



百病自然疗法丛书

丛书主编：自然医学专家
谢英彪教授

癌

症

的

自然疗法

杨钧
谢英彪
主编

陕西师范大学出版社



百病自然疗法丛书

丛书主编：自然医学专家
谢英彪教授

癌症的 自然疗法

杨钧 谢英彪 主编

杨智盛 庄文凤

黄文玲 王明清

陆唤之 王永年

魏卫民 冬梅

编著



陕西师范大学出版社

图书代号:SK4N1330

图书在版编目(CIP)数据

癌症的自然疗法/杨钧, 谢英彪编著. —西安:陕西师范大学出版社, 2005.1
(百病自然疗法)

ISBN7-5613-3070-7

I. 癌… II. ①杨…②谢… III. 癌—自然疗法 IV. R730.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 140519 号

责任编辑 王 慧

封面设计 张圆圆

版式设计 王静婧

出版发行 陕西师范大学出版社

社 址 西安市陕西师大 120#(邮政编码:710062)

网 址 <http://www.snuph.com>

经 销 新华书店

印 刷 山东人民印刷厂

开 本 880×1230 1/32

印 张 7.375

字 数 150 千字

版 次 2005 年 4 月第 1 版

印 次 2005 年 4 月第 1 次印刷

定 价 12.00 元

开户行:光大银行西安南郊支行 账号:0303070-00330004695

读者购书、书店添货或发现印装问题,请与本社营销中心联系、调换。

电 话:(029)85307864 85233753 85251046(传真)

E-mail: if-centre@snuph.com

前 言

自然疗法主要是运用自然药品、自然物品，采用自然方式以达到治疗疾病、强身健体的目的。实质上，自然疗法近似于我国的传统医药学体系，可以将其看成是在世界范围内对以中医学为主要内容的传统医学的新认识、新概括。

自然疗法基于对自然界、人类社会和人体生理、病理、健康的整体观和辨证观的认识，主张人是自然界和社会的组成部分，人的健康是身心两方面良好状态的综合。自然疗法在医疗保健模式上主张天人相应，天人合一，返璞归真，回归大自然；强调人与自然、社会的和谐统一。这与现代医学所主张的“生物—心理—社会”模式相呼应。自然疗法在西方亦被称为“另类医疗”或“替代疗法”，也就是指“非正统”的治疗和保健方式。

自然疗法具有与现代西方医学治疗方法截然不同的两大特点，一是完全摒弃化学合成药物，充分利用自然环境的各种因素、物质和信息来防病治病，如森林、阳光、泥沙、空气、水及汤泉，以至草木花果、酒茶饮品的内服、外用（如药敷、熨敷等）和磁、蜡、热能等等，都是利用自然环境和资源为主的疗法；二是效法大自然的规律，以调理恢复人的自然之性、激发人体抗御疾病的能力为主要应用目的，如针灸、推拿、心理、音乐及娱乐等等。这些方法与以对抗治疗为主要模式的现代医学不同，它重在激发人体自身的自然抗病能力，调畅机体的失衡状态，达到祛病养生



的目的。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。

在应用自然疗法时，应当考虑的是如何与常规治疗相配合，而不是单纯地回归自然，因为人类社会的进步总是螺旋式上升的。人们应当认识到，虽然中西医药都有一定的局限性，但在人们的医疗实践活动中，现代医学是医疗的主体。自然疗法起着必不可少的补充作用。

目前，自然疗法已受到愈来愈多人们的重视，我国许多地方分别成立了自然医学会，出版了有关书刊。倡导自然疗法是每一位医学工作者的应尽之职。祖国传统医学是世界上较为完善的自然疗法体系，为了弘扬祖国传统医学的优势，并吸取世界各国自然疗法的精髓，我们组织有关专家共同编撰了这套《百病自然疗法》丛书，愿她能成为患者养生康复的良师益友。

本丛书是对世界自然疗法的一个新探索，恐难免有遗漏和不当之处，谨请读者不吝赐教。

编著者

2004年12月30日

目 录

前言 /1

第一章 癌症的基础知识 /1

一、癌症的基础知识 /1

什么是肿瘤/西医对肿瘤如何命名与分类/引起肿瘤的外部原因有哪些/肿瘤的发生与哪些内在因素有关/肿瘤会传染吗/西医对肿瘤有何认识/中医如何对肿瘤进行辨证分型/癌症病人的免疫力怎样起防癌作用

二、癌症的常规诊治 /16

如何早期发现肿瘤/肿瘤如何诊断/肿瘤的中医治疗原则和常用治法/常用的肿瘤治疗手段

第二章 癌症的饮食治疗 /31

一、癌症病人的饮食治疗常识 /31

癌症病人的饮食原则是什么/维生素能防癌抗癌吗/无机盐能防癌抗癌吗/多吃纤维素能防癌抗癌吗/如何安排营养与饮食治疗/怎样做到高营养平衡饮食/癌症病人的饮食调养途径/抗肿瘤治疗对患者营养状况的影响/放疗期间怎样注意饮食调理/化疗期间如何进行饮食调养/康复期怎样进行饮食调理

二、有益防癌抗癌的蔬菜 /54

芦笋/西红柿/甘蓝/红薯/黄瓜/芹菜/茄子/胡萝卜/大蒜/洋

葱/莼菜/刀豆

三、有益防癌抗癌的瓜果 /63

草莓/猕猴桃/山楂/苹果/柑橘/青果/罗汉果/无花果/番木瓜/
荸荠

四、有益防癌抗癌的水产品 /68

泥鳅/田螺/龟/螃蟹/鲨鱼/海带/海藻/菱

五、有益防癌抗癌的其他食物 /72

蘑菇/猴头菇/大豆/芝麻/牛肝/鹅血/酸奶/蜂蜜/蜂王浆

六、常用的防癌抗癌食疗方 /77

蔬菜类抗癌食疗方/水果类抗癌食疗方/干果类抗癌食疗方/水
产品抗癌食疗方/食用菌类抗癌食疗方/五谷杂粮类抗癌食疗方

第三章 癌症的药茶疗法 /105

茶的抗癌作用/常见的抗癌药茶方

第四章 癌症的药膳疗法 /115

一、抗癌药膳的特色 /115

二、抗癌有效的天然药物 /116

绞股蓝/大枣/木瓜/人参/三七/灵芝/鱼腥草/黄芪/薏苡仁/威
灵仙/龙葵/半边莲/半支莲/白花蛇舌草

三、药膳的临床应用 /124

癌症病人术后如何选用药膳/癌症病人放疗期间如何选用药
膳/头颈部放疗病人如何选用药膳/胸部放疗病人如何选用药
膳/腹部放疗病人如何选用药膳/化疗期间如何选用药膳/康复
期如何选用药膳

第五章 癌症的体育疗法 /131

一、体育疗法的一般常识 /131

体育疗法的特点/体育疗法的抗癌机理/怎样选择一些合适的锻炼项目/进行锻炼要注意些什么

二、体育疗法的有效运用 /137

散步为什么适合癌症病人/如何练习五禽戏/如何练习坐式八段锦/如何练习摩浴八段操/如何练习易筋操/如何练习简化太极拳

第六章 癌症的医疗气功疗法 /149

气功能防癌抗癌吗/癌症病人如何练气功

第七章 癌症的针灸疗法 /153

针灸抗癌的特点和优势/针灸抗癌的作用与机理/常用穴位的部位与手法/抗癌有效的常用穴位/癌症病人如何针灸止痛/针灸抗癌的辨证施治

第八章 癌症病人推拿疗法 /167

癌症病人推拿应注意什么/如何进行自我保健推拿

第九章 癌症的沐浴疗法 /171

森林浴疗法是怎么一回事/癌症病人如何进行空气浴/常做日光浴有什么好处

第十章 癌症的敷贴疗法 /175

什么是敷贴疗法/常见肿瘤的敷贴穴位与部位/常用肿瘤敷贴止痛验方

第十一章 癌症的心理疗法 /189

精神因素对肿瘤的影响/什么是精神支持疗法/如何减轻不良心理反应/如何增强癌症病人的信心/如何做好家庭心理护理

第十二章 癌症的起居疗法 /201

什么是起居疗法/生活起居的禁忌/如何安排好住宿/如何安排性生活/癌症病人能否生育

第十三章 癌症的娱乐疗法 /211

如何进行松弛疗法/如何进行快乐疗法/如何进行音乐疗法/如何进行书画琴棋疗法

第一章 癌症的基础知识

一、癌症的基础知识

◆ 什么是肿瘤

肿瘤是机体在各种致癌因素作用下，局部组织的细胞异常增生而形成的新生物，常常表现为局部的肿块，又称之为实体瘤。

正常人体的组织由细胞有秩序地、整齐地排列组合而成。正常的细胞为了补充以及适应生理需要，都有一定的增生能力，如失血可刺激骨髓导致血细胞增生，妊娠时雌激素分泌增多使子宫内膜和乳腺增生，即为生理性增生。

病理性增生又可分为非肿瘤性增生和肿瘤性增生。前者限于一定程度和一定时间，一旦此因素消除，即不再增生，如皮肤受伤以后的增生、慢性胃炎引起的胃黏膜上皮的增生等。如果增生超越一定限度发生质变，则变为肿瘤性增生。癌细胞与正常细胞相比，有结构、功能和代谢的异常，它们具有超过正常增生的能力，这种增生和机体不相协调。癌细胞本身无休止和无秩序地分裂与繁殖，过度增生，形成肿块。肿瘤增生既不在机体的控制之下进行，又不按机体的需要进行，机体对它无能为力，它还消耗机体的营养，产生有害物质。



癌症的自然疗法

第一章 癌症的基础知识

虽然人类发现肿瘤已有 3000 年以上的历史，但其发病率和病死率的增高却开始于 20 世纪初。很多发展中国家肿瘤的发病率实际上在近 50 年来才明显增高。但是，无论发达国家和发展中国家，目前肿瘤均是人类常见死亡原因之一。在人类所有疾病中，癌的病死率仅次于心血管疾病。谈到肿瘤，人们不禁如谈虎色变，不寒而栗。这是因为肿瘤严重危害着人类健康，且当今的科学技术及医疗水平还不能很好地解决它。

肿瘤的发生是一个十分复杂的问题，细胞从正常转变为恶性肿瘤，最根本的物质基础是细胞的遗传物质——基因的改变。细胞癌变是一个相当长的过程，通常在接触致癌物质多年之后，逐步演变成癌。恶性癌细胞由正常细胞突变而来，但两者往往却有着本质的区别。

◆ 西医对肿瘤如何命名与分类

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。一般来说，人体除了头发和指甲外，任何部位都可能发生肿瘤。

现代医学认为，癌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，癌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，其中恶性肿瘤对机体危害极其严重，如不及时采取积极、有效的防治措施，极有可能对生命构成威胁。

良性肿瘤的一般组织生物学特性为：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，一般不黏连，且可活动，对周围组织仅产生挤压作用而不是侵入正常组织中，也不会发生转移。如果良性肿瘤的细胞分化得好，则近似正常细胞，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、脑等重要器官上，且不发生恶变，就不会直接危及人的生命，且手术切除后很少复发。

恶性肿瘤的生物学特性表现为：恶性癌细胞分化差，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，易发生黏连，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，如不及早发现并采取果断、有效的中西医结合综合防治措施，部分病例即使在手术治疗后，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，任其发展会直接吞噬人的生命，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、黏膜、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，癌占有所有恶性肿瘤的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，



癌症的自然疗法

第一章 癌症的基础知识

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重大意义：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“肿瘤”。

◆引起肿瘤的外部原因有哪些

恶性肿瘤的发生是一个复杂的问题，其原因也是复杂和相互作用的。目前的研究表明，肿瘤是一种多因素、多阶段及多次突变所致的疾病，除少数几种单基因遗传的肿瘤，如视网膜母细胞瘤、肾母细胞瘤等外，绝大多数不是仅由内因或外因引起，而是由多种因素，内外因交互，共同作用的结果。肿瘤发病的外部因素包括化学、物理、生物等致癌因子。

(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。经考察和动物实验表明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，已被表明可导致肝癌的发生。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。

肿瘤流行病学研究表明，90%以上的恶性肿瘤与环境有关。环境因素包括了我们日常生活中所接触到的几乎所有物质，如食物、水、空气、药物、化学物品、放射线以及微生物（如细菌、病毒）等。环境可分为生物、理化和社会环境三大部分，其中主要是化学物质。因此，有的专家指出，现今肿瘤发生率增加的一个主要原因是由于大量化学物品造成的。

18世纪，英国清扫烟囱的童工阴囊皮肤癌的发生率很高。那些童工自幼接触煤灰，其中含有大量的煤焦油，在他们成年后发生阴囊癌。在后来的实验研究中发现，用煤焦油反复涂擦兔子的耳朵，诱发出了皮肤癌，化学物质能够致癌的结论就是由此得出来的。

环境致癌因素可以直接作用于人体的各种细胞和基因。环境致癌因素并非单独作用，而是通过内因起作用。比如，饮酒对某些肿瘤是致病因素之一，尽管某些人狂饮而无任何不适，但不患此类肿瘤的毕竟是那些很少饮酒，甚至不会饮酒的人，因此酒精对不能饮酒的人群并不构成患癌的危险。而有些致癌因素导致肿瘤发生的原因是它们抑制了机体的免疫系统，降低了人体自然防御系统和免疫监视系统的功能，从而导致肿瘤的发生。例如放疗和化疗药物在杀灭癌细胞的同时，也会引起正常细胞的突变，干扰机体正常的免疫功能而有助于肿瘤的形成。所以，化疗的使用应当恰如其分，适可而止，以防诱发第二肿瘤的发生。

人类生活在有众多致癌因素的环境里，但是在同样的生活环境下，有人患癌，而大多数人则终生不患癌。这说明人体自身的内在因素对肿瘤的发生与否起到重要的作用。通俗地说，突变的细胞就像“种子”，身体的内环境就像“土壤”。有了癌的种子，

又有适合癌细胞生长的土壤，加上外环境作为肥料，这样肿瘤才得以生长。肿瘤的发生除了环境等外界因素外，还有众多的内在因素在起作用。外因是发病的条件，内因是发病的基础，外因通过内因起作用。这就是为什么有人患肿瘤而有人却能健康生存的原因。肿瘤在人体内的发生、发展、转归，处处受到人体内在因素的影响。

(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几率增加，若用放射疗法治疗某些疾病，也可诱发某些肿瘤。有资料显示，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。肺结核患者经过反复的胸透检查，可导致乳腺癌。

(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。

◆ 肿瘤的发生与哪些内在因素有关

(1) 遗传及家族因素：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；某些消化道肿瘤（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。

(2) 免疫因素:所谓免疫就是机体对疾病的抵抗能力。譬如,自然界存在很多的细菌,人们生活在其中却不会每天生病;有些传染病,如麻疹、伤寒得上1次就可终生不再患病,就是因为机体具有对这些病菌的免疫力。尽管每个人都生活在充满致癌因素的环境中,并且体内时时刻刻都产生着数以千万计的突变细胞,但大多数人都能免遭患癌的痛苦,这正是我们体内免疫系统及时地发现和清除了这些体内的异己分子。如果人体的免疫功能低下或出现紊乱,就不能及时消灭突变的细胞,从而出现免疫逃逸,最终发展为恶性肿瘤。参与肿瘤免疫的免疫器官主要是胸腺,免疫细胞有T淋巴细胞、自然杀伤细胞、巨噬细胞等。当免疫细胞缺陷,可导致肿瘤的发生。另一方面,一旦人体免疫监视系统出现功能减弱或不正常,则机体免疫系统便不能发现癌细胞。有些情况下,癌细胞本身还释放“封闭因子”来麻痹机体免疫系统。这些原因都使得癌变细胞逃避机体的“免疫监视”而发展成为恶性癌细胞。

(3) 内分泌因素:人体的内分泌腺体,如脑垂体、甲状腺、肾上腺、生殖腺等分泌的多种激素,调节着人体的发育和代谢。疾病或某些原因造成内分泌紊乱,加上其他因素的共同作用,就可使这些内分泌器官发生肿瘤。例如子宫内膜癌常见于肥胖、不育、绝经晚期的妇女。长期服用雌激素可诱发乳腺癌。由于某些肿瘤的发生、发展与内分泌紊乱有关,所以经常应用激素来治疗恶性肿瘤,如用抗雌激素受体药物三苯氧胺治疗乳腺癌,用雌激素治疗前列腺癌等。

(4) 精神因素:精神因素对肿瘤的发生、发展的影响也是很大的。调查研究证明,精神压抑的人群肿瘤发生率比一般人群高

许多倍。相反，有许多癌症病人对待疾病乐观向上，具有战胜病魔的坚强信念，积极配合治疗，病情的发展便要理想得多。这是因为精神状态能很好地调节神经内分泌功能、激活机体免疫系统功能，从而达到防病、治病的目的。因此，癌症病人要注意保持良好的精神状态，积极配合治疗。另一方面，医师在治疗疾病的同时，也应注意调节病人的精神状态。

(5) 饮食营养失调：饮食营养是人类生存和保持健康的必要条件，但饮食要有节制，营养要充分，否则会影响人体生理功能，导致气机紊乱或正气损伤而产生疾病。祖国医学早就认识到饮食劳伤可导致肿瘤的发生。若恣食膏粱厚味、辛辣炙博之物，影响脾胃功能，脾主湿，脾虚不能运化水湿，湿蕴于内，积久不散，津液不化，津液凝聚成痰浊，痰积而为肿物。《景岳全书·痢疾·论积垢》中阐述得很清楚，认为积的生成是“饮食之滞，留蓄于中，或结聚成块，或胀满硬痛，不化不行，有所阻隔者，乃为之积。”《济生方》中有精辟的论述，认为癥瘕的形成是：“过餐五味，鱼腥乳酪，强食生冷果菜，停蓄胃脘，……久则积结为癥瘕。”这与近代医学研究中的营养失调与肿瘤发生相关的观点是一致的。国内外有报道，认为饮烫茶能破坏人体食管的“黏膜屏障”。我国食管癌高发区的流行病学调查也表明，食管癌的发病与饮食习惯有关，如高热饮食、食物粗糙、质硬难化、吞咽过快等都能促使食管黏膜受到损伤，加上感染等因素作用，使食管炎症经久不愈，导致癌变的发生。

(6) 年龄因素：肿瘤的发生与年龄有一定的关系，一般45岁以后是肿瘤的高发阶段，因为随着年龄的增长，免疫器官胸腺渐渐萎缩，各个器官逐渐衰老，各类细胞容易突变。另外，随着年龄的增长，接触各种致癌因素的机会也在增加，并且致癌物质会