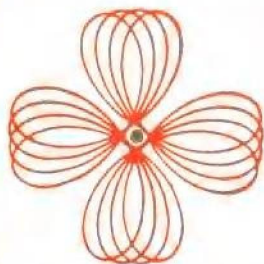


科学小品丛书



3-49

抗癌顾问

插图：王宏喜

科学小品丛书

抗癌顾问

王佑民

出版：江苏科学技术出版社

发行：江苏省新华书店

印刷：南通韬奋印刷厂

开本 787×1092毫米 1/32 印张 5.56 字数 90,000

1983年9月第1版 1983年9月第1次印刷

印数 1—12,000册

书号：13196·148 定价：0.61元

责任编辑 罗时金

好學不侯
多見壯學
青鋒墨迹
胡厥文



全國人大副委員長胡厥文題詞

从胡厥文副委员长的 三件抗癌“法宝”说起

(代序)

全国人民代表大会常务委员会胡厥文副委员长八年之间患了两次癌症，接受了两次手术，仍能以八十七岁的高龄，精神矍铄地参与重大的国事活动。一九八二年还兴致勃勃地为上海市菊花展览会作了题词，书法遒劲秀俊，风神不凡，一如其人。

三年前，厥老尚在病中，我有幸聆听他三件抗癌“法宝”的介绍。他说：“我有三件抗癌‘法宝’：一是不怕。‘人生自古谁无死？’只是报国之日苦短，效国之心正长，希望为‘四化’大业更多作一些贡献。二是书法养性。静虑养气，自觉大有益于心身。三是运动锻炼。这三件‘法宝’，再配合医生的治疗，我相信癌症还是可以战胜的。”说罢掀髯大笑，银发飘拂，声容动人肺腑。

三年来的实践，证明厥老的三件法宝起了作用；“三件法宝”的说法也在许多人中间开始流传。能否让每一个癌肿患者都得到三件“法宝”的

保卫,能否让更多的人来共奏战胜癌症的凯歌?便成为我长久思索的问题。

卫生谚语说得好:“三分药物,七分调养,”病人本人的主观能动性及其家属在饮食、生活各方面的照料,对疾病预后的影响是至关重要的。笔者在二十二年的临床实践中,接触到许许多多的提问,归纳其大要,不外乎精神、饮食、起居与医药护理四个方面。这些问题当然不可能在这一薄薄的册子里谈得面面俱到,只是就本人的体会,择其中对病人的健康相关最切、方便易行、安全可靠的作一些说明介绍,但愿读者阅后能感到有所帮助。

由于采取谈心的形式,本书仍用科学小品的写法,古今中外,文史医哲,江山名胜,名人轶事,凡是切于题旨者,都适当援引;诗词歌赋,动植知识,古代经验,现代发明,只要有助于加深理解,也择要述及。

近年国内已有许多关于肿瘤的知识读物,本人才疏学浅,不敢望尘比美。但有鉴于肿瘤的家庭护理和病人自我锻炼的读本尚属阙如,故此抛砖引玉,敬求各界高明指正,倘若今后此类书籍增多,病人大受其益,我就庆幸不尽了。

王佑民

1983.1.

——目 录——

从胡厥文副委员长的

三件抗癌“法宝”说起(代序)

《知识篇》

斯芬克斯之谜

——癌的真面目 1

魔鬼山 原子弹 纪念碑 8

塞西的糕点与魔神的轻烟 11

宴安鸩毒 不可怀也 15

驱癌离餐桌 保健究妙方 20

认识病因 防微杜渐 26

婚姻幸福 花好果甜 32

防癌有良策 妙药本天成 36

烽火台 勤王兵 策勋歌

——重视第二线的预防 42

《自救篇》

守羨群山静 行迎万象春

——气可鼓而不可泄……49

斗室山林藏胜迹 蓬壶日月起沉疴

——山岭泉海与负离子发生器

……53

澡雪精神……56

人勤花草好 香冽病疴稀……59

生命在于运动 恒心导致成功……63

别具良法存神气 慎勿伤心泣病疴

——卧床病人的自我锻炼……68

自酿佳泉夺化工

——饮水的学问……72

入眠有秘诀

——苏东坡的睡眠三昧……76

音乐保健

——欧阳修的妙方……82

《调理篇》

千红万紫耀春光

——谈鼻咽癌的调理……87

呼吸吐纳 服食养生

——谈肺癌的康复……91

神刀手“救命丹”

——晚期食管癌的良方……97

为胃癌患者请命 让宝刀良药增辉
……101

莫为愁肠结 请听九曲歌

——肠癌的摄生 ……108

久惯歌衫舞柘枝 又添佳话入医词

——消化系统治瘤良助：柘木
……114

治肝三术：防 救 戒 ……118

瘰瘤分善恶 食疗有良助

——甲状腺肿瘤患者须知
……126

护理功非浅 自吾作上工

——敬献给有志防治乳腺癌的
妇女同志 ……131

晚婚节育可防癌

——宫颈癌的防治与护理要点
……138

千秋奇秘惜青囊

——治疗慢性粒细胞性白血病

的中药	143
洞天奇药土香榧	
——抗白血病新药三尖杉	
.....	147
灵芝合为盛时出 航道曾开太古传	
——便方一束献农村	150
白鹅新传	
——给您介绍一位抗癌良友	
.....	160
不可一日无此君	
——白血球漫话——兼谈升白	
药食	164
孙中山的营养上品	
——豆制品及其食疗便方	
.....	169
粥香饧白杏花天	
——粥药粥和佐餐ABC...	173
绝妙调羹香 最佳煎药方	
——煎服中草药的方法 ...	179
试鸣石鼓动云霄 化作春风万树	
——试谈治癌的战略战术	
.....	183
后记	192

斯芬克斯之谜

——癌的真面目

医学上的斯
芬克斯之谜

癌症的病因是医学上的斯芬克斯之谜。斯芬克斯是希腊神话中的狮身、双翼而有一个美女头的怪物。传说它在忒拜城外占地为王，强迫行人猜谜。谜面是：早上四只脚，中午两只脚，晚上

三只脚。谁如猜不准，就得被它撕食，真不知害死了多少人。后来，少年英雄奥狄浦斯，终



于识破了它的谜底——人。原来是指人在幼婴时期用四肢爬，成长后用两脚走，老年持拐杖行。斯芬克斯的谜面确是挖空心思，花了一番心血的。谜被猜中后，怪物因羞愤而摔下悬崖丧命了，忒拜的行人也从此得救。

在癌症的斯芬克斯之谜未解决前，癌肿每年吞噬着五百万人的生命，而其中八十万是我们中国同胞，平均每分钟要夺走十个人的生命，而其中一个半是中国人。因此，人们迫切希望象解决斯芬克斯之谜一样，来破除癌症之谜，以拯救无数的生命。但同癌肿相比，斯芬克斯，甚至《西游记》中的白骨精都相形见绌，可说是“小巫见大巫”了。

俗语说得好：“邪不侵正”。经过全人类数千年来无数人、无数次的努力，人类对癌症的认识由感性到理性地逐步深入，人类已逐步掌握了防癌、治癌之道，癌症的诊断方法也日臻完善，斯芬克斯之谜的解破日期——人类战胜癌肿的光辉时刻已日益临近了。

岩石与
山 蟹

中医古籍论奶癌说：“以其疮形嵌凹如岩”故命名为岩，而英文癌字（Cancer）的原义是山蟹——一种坚硬而横行的动物，两者都用来形容肿块的坚硬，可

谓不谋而合。的确，实体瘤都有肿块可见。所以，古代总称为症瘕，或简称为症，症的含义便是信而可征，有肿块可以触及。认为其病因是邪气留着，积聚成瘤，所以，在古代症与瘤字同义。二千年前的《内经》便有筋瘤、肠瘤、骨瘤的名称。至于伏梁、石瘕、肠覃则是不同部位肿块的特称，所谓“发无常处，而有常名”的说法，便表明古人已认识到这是性质相同的同一类疾病。

采石矶
的传奇

大江东去，曾激发无数名士的慷慨放歌，在大诗人李白放吟豪饮过的采石矶上，有一个摩崖临江的亭子——燃犀亭。这是为纪念东晋名人温峤而修筑的。相传温峤船过此地，骤然风浪大作，水手说有水妖作怪，只有犀牛角可以镇压。温峤便点燃犀牛角来照察，水怪原形毕露，遁逃而去，就此风平浪静。传说未必可信，但体现了中华民族不畏艰险，勇于探索的精神。

考古发现的殷墟甲骨文中便有了“瘤”字，周代更有“肿疡”专科之设，至今日本、朝鲜等国仍把肿瘤称为肿疡。《内经》中关于肿瘤的治疗法则，至今仍有指导意义，后世发展的方药也蕴积着无数先民的宝贵经验，都是值得研究发掘的。

罗马不是一天建成的
荷马不是一日完成的

古代就已认识到肿瘤的发生，有一个相当长的演变、形成时间。

中医有“久者数岁乃成”的说法。国外学者也有“罗马不是一天建成的，荷马不是一日完成的”说法。原来，肿瘤的英文字尾oma与古代的世界名城之一罗马与古希腊史诗《伊利亚特》、《奥德赛》的作者荷马的希腊文结尾相同。因此才有此双关妙语。现代科学已经证实：癌症发病可有数年至几十年的演变过程。1941年贝伦布和劳什提出了致癌的两阶段论。即启动因子使正常细胞突变，促进因子使突变细胞活跃，演变为癌肿。中原等人则提出相加论的设想，假设从正常细胞演变为癌有十个阶段，其发展可因故停止于某一阶段而不致变癌，也可因某种因素而加快恶变。1974年英国纽卡斯尔医学研究所发现癌肿病人的淋巴细胞能导致巨噬细胞电泳减慢，据此可以在癌症发病前十年预发警报，谋求早期治愈的方法。这些论述与中医的积聚学说很有共通之处，可以互相借鉴。

地球巨变——沧海桑田
人体巨变——细胞癌变

沧海桑田这一成语常用来描述人事的巨变。对于人体——

一千万亿个细胞组成的“细胞王国”来说，没有比

细胞癌变更大的变迁了。原来，在正常的情况下，不同的细胞群各司其责，按照需要进行新陈代谢，相互协调。其生长且受机体的调节控制——接触抑制，所以不会有肿块出现。在病理状况下，个别细胞“造反”作乱，不按需要恶性膨胀，专事破坏捣乱，威胁整体的生存，这种细胞就是癌细胞。许多因素诸如物理的射线、化学的亚硝胺以及生物因素都可导致细胞突变、恶变。它们可分别击中细胞内的同一个靶——细胞遗传物质的基因。遗传基因藏在细胞核的染色体中，它的结构改变叫做突变。突变并不一定导致癌变，只有导致细胞无限制恶性生长的变化才是癌变。《红楼梦》把十二金钗的命运总结为殊途同归，“万红一窟(kū)”，不同原因的致癌因子也可导致同一种癌肿。但是，科学的进步已使人类有可能使突变停止在某一阶段而不再演变，甚至逆转为正常细胞。这些将在《防癌之道》中再详细介绍。

形形色色
的戈耳工

希腊神话中的众怪之父福耳库斯有许多女儿，有使人一见就变石头的戈耳工们，也有不伤人的魔女，肿瘤也有恶性、良性之分。在恶性肿瘤中来自上皮组织的癌占85%以上，犹如戈耳工中最凶恶的美杜莎，对生命的威胁最大(注：神话中的美杜莎，头

发尽是毒蛇，牙齿犹似獠牙，手足乃是金属利爪，人类一见便变石头，但终于被英雄珀尔修斯制服。这一神话也可当作人们最终战胜癌肿的比喻）。骨、肌肉、脂肪等间叶组织的恶性肿瘤叫做肉瘤；淋巴组织的恶性肿瘤叫做恶性淋巴瘤；造血组织的肿瘤则称白血病；神经系统的肿瘤则有胶质细胞瘤、星形细胞瘤之别。尚有组织成分不一的畸胎



照妖镜下
原形毕露

瘤，介于良性、恶性之间的境界瘤（如腮腺混合瘤、外耳道乳头状瘤）以及来自胚胎或未成熟组织的母细胞瘤等等。总计人类肿瘤有几百种之多，但最常见肿瘤的命名式却是：瘤变部位+病理。如

食道癌、骨肉瘤、睾丸胚胎癌等。正如美杜莎代表戈耳工一样，癌也成为一切恶性肿瘤的代称。

《圣经》说到撒旦（魔鬼）原本是抗命的天使，用此比拟细胞的恶变确是十分传神的。细胞癌变以

后，无论是形态或是大小都与正常细胞大异，有时千奇百怪，这些难以形容的异状，都显出不成熟(不分化性)的幼稚性及无限制的恶性生长。此外，它还有无孔不入的特点。它不但会从“陆路”侵犯邻近组织，而且也能从“水路”，通过血管远道转移；有时还可“空投”到胸腔、腹腔、直肠膀胱凹、直肠阴道凹。这是癌的三种常见播散方式，医学上分别称为浸润、血行转移和种植。

现在，癌细胞的丑恶本质已在显微镜下原形毕露。我们已经知道癌是一类细胞性疾病，形态幼稚、恶性增生以及转移乃是其重要特征。

千年奋斗
曙光在望

人类与癌症已斗争了几千年。《人间词话》所谈到的研究学问的三个境界，可以说是都已历涉了“昨夜西风凋碧树，望尽天涯路”，一直在痛苦中求索；“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”，总是在奋斗中坚持。采石矶边燃犀亭上有人已题下这样的诗句：“忧患癌瘤从古始，更须燃犀照群魔。共登寿域河清日，携侣共吟太白歌”。“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”的第三境界已是曙光在望了。

魔鬼山 原子弹 纪念碑

魔鬼山 的秘密

德意志民主共和国与捷克斯洛伐克交界处有一座名叫施尼索格的矿山，经常有矿工因咳血而死亡，因此这个矿山得了“魔鬼山”的恶名。1879年医务人员肯定矿工们得的是肺癌，并了解到矿区的发病率比一般地区要高出十倍以上！但为什么矿区的肺癌发病率如此之高？在这个问题的正确答案揭晓之前，“魔鬼山”总是充满着神秘感的。1896年贝克勒尔发现了镭的放射性质，1898年居里夫妇发现了钋，次年又找到了镭，这三名伟大的科学家于1903年共获了诺贝尔物理学奖金。这以后，也只

