

ZHONGYI FANGAI
ZUIXIN SHIYONG SHOUC



中医防癌

最新使用手册

主编 © 李 忠

NEW



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

中医防癌

最新使用手册

李 忠 主编

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医防癌最新使用手册 / 李忠主编. — 北京 : 中国中医药出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5132-1053-9

I. ①中… II. ①李… III. ①癌—中医治疗法—手册

IV. ① R273-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 151348 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
三河市西华印务有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 710×1000 1/16 印张 16.75 字数 215 千字
2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5132-1053-9

*

定价 38.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
购书热线 010 64065415 010 64065413
书店网址 csln.net/qksd/
新浪官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

《中医防癌最新使用手册》

编 委 会

主 编 李 忠

副主编 孙凤霞 孟 文

编 委 （按姓氏笔画排序）

尤玉琢 刘 丹 刘 赛 祁 烁

李文明 吴君德 黄佳琴 谌玉佳

癌症，几乎是21世纪所有人类共同的梦魇，据国际癌症研究中心（IARC）估计，未来全球癌症新发病例将会以每年3%~5%的速度递增，预计2020年全球将有2000万新发病例，死亡病例将达1200万。癌症威胁人类的健康与生命几乎到了猖獗的地步。我们每个人都无法置身度外，必须正视癌症，及早准备，及早预防，以免遭受癌症病魔的侵袭。

癌症真的可怕吗？我们到底该如何应对癌魔的挑战呢？这其中的关键在于清晰地认识“癌到底是什么？”笔者认为癌是一种状态，是一种人与自然、人体内部五脏六腑之间失衡的状态。防治癌症最根本的方法就是要改变癌细胞生长发展的癌环境，简单说，就是改变我们身体的“癌状态”。

常言道：“橘生淮南则为橘，生于淮北则为枳，叶徒相似，其实味不同。所以然者何？水土异也。”淮南香甜的橘子种子到了淮北，还是会结苦涩的枳子。改变水土，一样的种子结不同的果。同样的道理，再高明的医师，再昂贵的药物，再先进的治疗手段，如果癌症病人不能改变身体的癌状态，就算手术切得再干净，化疗、放疗得再彻底，还是会有正常的细胞变异成癌细胞，癌症也是不可能根治的。

造成“癌状态”的原因是多样化的，本书从中医角度，用通俗的语言，告诉了大家防癌抗癌的一些知识，希望本书的内容能让读者有所觉悟：原来自己失衡的身体状态才是癌症形成的祸因。明白了癌症的因果，我们也同时恍然大悟，唯有自己才是最好的医师，赶快调整自己的身体状态，把“癌状态”逆转为健康状态，自己才有机会转危为安，远离癌症！



2012年5月10日

李忠，著名中医肿瘤临床专家，主任医师、教授、博士研究生导师，北京中

医药大学首批临床肿瘤学博士，中华中医药学会肿瘤分会秘书长，中华中医药学会外治分会副主任委员，中华中医药学会中青年科技创新专家委员会委员，中国老年学会肿瘤专业委员会执行委员，北京中西医结合学会肿瘤专业委员会委员，北京抗癌学会中西医结合专业委员会委员，北京中医药学会肿瘤专业委员会委员，国家自然科学基金委员会同行评审专家，北京市药品食品监督管理局新制剂评审专家。

长期从事中医药及中西医结合治疗恶性肿瘤的临床、科研和教学工作，熟悉肿瘤中西医研究的最新动态，在采用中医药和中西医结合疗法治疗恶性肿瘤方面积累了丰富的临床经验，尤其擅长于中医药治疗肺癌、肝癌、胃癌、肠癌、乳腺癌、淋巴瘤、脑瘤、白血病等多种恶性肿瘤，并在肿瘤术后预防复发、转移和癌性疼痛的治疗及肿瘤放、化疗中药增敏解毒方面有较为深入的研究。在临床大胆实践的同时，不断汲取现代肿瘤研究成果，根据肿瘤细胞的特性及中医用药特

点，首次提出了“癌”的状态论。认为“癌”是一种人与自然、人体内部五脏六腑之间失衡的状态。并根据“癌状态”论，首次提出了改变“癌状态”的“状态疗法”，该疗法突破了传统中医治癌理论的束缚，开创了中医抗癌的新理念。并根据此理论，研制开发了改变“癌状态”的良方——体若康，临床取得了较好的疗效。先后主编和参编中医肿瘤专著及其他医学专著10余部，发表学术论文40余篇。代表著作《临床中医肿瘤学》、《专科专病名医诊治经验——肿瘤》、《现代中医肿瘤诊疗手册》等。主持及参与多项国家部局级、大学校级科研课题的研究，并先后负责5项国家中药三类新药的临床设计与开发研究。

个人博客：<http://toumor.blog.sohu.com/>

目 录

中医防癌

第 一 章

- 我们的身体到底出了啥问题 /1
- 健康对我们意味着什么 /1
- 身体三平衡，健康伴你行 /2
- 病来如山倒，这座山不是一天推倒的 /3
- 及早发现倾斜的健康天平 /4
- 调整砝码，重回健康的平衡状态 /5

第 二 章

- “癌”离我们有多远 /6
- 数字引发的思考 /6
- 永生的海拉：癌细胞从何而来 /9
- 癌基因是“癌”发生的罪魁祸首吗 /12
- 可怕的“肿瘤”家族 /14
- 你接触过这些致癌黑名单吗 /16
- 癌症遗传吗 /17
- 癌症传染吗 /19
- 癌可以自愈吗 /22
- 老年人为何容易患癌 /27
- 老年人患恶性肿瘤的特点 /29
- 女性为何“癌”更多 /30

为什么癌症患者越来越年轻化 /32

癌症的高危人群有哪些 /34

不要谈癌色变 /35

癌是一种状态 /36

第|三|章

什么力量使我们的身体进入“癌状态” /39

环境污染，人人有责 /39

成也饮食，败也饮食 /41

睡眠不良是诱发癌的幕后黑手 /43

心灵失守，进入癌状态的诱因 /45

癌症性格是否存在 /49

生命在于运动，但要劳逸结合，过度都不好 /52

给力工作，超人超出“癌状态” /54

寒性体质易患癌 /54

第|四|章

发现“癌状态”，火眼金睛，防微杜渐 /56

癌症早期的“四大表现” /56

癌症，早期发现靠自己 /60

中医查癌点，耳朵是窗口 /62

切“脉”，发现“癌” /63

观“舌象”，查“癌”变 /66

警惕慢性病转变为癌症 /70

肿瘤常见的临床检查方法有哪些 /71

防癌检查要重视，自己的健康自己管理 /75

第|五|章

- 远离“癌状态”的方法 /77
- 癌症，远离我 /77
- 美食保胃战，防癌第一要素 /81
- 绿茶可以抗癌又防癌 /84
- 戒烟戒酒，远离癌 /87
- 子午觉帮您远离癌状态 /89
- 解除心魔是远离“癌状态”的秘诀 /92
- 寻找“生命的短板”，开启个性化抗癌之路 /95
- 合理锻炼——癌症康复的加速器 /100

第|六|章

- 如何改变“癌状态” /104
- 中医药真的能抗癌吗 /104
- 中医常用抗癌方法有哪些 /106
- 从种子与土壤关系说起 /112
- 癌症治疗新思路——状态疗法 /114
- 改变“癌状态”的中医6大法则 /115
- 外治——中医治癌的奇招 /117
- 针灸抗癌有奇效 /119
- 脐疗——自我改变“癌状态”的方法 /126

第|七|章

- 细节决定成败 /131
- 治癌不能简单“格式化” /131
- 患者该何时服用中药 /133

- 抗癌中药如何煎服 /134
- 抗癌要正确使用中成药 /138
- 如何正确选用保健食品 /148
- 滥补——癌症康复中的大忌 /149
- 癌症康复期如何管好嘴 /151

第 八 章

- 如何抗击癌症 /154
- 以“癌”为本，还是以“人”为本 /154
- 癌症治疗的主旋律——个体化的综合治疗 /156
- 手术——早期癌症治疗的首选 /157
- 化疗如何杀伤癌细胞 /158
- 常见的化疗药物是如何分类的 /160
- 如何科学选择化疗 /161
- 放疗如何消灭癌细胞 /163
- 放疗对体会造成什么样的伤害 /163
- 微创方法也可治疗癌症 /166
- 用温热的力量杀死癌细胞 /168
- 神奇的靶向治疗与中药归经 /170
- 中医药治疗应贯穿癌症治疗全过程 /175
- 中西医结合抗癌是主流 /176
- 控制癌症复发、转移的关键是改变“癌状态” /178

第 九 章

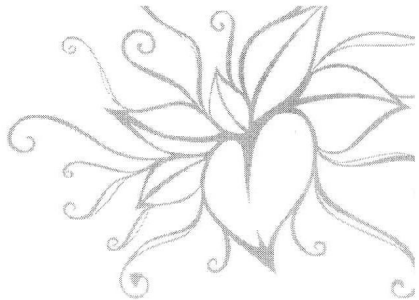
- 如何缓解癌症临床常见症状 /181
- 食欲不好该怎么办 /181
- 缓解癌性疼痛的方法 /184
- 如何缓解疲乏 /190

- 改善睡眠的要诀 /195
- 通便有窍门 /197
- 手术后恢复中医不可少 /199
- 乳腺癌术后上肢水肿如何防治 /200
- 中医药能减轻放、化疗对骨髓的抑制 /201
- 中医药如何减轻化疗所导致的恶心呕吐症状 /203
- 中医药如何缓解放射性炎症 /206
- 化疗后手脚麻木，中医该怎样办 /208
- “化学脑”该如何防治 /210
- 化疗后腹泻怎么办 /213
- 脱发怎么办 /213
- 潮热出汗怎么办 /214
- 出血怎么办 /215
- 中医治疗恶性胸腹水有良策 /219
- 骨髓移植后出现排异反应，中医有何对策 /222
- 中医防治口腔溃疡有妙招 /225
- 化疗药物渗漏了该怎么办 /228
- 中医如何防治靶向药物所致的皮疹 /230

第 十 章

- 食疗是最好的康复方法 /234
- 让食物成为抗癌的药物 /234
- 保证膳食平衡才能有效防癌抗癌 /235
- 癌症病人要不要忌口 /237
- 营养饮食巧安排 /240
- 防癌药膳 /241
- 抗癌药膳 /246
- 辅助药膳 /248
- 防癌抗癌果蔬一箩筐 /250

第一章



我们的身体 到底出了啥问题



疲乏、失眠、食欲不好、抑郁等不良的感觉好像时时伴随着现代人生活的左右，我们不禁要问：我们的身体到底出了啥问题？“亚健康”似乎是大家都非常熟悉的名词，它告诉我们一个严峻的问题，现代人正由“健康”逐步进入“亚健康”。

健康对我们意味着什么

对于健康，古人早有明确的认识，曾云：“体壮曰健，心怡曰康。”中医经典名著《素问·上古天真论》中更详细指出了健康的模式，其曰：“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物，故合于道。所以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也。”上述经典论述中，明确论述了什么是“健康”，如何才能保持“健康”。其实，通俗地说，健康就是一种状态。中医一直强调天人相应，认为人的生命活动和自然环境息息相关，人的生命之本在于阴阳。人的九窍、五脏和天气相通。

要保持健康状态，就必须顺应天气，只有这样，阳气固护，邪气才不能伤人；如果不能顺应天地自然的规律，则使正气受损，而出现“疾病状态”。

现代医学也认为健康是一种状态。荷兰学者斯宾诺曾对健康作过精辟的论述：保持健康是做人的责任。健康的身体不仅是个人的需求，也是家庭和社会的需求。随着社会的发展和进步，“健康”的概念也在不断地更新。1948年前，人们认为无病就是健康。世界卫生组织成立时给健康的定义是：“不仅没有疾病和虚弱，而且心理适应竞争社会时处于完美的状态中。”20世纪90年代，健康定义强调了环境要素，即健康是生理、心理、社会、环境4者的和谐统一。21世纪，“健、康、智、乐、美、德”6字组成了所谓的“大健康”概念，成为幸福人生的最佳境界。

身体三平衡，健康伴你行

酸碱平衡 在正常情况下，人体通过自身的缓冲调节作用，使血液的酸碱度保持在7.35~7.45，在这种状态下机体免疫力强，很少生病。若吃了过多的酸性或碱性食物，超出人体的生理调节能力，就会使血液偏酸或偏碱，这时中老年人就容易患上神经系统疾病、高血压、动脉硬化、脑出血、胃溃疡、癌症等疾病。为了避免血液的酸碱失衡，酸碱性食物必须合理搭配。如水果、蔬菜中含有丰富的矿物元素，呈碱性；而大部分的肉、鱼、蛋等动物性食品和大米及其制品均属于酸性食品。

动静平衡 生命处于动静平衡之中，生命既在于运动，也在于静养。在时间分配上，应是三分运动七分静养，动静相结合。运动锻炼的侧重点是练筋、骨、皮，静养的侧重点是练精、气、神。人在运动时，尤其是慢跑、游泳等全身性运动项目能有效地改善全身的氧

气供应，增加肺活量，加快血液循环，促进胃肠有规律地蠕动，加强心肌力量，保持动脉的弹性和活力，预防多种疾病和延缓衰老。但如果运动量过大，会造成人的新陈代谢速度过快，能量消耗过多，体内各细胞和各系统得不到有序化的调整，时间一长，势必影响健康。大家都知道氧气瓶内的氧气数量是一定的，如果我们节约用，用的时间就会长些。其实，我们的身体好比氧气瓶，里面的气是一定的。如果合理使用，既能发挥作用，又能延长使用时间；如果我们将阀门开得很大，本是低流量给氧，变成高流量给氧，不仅没起到作用，反而造成了浪费！若我们总是过度运动，实际是开大了生命之气，气自然消耗增多，气的使用时间自然缩短。所以，动静平衡对于保持健康很重要！

心理平衡 人对外界的事物总会保持不同的距离，人与人之间的关系尤其如此，或亲或疏，或近或远。人往往在心灵上确立了一个支点，来认识 and 保持与外部事物之间的平衡。然而，一旦外部事物发生严重的、逆转性的变化，人心灵上的支点就会随之移动，从而陷入一种倾斜状态。心态失去平衡，就会使人陷入深深的苦恼之中。现代医学证明：70%的病人只要消除了恐惧和忧虑，病就会自然而然地痊愈；98%以上的疾病会因为心情愉快出现明显好转。健康的心理形成健康的行为，健康的行为才能获得幸福、美满的生活。

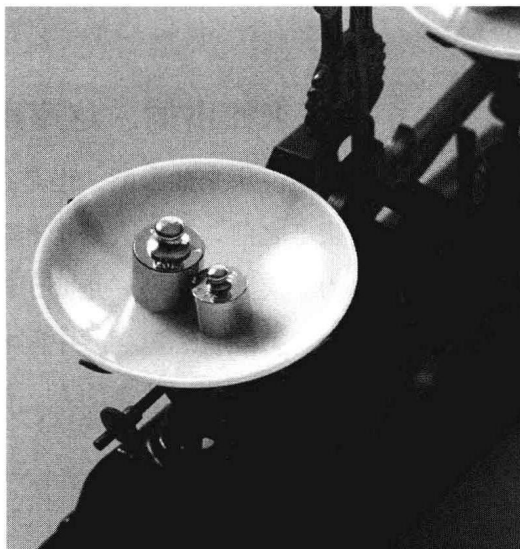
病来如山倒，这座山不是一天推倒的

俗话说病来如山倒，但是这座大山不是一天就能推倒的。在进入疾病状态之前，身体会处于非病非健康状态，也就是亚健康状态，中医称为“疾”的状态，是介于健康与疾病之间的状态，故又有“次健康”、“第三状态”、“中间状态”、“游移状态”、“灰色状态”等称谓。处于这一状态的人，机体无器质性病变，但是有一些功能性

改变。所以人体会觉得不舒服，容易疲劳，但是去医院又检查不出什么问题。所谓“冰冻三尺，非一日之寒”，亚健康也是如此。促使人体进入亚健康状态的主要因素有心理、社会、环境、营养、劳（运）动、生活方式与行为、气象、生物、服务等诸多方面，每个因素都有特定的内容又相互关联。例如，嗜烟、嗜酒、缓慢损害机体；劳逸失度、娱乐过度、紧张、睡眠不足（或经常睡懒觉），引起机体代谢紊乱；饮食无节制，营养不合理，吸收失控，体液（血液）酸碱度（pH值）失衡，给健康造成潜在危害；环境（空气、水源、阳光、花草、噪音等）遭受污染，人体受到细菌、病毒、寄生虫及化学物质的感染；长期患慢性病等，导致产生亚健康的一些具体体征，如神态疲倦、体力不支、心烦意乱、郁郁寡欢、易受刺激、食欲不振、消化不良、便秘、头晕目眩、失眠健忘、皮肤干燥等。诸如此类的众多因素相互作用、相互影响，从而使人体逐渐偏离了健康状态进入失衡状态，更甚者进入疾病状态。

及早发现倾斜的健康天平

在我国约有70%的人处于亚健康状态，这是一种不稳定状态，具有双向性，若听之任之，则可向疾病状态转化。亚健康就是“介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态”，就是我们常说的慢性疲劳综合征。是指人体虽然没有发病，但身体或器官中已经有危害因子或危害因素的存在，这些危害因子或危害因素就像是埋伏在人体中的定时炸弹，随时可能爆炸；或是潜伏在身体中的毒瘤，缓慢地侵害着机体，如不及时清



除，就可导致发病。

亚健康现在还没有明确的医学诊断指标，因此易被人们所忽视。一般来说，如果你没有明显的病症，但又长时间处于以下的一种或几种状态中，注意亚健康已向你发出警报了：失眠、乏力、无食欲、易疲劳、心悸、抵抗力差、易激怒、经常性感冒或口腔溃疡、便秘等等。处在高度紧张工作、学习状态的人应当特别注意这些症状。及早发现倾斜的健康天平，调整状态，重新回到健康状态。

调整砝码，重回健康的平衡状态

亚健康状态是身体发出的一个信号。应对亚健康状态，绝不能头痛医头，脚痛医脚，要从根本上发现症结所在。例如从工作、生活方面找寻不规律的地方，从饮食营养方面看看搭配是否合理均衡，从参与运动方面看看是否过于安逸，甚至工作环境有无职业病影响，等等。人体是一个整体，环环相扣。因此，进行“大修”趋吉避凶从根本上解决问题才是关键。

如何趋吉避凶，才能使我们摆脱亚健康状态，保持健康状态呢？

首先要建立科学的生活方式，进行适度的体育锻炼；第二，讲究科学饮食，营养结构合理；第三，勤于用脑，善于学习；第四，养成乐观的性格，心胸豁达开朗；第五，处世豁达，与人为善，宽以待人。