

黄小楼◎主编

拒绝癌症

从自然养生法则开始

中医识癌症
每天几分钟

无病先预防
找到几方法

有病巧治疗
完成1次防治

上百种食疗、食补、茶饮以及中药汤剂的经典抗癌方
几十种防癌抗癌的实用手法

❀ 防癌抗癌科学调养，外用内服常葆健康 ❀

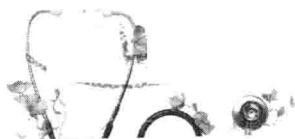


中国医药科技出版社

拒绝癌症

从自然养生法则开始

黄小楼◎主编



中国医药科技出版社

内容提要

癌症，从它出现的那一天开始，就始终是一个沉重的话题，代表着无奈和死亡。然而，本书的作者却不这么认为，他把癌症定义成了人体内的“不安定因素”，认为癌症只是一种慢性病，并告诉你只要学会保存人体正气，养成良好习惯，做简单的运动，能操作简单的艾灸、按摩、外敷以及科学地饮食，就能拒绝癌症。此外，还贴心附上不同癌症的食疗方法，帮助大家摆脱癌症不知道吃什么的困惑。

图书在版编目 (CIP) 数据

拒绝癌症：从自然养生法则开始 / 黄小楼主编. —北京：
中国医药科技出版社，2015. 1

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7114 - 6

I. ①拒… II. ①黄… III. ①癌 - 防治 IV. ①R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 260030 号

责任编辑 白 极

美术编辑 杜 帅

版式设计 李 雯

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行:010 - 62227427 邮购:010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm¹/₁₆

印张 17.5

字数 220 千字

版次 2015 年 1 月第 1 版

印次 2015 年 1 月第 1 次印刷

印刷 香河县宏润印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7114 - 6

定价 38.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言



人的身体里有 60 兆~100 兆个细胞，我们作为细胞的所有者，要学会关爱他们，不然如果它们缺“水”了，缺“营养”了，缺“休息”了，就容易出现疾病，而这些疾病经过长时间的累积，很有可能会变成让人闻之色变的癌症。

冰冻三尺非一日之寒，癌症的形成也不是一朝一夕的事情，如果你上班经常一坐就是一天，即使回家了也陷在沙发里不想动，千万别以为伤害的只是颈椎腰椎，事实上人体的免疫细胞数量是随着活动量的增加而增加的；如果你只喜欢大鱼大肉的吃，蔬菜水果吃得少，那么时间久了会减少肠蠕动，增加患结肠癌的危险；如果你经常便秘或者老是憋着大便，时间久了容易导致有毒物质被重复吸收，成为患上大肠癌的主要原因；如果你老是熬夜加班、玩游戏或者泡吧，成为“夜猫子”一族，非常容易增加白血病、乳腺癌、前列腺癌的患病几率；如果你特别喜欢吃滚烫的食物，喝滚烫的水，时间久了容易给食管癌埋下隐患……

而一旦患上癌症，癌细胞会无限制、无止境地增殖，大量消耗人体内营养物质的同时释放有毒物质，不仅使人体产生无力、贫血等一系列症状，还会转移到全身各处生长繁殖，伤害各脏器。因此，癌症要治，更要防。

本书从重新认识癌症出发，教大家如何保存人体正气拒绝癌症的侵袭；养成良好的生活习惯减少患癌几率；做简单的运动增强身体抵抗力；操作简单的艾灸、按摩、外敷以及正确的饮食，打造抗癌治癌的强力后盾。同时，本书还贴心附上不同癌症的食疗方法，让大家有的放矢，摆脱癌症不知道吃什么困惑。

从日常生活中点点滴滴被忽视的小习惯做起，也是在为防治癌症添砖加瓦，透过本书，你会知道癌症其实没有那么可怕，只要全身充满正能量，癌症也是纸老虎！

希望大家能用正确的方法防癌治癌，拥有健康的身体和快乐。

编 者

2014 年 12 月

目 录



第一章 世界“公愤”：重新认识癌症

- 第一节 什么是癌症，什么引发了癌症 / 2
- 第二节 癌，只是我们体内的“不安分因素” / 4
- 第三节 关于癌症，我们需要避免的误区 / 7
- 第四节 攻破癌症的谎言 / 11
- 第五节 癌症只是一种慢性病 / 15
- 第六节 与癌症相关的生活习惯 / 17
- 第七节 精神压力也是“致癌物质” / 19
- 第八节 共存就是胜利 / 22

第二章 保持健康的关键：保存人体阳气

- 第一节 免疫力、正气与阳气 / 26
- 第二节 保存好人体的阳气，才能与癌症抗争到底 / 28
- 第三节 保阳气，不用药的好方法 / 32

第三章 养成良好生活习惯，拒绝被癌症盯上

- 第一节 不做“烟民”，为自己也为他人 / 46
- 第二节 拒绝便秘，排出毒素 / 53
- 第三节 从搭配生物钟开始抗癌 / 59
- 第四节 花花草草别乱养 / 66
- 第五节 家居环境要注意 / 70
- 第六节 不同血型来抗癌 / 73

第四章 动静结合：中医指导你简单易行的运动方法

- 第一节 癌症患者需遵循的运动原则 / 80
- 第二节 温和健步走，走出健康 / 82
- 第三节 散散步，疾病走 / 84
- 第四节 在家能用的中医导引术 / 86
- 第五节 运动在桌椅板凳间 / 94
- 第六节 用运动解决越睡越乏力的问题 / 98

第五章 自己能用的中医外用方法：按摩、艾灸与外敷

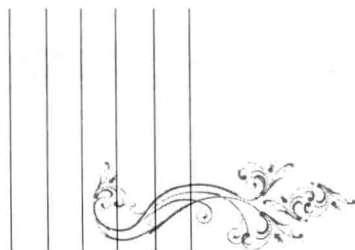
- 第一节 头面部穴位按摩 / 102
- 第二节 四肢自我点、按、揉 / 109
- 第三节 艾灸神阙保阳气 / 113
- 第四节 艾灸治疗男女生殖系统肿瘤 / 118
- 第五节 乳腺癌的中药外敷 / 129
- 第六节 消化系统及生殖系统肿瘤的中药外敷 / 133
- 第七节 中药蒸气也能用 / 137

第六章 拒绝癌症，从餐桌做起

- 第一节 这样的饮食习惯呼唤着癌症的靠近 / 142
- 第二节 煎炒烹炸，选择最佳健康烹调法 / 146
- 第三节 水是生命之源，但你会喝水吗 / 150
- 第四节 盐，不可不吃，更不可多吃 / 154
- 第五节 食用油的正确使用方法 / 156
- 第六节 吃荤吃素，合理搭配 / 158
- 第七节 常见天然抗癌食物 / 161
- 第八节 从血型快速判断预防癌症的餐桌饮食 / 164
- 第九节 药膳的魅力：学一学煲汤 / 168

第七章 救命的饮食：常见肿瘤的中医食疗方法

- 第一节 消化系统肿瘤的中医食疗法 / 172
- 第二节 支气管肺癌的中医食疗方法 / 196
- 第三节 乳腺癌的中医食疗方法 / 201
- 第四节 头颈部肿瘤的中医食疗方法 / 206
- 第五节 泌尿系统肿瘤的中医食疗方法 / 223
- 第六节 男性生殖系统肿瘤的中医食疗方法 / 236
- 第七节 女性生殖系统肿瘤的中医食疗方法 / 244
- 第八节 造血及淋巴系统肿瘤的中医食疗方法 / 257
- 第九节 皮肤癌、软组织肉瘤及骨肿瘤的中医食疗方法 / 266

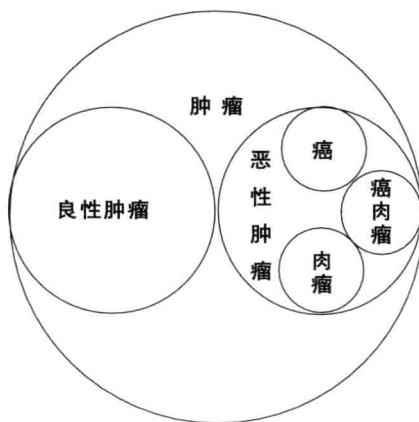


第一章 世界“公愤”：重新认识癌症

第一节 什么是癌症，什么引发了癌症

冰冻三尺非一日之寒，癌症的形成也非一朝一夕之事。要清楚地认识癌症，就先要明确癌症的概念。

癌症包含在肿瘤这个范畴中，属于肿瘤中的恶性肿瘤，由于发生部位和形式不同，又有肉瘤、癌肉瘤和癌之分，其关系可以由下图表示：



肿瘤、癌与癌症的关系

癌症有多种类型，而病症的严重程度取决于癌细胞所在部位、恶性生长的程度以及是否发生远端转移。

癌症是一种全身性疾病的局部表现，由于其发病机制是以内因为主，因而在

手术及放化疗后，治疗重点应该转移到康复养生上来，也就是运用各种手段温和调理，协同全身之力强攻癌症这一点，在恢复元气、增强抵抗的同时战胜病魔，恢复健康。当然，以上是最理想的情况。在临床中，大部分患者是在带癌生存。

现代医学对于癌症诱因的探索已经深入到遗传层面，但根据癌症病灶的不同，致癌的因素也存在差异。统计表明，仅有 15% 的人类肿瘤是病毒引起的，比如由乙肝病毒导致的原发性肝癌，人乳头瘤病毒导致的宫颈癌等。而其他癌症仅存在相关的危险因素，如肺癌与吸烟相关、胃癌与饮食相关、肝癌与饮酒相关等等。另一个值得深思的问题是，即使一对双胞胎兄弟天天生活在一起，遗传基因、生活环境与饮食习惯只有细微差异，依然可能出现哥哥得病弟弟健康的情形。

从中医角度来看，癌症的发生都是在脏腑阴阳气血失调、正气虚弱的基础上，有外邪入侵，痰、湿、气、瘀、毒等搏结日久，积渐而成。从癌症的形成过程到有形肿块，以及手术和放、化疗后的恢复，都是一个人体正气渐渐消耗的过程，所以中医药的治疗和恢复，是在保养正气的基础上攻击疾病的。



第二节 癌，只是我们体内的“不安分因素”

癌，只是我们体内的“不安分因素”。就像一棵大树构成的生态系统，这个系统除了大树本身而外，还包含了栖身于它身上的益虫、益鸟，当然也会有不受欢迎的害虫。这些害虫来势汹汹，想要把大树扳倒，大树自然不会坐以待毙，而是会调动体系内所有的资源去对抗害虫。这些害虫的存在，不会影响大树整体的成长，但是会给大树带来或多或少的危害。

人们总是热衷于“为什么会有入侵者”这个问题，却总得不到答案，其实有“入侵者”不外乎两种原因：一个是自身因素导致，另一个就是外界影响。如果树木本身“营养不良”，栖身的益虫、益鸟从数量到质量都会下降，这就导致大树系统难以抵御害虫的侵袭，难逃被啃噬干净的命运，这是大树系统自身因素所导致的“死亡”，如同人体本身的正气不足，就会被疾病所战胜一样。但假设有一年，天气奇旱，百年一遇，这种情况下就算是再健康的树木系统，可能也难逃一劫，这就是大树系统的外界影响所导致的“死亡”。这就如同身体再好的人，在病毒的突然袭击中也可能遭受感染。这种情形可以理解为“瘟疫”，从中医角度来说，就是强大的“邪气”侵袭了我们健康的身体。

大树系统说得这么热闹，和本书的主题——癌症又有什么关系呢？要想把两者联系到一起，还要提两个大家都比较熟悉的疾病，那就是感冒和过敏。

普通感冒，也叫“伤风”，是一个典型的外界侵入过程，而我们身体对付外来入侵者的方法，就是“赶尽杀绝”，否则身体就会出毛病。但是过敏则不一样，过敏产生的原因是某些东西刺激了我们，比如花粉、海鲜等，引起了身体的“过度反应”，从而造成了身体自身对抗自身的现象，出现过敏症状。

那么，这个和前面所描述的大树系统又怎么联系到一块儿呢？

害虫来自外界，在它刚开始侵袭大树，还没有来得及在大树系统中安营扎寨、繁殖后代的时候，我们只要运用杀虫剂把害虫“赶尽杀绝”，就能让大树继续茁壮成长，一如我们对付感冒。可是能够如此迅速解决掉的害虫并不很多，绝大多数的害虫会以大树为寄生体进行繁殖，这时的大树也不会立刻死亡，而是会“养”着害虫以一种亚健康的状态存活。大树对自身产生了过敏反应。这时，我们对待大树系统就不能“赶尽杀绝”，因为对于大树系统本身而言，活着已经是最大的幸福。而怎么活得更好，才是关键所在。就如同已经出现了癌的身体。

癌症本身不是一个从外界入侵而来的疾病，而是在我们身体中由某种不确定的因素引发的，更像是过敏一样，是自身对抗自身。至于这“某种不确定的因素”是什么，从现代医学理论来看，癌症能追溯到基因水平，但那已经超出本书的讨论范围了。

总之，存在即是合理，癌，只是我们身体中的“不安分因素”，如何与之共生才是我们应该关注的焦点。当然，任何一件事情都没有绝对，也不是所有的癌都属于身体的“不安分因素”，有些致癌病毒就好像是感冒，是完全的外邪入侵，只要能在早期发现并解决，就能恢复身体健康。

宫颈癌——人乳头瘤病毒

人乳头瘤病毒是宫颈癌的唯一诱因，几乎所有（99.7%）的宫颈癌都是由人乳头瘤病毒感染所引起。宫颈癌是一个长期形成的过程，科学研究表明，人乳头瘤病毒感染后少则3年长则10年的时间方能形成宫颈癌。在此期间，有很多

方法可以控制和消除病因，还给您健康的身体。当然也并不是感染了人乳头瘤状病毒就一定会发展成宫颈癌，人乳头瘤病毒有 100 多种亚型，分为低危型和高危型，50% ~90% 的感染可在感染后的数月至 2 年内被免疫系统清除，不会导致长期的危害。而且，目前，人乳头瘤状病毒的疫苗已经问世并逐步投入临床使用，这将有效减少宫颈癌的发病。

人乳头瘤状病毒感染不仅仅导致宫颈癌，90% 的肛门癌，40% 的外阴/阴道癌和 12% 的头颈癌都与其密切相关。

胃癌——幽门螺杆菌

在胃癌患者的身体中，基本上都能检测到幽门螺杆菌，而幽门螺杆菌已经证实是感染所致。而且它不仅会引起胃癌，还是慢性胃炎的常见因素。所以，如果体检时发现自己的身体里有幽门螺杆菌感染，不要恐慌，要积极治疗，将炎症控制并消除，就能将癌症扼杀。

肝癌——乙肝病毒

对于乙肝病毒，大家并不陌生，乙肝病毒感染所致的肝细胞损害和再生结节形成，是肝硬化、肝癌发生的基础。因此积极预防和治疗乙肝非常重要。

第三节 关于癌症，我们需要避免的误区

国际抗癌联盟（UICC）和世界卫生组织（WHO）于2000年在巴黎召开了世界肿瘤高峰会议，签署了“巴黎抗癌宪章”。宪章中规定每年的2月4日为世界癌症日，要在全世界范围内同步开展肿瘤防治的宣传工作。每一年的世界癌症日都会有一个主题，2014年世界癌症日的主题即为“消除癌症误区”。到底大众被什么所误导又被什么所欺骗？我们一同来看一看。

误区一：绝口不提、谢绝关心

中国传统文化讲究含蓄，在癌症这个问题上通常难以启齿。对于个人而言，罹患癌症意味着屈指可数的生存时间，诊断的确定会带来震惊、恐惧、担心、悲伤、孤独、焦虑等一系列复杂的感情。因此，无论患者本人还是外人，对此绝口不提都是人之常情。但是，讳疾忌医是十分不明智的，一来，隐藏症状可能会错失最佳的治疗时间，虽然在当前的医疗条件下，癌症痊愈的可能性微乎其微，但大胆地说出自己身体的异常，及时干预癌细胞，还是可以阻止它对身体进一步的伤害的；二来，开诚布公地去讨论癌症，可以在个人、社区乃至国家政策水平上改善患者的生存质量。

对于周围人来说，与癌症患者正常接触胜过无谓的同情，因为同情不是尊重，只会引起反感。不正确的同情和关心，反倒是给癌症患者心理上的一味毒药，阻碍着癌症患者的康复和生存。因此当癌症患者与您谈论疾病时，请收住语言上的同情，不要总是在疾病细节上打转，而是将疾病轻描淡写地略过，帮助患者卸下心理包袱。

误区二：发现就是晚期，根本没有早期症状

许多癌症都有早期症状和体征的预警，这就为癌症的早发现、早治疗提供了理论依据与可能性。认识癌症的早期症状和体征，应该提高到国家层面来进行宣传，让大众认识到癌症的早期症状和体征的重要性，提高防癌抗癌意识。

误区三：束手无策

得了癌症就只能等待死亡吗？当然不是。世界癌症研究基金（WCRF）在2009年2月26日发布的长达200页的《癌症预防政策及行动》中，认为常见的12种成人癌症中，在高收入国家（如英美），有1/3是可预防的，而在低收入国家（如我国），约1/4是可预防的。生活方式和生活习惯大大影响着癌症的发生。我们必须对以下几种危险因素提高警惕：

1. 吸烟

吸烟，作为最常见的危险因素，与71%的肺癌死亡病例和22%的所有癌症死亡病例有关。按照目前的趋势来估计，将有10亿人口为吸烟而付出死亡的代价。

不仅仅吸烟人群容易患上癌症，二手烟也是诱发癌症的根源之一。从全球范围看，“吸烟”这一内涵，包含长期吸烟者与长期吸二手烟者。卫生部发布的《中国吸烟危害健康报告》指出，二手烟中含有大量有害物质及致癌物，不吸烟者暴露于二手烟中，同样会增加多种与吸烟相关疾病的发病风险。美国斯

坦福大学的研究人员发现，两成女性肺癌患者从不抽烟，她们之所以患病，都是因为“二手烟”。如果每天吸 15 分钟“二手烟”，患肺癌的概率与吸烟者是一样的。

2. 酗酒

众所周知，酗酒是癌症的另一个危险诱因。其与口腔、咽、喉、食管、肠道和乳腺的癌症风险增加有很强的关联性，还会增加女性肝癌和肠癌的发病风险。

中医认为，肝藏血，从西医角度看，就是肝脏有净化血液的能力和排毒功效，是人体毒素处理站。过量饮酒会降低肝脏净化血液的能力，导致体内“邪毒”增加，使得肝藏血的功能受损，引起多种疾病。长期过量饮酒则容易导致肝硬化。每天饮高浓度酒（酒精浓度超过 40% 属于高浓度酒）超过两杯（25 毫升）就会伤肝。

3. 肥胖

肥胖和超重率正在全球范围内以惊人的速度增长。更令人担忧的是，全球 2/3 的超重人群生活在医疗资源配置较差的地区。超重和肥胖与肠道、乳腺、子宫、胰腺、食管、肾及胆囊癌发病风险的增加有很强的关联性。2011 年美国疾病预防控制中心报告显示，60% 以上的美国成年人的体质指数（BMI）大于 25 千克/平方米，且这一比例还在稳步上升。作为最大的发展中国家的中国，这一比例也与发达国家靠近，并且由于人口基数巨大而迅速增长。肥胖是许多癌症的重要危险因素，证据最强的是乳腺癌、大肠癌、子宫内膜癌、胆囊癌、肾癌、胰腺癌、胃贲门癌和食管腺癌等都与肥胖有关，其中子宫内膜癌的发生率随着 BMI 的增加而增加，BMI > 29 千克/平方米的女性比 BMI < 23 千克/平方米者患子宫内膜癌的风险大 3 倍，体重每增加 5 千克，患子宫内膜癌的风险也会随之增加。另外，肥胖者不仅患病概率高，其生存率较之体重正常者低，其原因可能与疾病本身的特异性、手术难度、手术风险及并发症增加等因素相关。