

三杯茶书系
SANKANG SANBEICHA
SHUXI

品茶、茶疗大全

每天三杯茶
防癌就靠她

你问我答话「茶疗」

简单、易行、廉价、省时

防癌 三杯茶

吴大真 著 良石 整理



你会喝吗？

喝出来的健康
——防癌与茶
三杯茶，
让你远离无妄之灾
三杯茶，
健康长寿无烦恼

吴大真

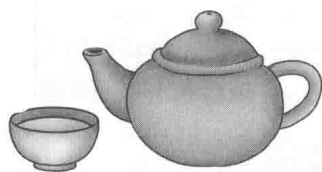
中国保健养生协会会长
中国保健协会副理事长

CTS

湖南科学技术出版社

防癌 三 杯茶 你会喝吗？

吴大真 著 良石 整理



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

CIS

PUBLISHING & MEDIA

中国出版传媒

湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

防癌三杯茶, 你会喝吗? / 吴大真著. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2017.9

—— ISBN 978-7-5357-9477-2

I. ①防… II. ①吴… III. ①癌—防治—问题解答 IV. ①R73-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第213735号

FANG'AI SANBEICHA NIHUI HEMA

防癌三杯茶, 你会喝吗?

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: 14.5

书 号: ISBN 978-7-5357-9477-2

定 价: 27.00元

(版权所有·翻印必究)

目录

CONTENTS



上篇 医高一尺，癌高一丈

第一章 治不如防，药不如茶 / 2

第一节 茶与癌，防与治——那些年被小看的“茶” / 2

第二节 比癌更致命的是“怕癌”

——越慌越错，方法不对，努力白费 / 7

第三节 身体的癌症“警报”——一旦发现，立即防癌 / 11

第二章 现代人，你们都是癌症预备役 / 15

第一节 癌起之不知所以——阴阳不足，下陷肌肤，内连五脏 / 15

第二节 哪种癌才是“癌中之王”——无孔不入的恶性肿瘤 / 19

第三节 癌症最爱靠近哪种人——现代人的致命恶习 / 26

中篇 上工治未病，启动防癌初级戒备

第一章 会泡会喝，留得余香满齿牙 / 32

第一节 相爱相杀的茶与水 / 33

第二节 懒人福音，选一种防癌“基础”茶叶 / 36



第三节 茶有个性，喝出癌症别怪它 / 40

第四节 茶分贵贱，功效不分高低 / 44

第二章 扶正培本，防癌先防亚健康 / 47

第一节 补气理虚，黄芪糯米茶 / 48

第二节 益气健脾，陈皮甘草茶 / 52

第三节 填精益髓，芝麻枸杞茶 / 56

第四节 温肾壮阳，肉桂山药茶 / 62

第五节 养阴生津，洋参桔梗茶 / 66

第三章 若有香茶在案头，便是人间好时节 / 69

第一节 春饮花茶，万物生发 / 70

第二节 苦夏喝苦茶，泄暑祛湿邪 / 74

第三节 残秋喝茶重养阴润燥 / 79

第四节 严冬喝“浓”茶 / 82

第四章 全民防癌，同人不同茶 / 88

第一节 预防白血病，儿童可饮鬼针草茶 / 88

第二节 蓝莓果茶，女人远离宫颈癌 / 91

第三节 玫瑰花茶，保卫男女乳腺健康 / 94

第四节 老烟民多喝南瓜藤茶 / 98

第五节 上班族常备桂花铁观音 / 101

第六节 酒局常客请用蒲公英茶保肝 / 105

第七节 玉米须茶，呵护糙汉子的娇弱前列腺 / 108

第八节 老人抗癌，黄芪红茶最温和 / 111

第九节 “喝”走抑郁的解忧茶 / 114

下 篇 对症茶饮，专项整治，天下无癌

第一章 瘀血内积久成癌，活血化瘀通经络 / 118

第一节 田七丹参茶，导瘀血而敛新血 / 119

第二节 脸黄黄，经不畅，温经活血用川芎 / 122

第三节 机器人关节，牛膝草茶宜常饮 / 125

第四节 山楂冬青茶，血管清道夫 / 128

第五节 造血神器，党参桂圆茶 / 131

第二章 痰浊结坚成肿块，软坚散结疏津液 / 134

第一节 身体水肿难消，请用海带入茶 / 135

第二节 大腹便便请“消痞” / 138

第三节 胸闷气短，来杯蜂蜜柚子茶 / 141

第四节 夏枯草茶，化掉一切脏东西 / 144

第五节 寒湿身重，苍术茶让你恢复活力 / 147

第三章 癌症多从炎症来，清热解毒排脏物 / 150

第一节 小毛病缠身，多喝紫苏菊花茶 / 151

第二节 难言之痒，善用一味金钱草 / 155

第三节 火气冲天，金银甘茶调“脾气” / 158

第四节 只能润喉？罗汉果茶好委屈 / 161

第五节 弹走邪气，常饮大青茉莉茶 / 164

第四章 五脏防癌，看人“脸色”喝茶 / 167

第一节 脸色发青，小心肝——板蓝根加茵陈，经典茶方新喝法 / 169

第二节 脸色发白，肺有虞——请来“二君子”，凑成一杯橄榄竹梅 / 173



- 第三节 脸色发黄，脾胃不和——薏米大麦茶，厨房里的好茶方 / 176
- 第四节 脸色发红，心失养——茯神酸枣仁，补心又安神 / 180
- 第五节 脸色发黑，肾亏损——芡实核桃蜜，可茶可甜品 / 183
-
- 第五章 癌症近在咫尺，三杯茶拉你一把 / 187
- 第一节 肿块不消——乳腺癌三杯特饮茶 / 188
- 第二节 咳嗽不止——肺癌三杯特饮茶 / 193
- 第三节 便血腹泻——肠癌三杯特饮茶 / 197
- 第四节 白带异常——宫颈癌三杯特饮茶 / 200
- 第五节 胃部隐痛——胃癌三杯特饮茶 / 203
- 第六节 肝区疼痛——肝癌三杯特饮茶 / 207
- 第七节 进食疼痛——食管癌三杯特饮茶 / 210
- 第八节 排尿障碍——膀胱癌三杯特饮茶 / 213
- 第九节 鼻塞耳鸣——鼻咽癌三杯特饮茶 / 216
- 第十节 浓煮仙鹤草，严防癌症复发 / 219



上 篇

医高一尺，癌高一丈

第一章 治不如防，药不如茶

第二章 现代人，

你们都是癌症预备役



第一章 治不如防，药不如茶

第一节 茶与癌，防与治 ——那些年被小看的“茶”

提问：吴老师以往提供的茶方，都是以“养”为主，针对一般人群的养生，起到一种锦上添花的作用，在某种层面上可以说是比较“轻量级”的，为什么这次会出一本防癌的书呢？防癌难道不用出动“重型武器”吗？光靠喝茶会有效果吗？

这样的猜疑我完全能够理解，所以在本书开始的一些章节中，我会说一点防癌与茶方的基础知识，不仅是科普的意义，也是为了打消读者的疑惑。俗话说“用人不疑，疑人不用”，那么我要说“疑人不医”。抱着怀疑的态度，用什么施治手段效果都不会好的，其实这个道理放在任何事上都通用，如果你们抱着怀疑的态度去做一件事，最后的成果肯定不佳，社会中在某些领域有建树的成

功人士，无不是毫不动摇地坚持向前。

给患者建立信心，是很多医生都会做的事，有了信心才有底气，才能严格执行医嘱，这其实就是心理暗示在一个层面上的作用，所以这里我也要给我的读者建立信心。说到这里，我想起现代人常常批判中医没有科学性，根本是一种玄学，心理暗示的作用特别大，在此我不想偏离主题对“中医科学性”展开长篇大论的分析，单说中医几千年来临床经验，流传世上的医案、医书，其实就是一个大型数据库，这就足够后人研究了。而且为什么要否定“心理暗示”的作用呢？就以癌症为例，一个求生意识强并且积极乐观的患者，救治的希望更大，一个悲观的人，很可能在等待确诊的过程中就吓出病来。

那么，我们现在就来重新认识“茶”。这些年，许多人光把茶当饮料，其实是小看了茶，这里的“小看”有两个意思，一个是把茶的功效看轻了，一个是把“茶”的范围框定得狭窄了。

人类对茶治病的利用，可以追溯到神农时代，《神农本草经》中记载：“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶而解之。”所以现代研究认为，茶叶最开始进入人类社会，就是作为药物被发现的，而李时珍在《本草纲目》中指出：茶苦而寒，阴之阳，沉也降也，最能降火，火为百病，火降则上清。这里的“苦而寒”，显然是举例绿茶这样的茶，李时珍那个时代，温性的红茶、黑茶还没有在中国社会通行，但光是苦寒之茶，李时珍就把它捧到一个很高的位置：火生百病，茶最能降火。那么我们不难相信，茶叶具有良好的养生、保健、祛病功能，这其中就包括了防癌，因为“癌”在中医学理论中就是一种“邪热壅聚”的病，我们可以推断类似绿茶的苦寒



茶，对“癌”有良好的防卫作用。

这一切也被现代科学证实了，国内外一些研究表明，无论哪种茶叶，对癌症等肿瘤类疾病都有不同程度的防治作用，因为茶叶中的“茶多酚”是一种天然抗氧化剂，可以清除自由基，而自由基是引发癌症的罪魁祸首，其中日本医学界研究了20年，更得出一个惊人的结论：每日喝茶的人群，癌症风险将降低50%！并且，乌龙茶、普洱茶、红茶等不同的茶叶对不同的癌症还有不同的功效，其中绿茶因为“茶多酚”含量是其他茶叶的5倍，在正确泡制饮用的情况下，全面防癌的效果最佳，这样的结论，与李时珍对苦寒茶的定义是一样的。

光是小小一枚茶叶，就有如此强大的防癌功效，在以后的章节中，我也会针对不同体质的人群推荐不同的防癌茶叶，如果生活实在太忙碌，单选一种茶叶也可以达到基础的防癌目的，但是要取得更好的防癌效果，我想请大家把茶的定义想得宽广一点。因为我配伍的许多茶方，不仅会用到茶叶，也会选取一些常见的草本植物，红茶、绿茶是茶，花、草、果也可以入茶，甚至五谷杂粮也可以入茶，茶可以泡着喝，也可以浸着喝、煮着喝。

这一切，显然是以中医养生为基础，运用了草本药物和药食同源的理论知识。大家都知道，在中医学体系中，很多植物都可以作为一种“单方”，发挥本身的药性，就以金银花为例，金银花味甘，性寒，有清热解毒的作用，中医古籍记载金银花可以解疮毒、治痈疽，就是一种很好的肿瘤对抗“单方”。而现代生物医学分析金银花，认为其中含有黄酮素、有机酸类、三菇类皂苷，可以起到抗氧化、改善血液循环、抑制癌细胞的生长和分化的作用。那么如

果我们用金银花入茶，就可以起到防癌、抗癌、治癌的作用，如果想更近一步，还可以用金银花搭配其他的“单方”，比如体寒的人，加点枸杞子、红糖，能够抵消金银花的寒性，单方加单方，就变成“复方”，可以解决更多的问题，治疗复杂的病症。

这就很好理解了，许多防癌的茶饮，其实就是一剂复方的汤药，但是用量轻、浅，配伍相宜，没有药物的烈性、毒性，最适合日常的保养，所以有的人说茶是一种“轻量级”的武器，我实在不能同意，小小一壶茶，凝聚着千百年来人类累积的医理智慧，运用得当，何须惧怕癌症呢？

再说到防癌不是一种“养”，也是一种思维误区，在接下来的章节中，我会讲解癌症的相关知识，各位读者可以更深入地理解这个问题，我现在简单定义一下“防癌”的概念：防癌，其实就是把“癌”挡在身体外面，把还没发作“癌”清除到身体外面。那么，有针对性地调养身体就是最好的方法，防癌就是“养生”的一种，养就是一种防，并且这种“防”是攻守兼备的。试想想，如果能用简单的茶方全面调整好身体状态，把“癌”可以攻击、常常攻击的漏洞堵住，那么“癌”就很难进入你的身体，就算进来了，身体的免疫系统也能很快将它打败。现代人的身体，面临着恶劣环境和生活恶习的双重压迫，“癌漏洞”可太多了，针对性的防癌茶饮是每个人都可以用起来的，而且是必须用起来的，这可不是“锦上添花”，而是“雪中送炭”啊！

防癌本应该是一种简单、日常的保健行为，我们每天都要喝水，将水换成养生茶饮，其实是非常方便的，但很多人因为不了解癌，更不了解茶，他们只是被癌的传闻吓怕了，反而去购买各种名

贵保健品防癌，作为一位医疗工作者，我比一般人更了解良莠不齐的保健品市场，金钱的消耗还是其次，身体的损毁才是隐患。所以，我希望有缘阅读此书的读者，能够仔细地通读全书，也许可以颠覆各位以往的认知，防病永远比治病简单，多喝防癌保健茶，就是把癌症拒之门外。



第二节 比癌更致命的是“怕癌” ——越慌越错，方法不对，努力白费

提问：吴老师，您在上一节中说的一些问题，真的说到了普通老百姓的心坎里，我们普通人不懂医学常识，各类媒体上有关“癌”的信息，真的铺天盖地，有时候越看越怕，一怕就慌，对于一些“抗癌”的产品、方法，宁愿试错也不愿放过，结果是“人财两空”，我们该怎么做好心理调适？

生活中有一类人特别典型，说他们爱惜身体，坏习惯一个不少，好习惯一个都没有；说他们不爱惜身体，有点什么保健风潮就赶趟。这类人，往往是爱惜生命的，日子越过越好了，经济条件上来了，希望通过一些“奇巧”“简单”的手段，让自己健康长寿。于是，越来越多的中年人，被“新概念疗法”掏空了身体；越来越多的老年人，被保健品推销员骗光了养老金。别说意志不坚定的中老年人，许多受过高等教育、自诩新潮前卫的年轻人，也沉迷在伪中医偏方、进口保养品、新式保健器械当中，无法自拔。

以“抗癌”这件事为例，现代社会已经集体陷入了“癌恐



慌”，在这种恐慌之下，媒体发布的消息又不一定科学严谨，有时候甚至真假难辨。普通人做好心理调适的确不容易，许多人甚至形成了这种思维：反正现在的医院对癌一点办法也没有，不如剑走偏锋，找找别的办法，没有得癌的想“防癌”，得了癌的想“治癌”，不相信正规途径，反倒听信虚假宣传。

任何事都有方法，方法对了，努力才有意义，与癌症作战也是这样。如何找对方法？首先是建立一个科学的认知，凡事就怕慌乱，一慌就乱，找不到正确的方向，撞得头破血流。我之前说过，心理暗示是十分重要的，癌症的灾难已经蔓延到全球，癌症的可怕，普通民众也知其一二，但我可以定论，大多数人对癌症并没有一个科学的了解。误区之一就是把癌症当成“绝症”，认为癌症无法治疗，实际上我们在媒体中看到的癌症悲剧，大多数发现就已经是晚期，给人造成癌症突发、无法救治的印象，其实癌症有一个长期的病发过程，甚至可以用“缓慢”来形容，出现癌细胞之后，我们有足够的时间去发现它、消灭它，根本不会对人的生命构成威胁。临床上早期肿瘤的治愈率有多少？数据显示，高达80%~90%！我直接将这个数据罗列出来，是给各位一支“强心针”，癌症高发，但是只要早发现早治疗，是可以将它消灭在萌芽阶段的，治愈后加强养生保健，复发率也很低，请大家保持一个积极的心态，建立“抗癌”的信心与决心。

积极的心态是预防癌症的基石，中医学对情绪致病早有研究，所谓“怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾”，在现代医学中，出现不良情绪长期得不到开解，会使人出现精神萎靡、神经衰弱、消化吸收功能紊乱等症状，直接影响免疫系统功能，削弱了人

体自身对癌细胞的抵抗、清除作用。所以我常说，精神和生理是相互关联的，坏情绪是癌症的催化剂。

积极的心态在癌症治疗中也能发挥作用，即使是中晚期癌症患者，也不要放弃求生的意志，切忌因为恐惧而悲观。临床上有许多案例，患者因为绝望，拒绝配合治疗，治疗后也不定期复诊，造成癌症复发，实在令人惋惜，所以业内有一句玩笑话是这么说的：因为癌症死亡的患者，一大半是被吓死的。

有了科学的认知，也就有了辨识能力，社会中常见的“抗癌”陷阱，首当其冲的就是保健品。我可以很明确地说，任何保健品都没有“直接”防癌的作用，更不用说治癌，因为所有的保健品都属于“食品”，它没有药品批准文号，即使是药物，也很少有直接作用于“防癌”的特效药。而在我国允许售卖的保健品中，没有任何一种具备防癌、治癌的功能，所有打出有关“癌”的宣传，都可认定为虚假宣传！

现在的保健品宣传实在毫无逻辑，简直让人啼笑皆非，但总有一些人迷信概念炒作，浪费金钱，吃下一颗颗保健品丸、片，甚至一些癌症患者因为轻信保健品，放弃正规治疗途径，服用保健品延误了最佳时机，最终不幸去世。其实大多数保健品的成分，无外乎这么几种：维生素、矿物质、天然提取物。对人体的作用微乎其微，更不用说防病、治病，甚至因为成本问题，成分表中所宣称名贵珍稀提取物，分量少之又少，抛开剂量谈效果毫无意义。那么有的标榜浓缩、精华的保健品呢？这就更要谨慎了，过量服用这样的保健品，直接伤害的是肝肾功能。

保健品的营养成分，我们都可以从食品中得到补充，现代社会



物质极大丰富，只要不是过分偏食，根本不会出现“营养不良”的状况，美国癌症协会的报告指出：所有保健食品，目前都没有明确证实的防癌效果，人们应该多从天然食品中摄取营养，如蔬菜、水果、谷物。同时，世界癌症研究基金会曾为民众提出了一些明确的防癌手段，其中单列出来的一条就是：不要使用补品防癌！

无论是癌症预防，还是癌症检查、治疗、康复，都要有科学的现代医学作为支撑，那么针对本书的主题，正确的“防癌”手段有哪些呢？首先是依靠自身，通过日常的养生来全面调整身体状态，包括健身与食疗，养成健康的生活习惯，并且时常自检，发现身体的不适症状，其次是依靠医学手段，定期到医院体检，完成癌症的早诊筛查，也可以选择癌症疫苗，目前医学界临床应用的癌症疫苗包括宫颈癌疫苗、肺癌疫苗、前列腺癌疫苗、莲见疫苗等，但大多数并未在我国注册，同时费用昂贵，接种禁忌多，副作用难以控制，并未大范围推广。