管癌、胃癌、肺癌、膀胱癌、肝癌等均属于上皮组织肿瘤。

4. 神经组织肿瘤

这类肿瘤是指垂体腺瘤、神经纤维瘤、脑膜瘤、胶质瘤等形成于脑组织、神经组织的肿瘤。

除了上述所说的四类肿瘤外，还有一些形成于人体其他组织部位的肿瘤。但大体上是以这四类为主。

限于篇幅和对人体健康影响程度的不同，本书主要对常见的恶性肿瘤予以描述。

诱发癌症的因素有哪些



癌症的形成是在多种因素的作用下，经致癌基因的激活以及抑制癌基因的被消灭而逐步分阶段、长期发展和演化的结果。诱发癌症的因素有很多，归纳起来主要包括