

A ZHANSHENG A IZHENG

中医名家谈健康生活指导用书

N ZHAXIEXUJIE
NENGJIU
NIDEMING

北京电视台《养生堂》主讲嘉宾
中央电视台《健康早班车》养生专家
不可不知的中医常识
惠及大众的养生智慧

战胜 癌症， 这些细节能救你的命

吴大真®著 良石®整理

CTS

湖南科学技术出版社



ZHANSHENG AIZHENG

中医名家谈健康生活指导用书

ZHAXIEXIJI
NENGJIU
NIDEMING

北京电视台《养生堂》主讲嘉宾
中央电视台《健康早班车》养生专家
不可不知的中医常识
惠及大众的养生智慧

战胜 癌症， 这些细节能救你的命

吴大真®著 良石®整理

图书在版编目 (C I P) 数据

战胜癌症, 这些细节能救你的命 / 吴大真著. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2017. 9

ISBN 978-7-5357-9476-5

I. ①战… II. ①吴… III. ①癌—防治 IV. ①R73

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第 213738 号

ZHANSHENG AIZHENG ZHAXIE XIJIE NENGJIU NIDEMING

战胜癌症, 这些细节能救你的命

著 者: 吴大真

整 理: 良 石

责任编辑: 李 忠

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 北京凯达印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 北京市朝阳区黑庄户乡万子营东村

邮 编: 100121

版 次: 2017 年 9 月第 1 版第 1 次

开 本: 710 mm×1000 mm 1/16

印 张: 16.75

书 号: ISBN 978-7-5357-9476-5

定 价: 29.00 元

(版权所有·翻印必究)

良石整理编委会

石永青	贾丽娜	解红芳	蔡利超
张红涛	李同领	张新荣	石有林
李章国	贾献超	李宪广	王会军
李桂英	石军霞	李凤霞	李玉霞
李振海	杨焕瑞	李孝天	李孝鹏
李孝莹	石长青	杨文亮	石振广
李晓东	杜利红	姚建国	王保平
姚国芳	魏艳丽	魏红增	王会娟

前 言



让肿瘤君滚蛋，其实你我都能做到！

癌症在我国的严峻形势已是不争的事实。

官方调查统计数据显示，2006年我国死于癌症的人数高达300万，几乎占了全年死亡人数的1/4，并且在城乡居民的死因中首次荣登榜首。也就是说，平均每4~5个死亡的人中，就有1人死于癌症！预计到2020年，我国癌症死亡人数有可能超过400万！

如此触目惊心的死亡数据，不仅让那些已经患癌的人感到恐惧，也让没患癌的人心惊胆战。



但是另一方面，很多人不知道的是，根据目前的医疗水平， $1/3$ 的癌症是可以预防的， $1/3$ 的癌症是可以治愈的，还有 $1/3$ 的癌症，通过科学治疗，改变生活习惯，生活质量也可以得到大大改善，带瘤生存也已经不是难事。

那么我们不禁要问：既然有这么多的“ $1/3$ ”，为什么癌症的死亡率还如此之高？

我经常讲，现代医疗技术突飞猛进，但是人们对很多疾病的认识却仍停留在一个很有限的范围内。尤其是癌症，绝大多数人对它心怀畏惧，却并没有真正地重视它，甚至对其还缺乏科学的认识。我国有几种癌症的发病率一直在持续上升，比如肝癌、肺癌、乳腺癌等，这些癌症最突出的问题是早期诊断率比较低，结果贻误时机，到了晚期发现后，已经错过了最佳治疗时机。

所以我一直强调，加大癌症方面的科普宣传尤为迫切和重要。但是，国内很多癌症专家，因为一直忙于治病、教学及科研，对癌症的科普宣传重视不够，结果让我们老百姓对癌症的防治知识知之甚少，无法做到很好的预防和治疗。

也正是因为对癌症的无知，才导致了每年有那么多人死于癌症，那么多人备受癌症的折磨。

世界卫生组织前任总干事钟道恒博士曾经说过这样一句话：“多数人并不是死于疾病，而是死于无知。”那么，对于癌症，我们是不是也可以说“很多人不是被癌症折磨死的，而是被自己的无知害死的”？

所以，现在还没有患癌的人，应该要懂得一些癌症防治的常识，能及时做好防护措施，远离癌症。已经不幸患癌的朋友，也不要灰心绝望，更应该了解癌症治疗和康复知识，采取正确的治疗，那么治好癌症也不是不可能。

基于此，我将我这么多年来治疗癌症的经验和心得，拿出来和大家分享，也当做癌症知识的普及。在这本书里，既有癌症基本常识以及病因、养生食疗防治方法、西医治疗常识等，又有中医诊断与治疗、癌症患者的心理保健等，可谓面面俱到，能够为那些寻找抗癌方法的人指明方向，更好地战胜癌症，远离“肿瘤君”这个恶魔！

如果你是一位癌症患者，请不要害怕，记住：癌



战胜癌症，
这些细节能救你的命

症其实就是一个可以控制的慢性病，它与糖尿病、高血压、高脂血症等其他慢性病一样，只要你增强信心，积极配合治疗，同时改变不良生活方式和习惯，定期检查等，就一定能控制好它，这样你就能活得更长，活得更好！

请大胆放下对癌症的恐惧，把抗癌当成一场无硝烟的战斗，把本书当做你的抗癌“先锋”。只要你认真阅读，并按照书中的方法去做，我相信，让“肿瘤君”滚蛋并非难事，其实你我都能做到！

于北京

2017年8月15日



1

Chapter

肿瘤君，人类健康第一杀手

01 掀开癌症的神秘面纱 / 002

癌症到底是个什么东西 / 002

肿瘤 ≠ 癌症 / 004

为什么身边得癌症的人越来越多 / 007

癌症，其实是种可控制的慢性病 / 009

癌症难治，原因在哪 / 011

02 揪出致癌“凶手” / 015

七大致癌因素，榜上有名 / 015

你正走在患癌的路上！并非吓唬你 / 020

癌是被“惯”出来的：很多癌症都与不良生活习惯有关 / 024



战胜癌症，
这些细节能救你的命

不良情绪，藏在心底深处的癌症“隐形杀手” / 027

其实，很多癌症是可以预防的 / 029

2 Chapter 抗癌，食物是最好的药

01 病从口入，90%的癌症都是“吃”出来的 / 034

饮食，为什么与癌症扯上了关系 / 034

很多消化系统“癌”，也跟“吃”脱不了干系 / 036

致癌饮食16大黑名单 / 038

警惕！这些最易致癌的饮食习惯 / 042

饮食抗癌，并非神话 / 045

02 常见食材，个个都是抗癌高手 / 049

全谷类：最廉价最有效的抗癌大药 / 049

豆类：癌细胞的天然“抑制剂” / 052

水果：大自然赐予的“抗氧化剂” / 054

蔬菜：增加抗癌因子 / 057

菌菇类：肿瘤恶化的“狙击手” / 060

坚果类：响当当的抗癌奇兵 / 062

河鱼及海产品：水世界奉献的抗癌“大礼包” / 065

茶：抗癌的最佳饮料 / 067

调味品：姜葱全身都是药 / 070

03 放疗、化疗阶段，癌症患者怎么吃有讲究 / 072

- 手术之后，滥补是大忌 / 072
- 化疗前，补足气血最关键 / 074
- 化疗中，“对症选食”很重要 / 076
- 化疗后，补足元气放首位 / 078
- 头颈部放疗，清淡饮食最合理 / 080
- 胸部放疗，三款药膳缓病情 / 082
- 腹部放疗，这样饮食不腹痛 / 084

04 一学就会，不同类型患者的抗癌食谱 / 087

- 脑瘤，食疗调养，抗癌健脑 / 087
- 鼻咽癌，养肺润肺，补足津液 / 089
- 口腔癌，清热生津，大便畅通 / 091
- 食管癌，加强营养，避免刺激 / 093
- 肺癌，化痰止咳，防止感冒 / 095
- 乳腺癌，清淡低脂，防止复发 / 098
- 胃癌，少食多餐，辨证选食 / 100
- 胰腺癌，忌食“三高”，缓解病痛 / 102
- 肝癌，高糖低脂，补足维生素 / 105
- 肠癌，食养肠道，改善排便 / 107
- 前列腺癌，规范饮食，控制病情 / 109



战胜癌症，
这些细节能救你的命

3 Chapter 动动手脚，癌症全跑

- 康复锻炼，对癌症患者很有必要 / 114
- 这些运动原则，癌症患者一定要遵守 / 116
- 温和健步走，抗癌保健康 / 118
- 散散步，癌症绕着走 / 120
- 老祖宗留给我们的运动抗癌“四宝” / 122
- 一学就会的乳腺癌术后康复操 / 125
- 提肛运动，轻松康复前列腺癌术后尿失禁 / 128
- 简单的强肾操和腰部按摩，有助于肾癌患者康复 / 131
- 一看就懂的穴位按摩，赶跑脑瘤术后头痛 / 133
- 床上康复操，有效解决肠癌术后排便难题 / 135
- 简单7个小动作，缓解肝癌患者下肢浮肿 / 137
- 不起眼的慢跑也能帮助抗癌 / 139
- 勤做家务，竟然比运动更抗癌 / 141

4 Chapter 与癌共舞，贵在心态

- 不少癌症患者是被“吓”死的 / 146
- 心情与癌症到底有什么关系 / 148
- 你可能从没听说过的“癌症性格” / 151

- 是否有癌症性格，一测便知 / 153
- 端正抗癌心态，才有可能重获健康 / 155
- 学会表达情绪，不伤人不伤己 / 158
- 合理宣泄情绪，这7个方法很实用 / 160
- 直面癌症带来的“死亡恐惧” / 163
- 音乐疗法，轻轻松松挫败癌细胞 / 166
- 隐瞒还是坦白病情，家属究竟该如何选择 / 168
- 家人的陪伴，是癌症患者最好的精神支柱 / 171
- 放下面子，积极寻找“心”的援助 / 173

5 Chapter 西医治疗，擦亮双眼

- 早期发现，1/3的癌症可以治愈 / 178
- 手术、放疗和化疗是西医治癌的“三板斧” / 181
- 并非所有的癌症，都适合外科手术 / 183
- 癌症术后的复查和预防复发该怎么做 / 185
- 过度手术不可取 / 188
- 关于放疗，你需要了解哪些 / 190
- 了解化疗这把“双刃剑” / 193
- 手术、放疗和化疗，究竟该如何选择 / 195
- 癌性疼痛不要急，认清误区最关键 / 198
- 分子靶向治疗，到底能否攻克癌症 / 201



战胜癌症，
这些细节能救你的命

新兴的肿瘤治疗术——生物治疗和基因治疗 / 203

怎样判断癌症到底治没治好 / 205

6

Chapter

中医治疗，这些常识必须知道

中医对“癌”的认识及治疗优势 / 210

中医治癌六大法，你知道几个 / 213

缓解放疗、化疗副作用，中医自有绝招 / 216

中医抗癌，选对医生很关键 / 218

别被某些“治癌偏方”给忽悠了 / 221

小心所谓的“名医秘方” / 222

中药保健品，是否是治癌的灵丹妙药 / 225

纯中医中药抗癌不可取 / 227

服用抗癌中药，大有讲究 / 229

公认的最具抗癌功效的十大中药 / 232

有效缓解癌性疼痛的六大中医验方 / 239

附录 防癌抗癌常见的疑问解答 / 243

Chapter

1

肿瘤君， 人类健康第一杀手





战胜癌症，
这些细节能救你的命

01 掀开癌症的神秘面纱

• 癌症到底是个什么东西

一提起“癌症”，很多人都闻之色变，但如果要问癌症是一种什么病，就很少有人回答上来了。那么，癌症到底是个什么东西呢？



西医对癌症的解释很简单，就一句话：癌症，就是恶性肿

瘤。那么肿瘤又为何物？专业一点讲，肿瘤是指人体中正在发育的或已经成熟的正常细胞，在有关因素长期刺激下，出现过度增生或异常分化而形成的新生物。肿瘤有良性和恶性之分，恶性肿瘤细胞，还能向周围浸润蔓延，甚至扩散转移到其他器官组织，继续成倍地增长，对人体健康造成极大危害。

如果通俗讲的话，肿瘤就是我们身体里新长出的不正常的东西，大多表现为包块、肿块。就像一块好好的麦田里突然长出了杂草，而恶性肿瘤就是这些杂草中的毒草，对人体危害巨大，其他那些对人体健康无大碍的杂草则为良性肿瘤。

恶性肿瘤之“恶”，我们从癌症的英文名（cancer）中也可以看出。“cancer”一词本来的意思是“螃蟹”，螃蟹大家都知道，有很多脚，向周围横行伸出，活动时样子看起来很霸道，非常具有侵犯性，所以外国人用它来命名癌症，实际上是非常形象的。另外，关于癌症的记载，早在古埃及时代就有了，那时候古埃及人在草纸上记录了数例乳腺肿瘤，并这样描述了其外形和检查结果：乳腺上凸起的肿块、大的、扩展的、硬的，触摸时感觉像触到一个被包裹的球。

而在中医学里，对癌症的说法比较多，也比较复杂，有人说它是“气”的结聚，有人说它是“经络壅堵所致”。什么意思呢？就是说人体经络好比下水道，下水道堵住了，就会使里面的东西腐烂、发臭，也就是发生了癌变。这样的说法是从最早的中医学记载肿瘤的文献中演变而来的，那时候古人以“瘤”命名癌症，就是说“瘤”字由“疒”和“留”组成，含有“留聚不散