

健康

社区行

你能战胜癌症

——科学抗癌的思路与方法

NINENG ZHANSHENG AIZHEN

吴孝雄 罗明 主编



第二军医大学出版社

Second Military Medical University Press

你能战胜癌症

——科学抗癌的思路与方法

主编 吴孝雄 罗 明

编委 吴孝雄 罗 明 万旭英

孙保木 袁 磊 陈挺松

吴胜兵 时良慧 伍 路

钱 艺



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

图书在版编目(CIP)数据

你能战胜癌症:科学抗癌的思路与方法/吴孝雄,罗明主编. —上海:第二军医大学出版社,2013.10

ISBN 978-7-5481-0717-0

I. ①你… II. ①吴…②罗… III. ①癌—防治
IV. ①R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 236814 号

出版人 陆小新

责任编辑 陈贞华

你能战胜癌症

——科学抗癌的思路与方法

吴孝雄 罗明 主编

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码: 200433

发行科电话/传真: 021-65493093

<http://www.smmup.cn>

全国各地新华书店经销

江苏句容排印厂印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 7.5 字数: 136 千字

2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5481-0717-0/R · 1485

定价: 20.00 元

内 容 提 要

癌症并不可怕,每个患者都有战胜癌症的强大潜力。抗癌先识癌,本书从微观和宏观两个视角介绍了癌细胞的起源、生长、转移和破坏力,揭开癌症神秘面纱,为科学抗癌奠定坚实基础。癌细胞是种子,人体是土壤。本书从五个方面详细介绍了中医抗癌、食疗抗癌、心疗抗癌、运动抗癌以及日常起居的注意事项等,指导患者全方位、多途径地调节身体土壤,使其不再适合癌细胞生长,还配有真实病例加以佐证,说服力强。本书适合广大癌症患者及其家属阅读,也可供临床医师学习参考。

目 录

一、为什么会患癌

1. 饮食不合理 / 2
2. 不良生活方式 / 4
3. 有害环境 / 7
4. 心态失常 / 9
5. 微生物和药物 / 11

二、抗癌先识癌

1. 悄悄地恶变 / 16
2. 起源和命名 / 19
3. 长相丑陋,行为恶劣 / 21
4. 危害人体没商量 / 26

三、癌症是人体养大的

1. 免疫力下降 / 35
2. 新生血管形成 / 38
3. 氧化应激 / 39
4. 慢性炎症 / 41

四、西医抗癌喜与忧

1. 手术治疗的优势和不足 / 46

2. 化疗是把双刃剑 / 51

3. 放射治疗利与弊 / 56

五、中医治癌有妙招

1. 中医能不能治疗癌症 / 64

2. 四诊合参 / 66

3. 扶正祛邪 / 71

4. 三因制宜 / 76

5. 辨证施治 / 78

6. 中药偏性 / 84

7. 中药抗癌原理 / 87

8. 使用中药必须辨证 / 91

9. 正确煎药和服药 / 95

10. 抗复发、抗转移 / 99

11. 为放、化疗保驾护航 / 102

12. 改善症状 / 106

13. 延长生命 / 110

14. 中医治癌贵在坚持 / 112

15. 别等到四处碰壁时才想起中医 / 114

六、思路决定出路

1. 转变思路刻不容缓 / 118

2. 战胜肿瘤的“三驾马车” / 121

3. 必须坚守的四大原则 / 125

4. 中医与西医相结合 / 130
5. 院内抗癌与院外抗癌相结合 / 132
6. 治标与治本相结合 / 133
7. 局部治疗与全身治疗相结合 / 136

七、食疗抗癌需辨证

1. 十条“黄金饮食法则”击败癌症 / 140
2. 不要迷信抗癌食物 / 145
3. 辨证饮食基本原则 / 147
4. 识别正虚邪实 / 150
5. 油类 / 155
6. 动物蛋白类 / 157
7. 豆类 / 167
8. 蔬菜类 / 170
9. 果品类 / 181
10. 饮品类 / 191

八、从心治癌不求人

1. 从心治癌有依据 / 196
2. 八种心态筑起抗癌防线 / 197
3. 交际疗法 / 200
4. 音乐疗法 / 201
5. 兴趣疗法 / 203
6. 幽默疗法 / 204

7. 冥想疗法 / 205

8. 生命意义疗法 / 206

九、运动是广谱抗癌药

1. 多途径抗癌 / 210

2. 贯穿治疗全过程 / 211

3. 实施方法 / 212

4. 哪种运动最好? / 216

十、癌症患者生活中常见问题释疑

1. 日常生活中有哪些注意事项 / 220

2. 癌症会传染吗 / 222

3. 癌症患者可以有性生活吗 / 223

4. 癌症患者能结婚、生育吗 / 224

5. 癌症患者能上班或复学吗 / 225

十一、做生命的主人

1. 制定计划 / 228

2. 严格实施 / 229

3. 评估疗效 / 230

4. 修正方案 / 231

一、为什么会患癌



经常有患者和家属询问为什么会患癌,其实每个人都处在致癌因素的包围中,无时无刻不受其攻击。弄清致癌原因,既能有效进行预防,又能为治疗奠定基础。

致癌因素分为“不可控因素”和“可控因素”。年龄和遗传是不可控因素。55岁以上人群占确诊癌症病例的77%,提示年龄越大患癌风险越高。遗传因素约占5.5%,主要是大肠癌、乳腺癌、卵巢癌、肝癌,具有遗传易感性。不可控因素在全部致癌因素中所占的比重相当小,绝大部分是由可控因素引起,所以认识可控因素对防癌、治癌意义重大。



1. 饮食不合理

晋·傅玄《口铭》记载:“病从口入。”指出疾病多是由饮食不当引起。南斯拉夫医学家的一项研究结果认为,35%的癌症由不合理饮食引起。

(1) 挑食偏食

任何单调的饮食习惯,都会造成一些营养素过剩或另一些营养素不足,导致营养失衡,其恶果之一就是诱发癌症。比如高脂肪饮食能诱发乳腺癌、大肠癌、子宫内膜癌、前列腺癌等,钼、锌、硒等微量元素不足容易导致食管癌。

(2) 不新鲜饮食

腌制的鱼、肉、菜等食物,常含有亚硝酸盐,易与体内的一些物质发生化学反应,生成“亚硝胺”,后者具有较强的致癌性。比如常食腌制食品人群食管癌发病风险是不常食人群的2.79倍。

罐装成品食物多含防腐剂、人工色素、添加剂等有害物质,长期食用易致癌。

花生、谷物、果仁和大米等食物发霉后含有黄曲霉毒素 B₁, 摄入后可引发肝癌。

(3) 暴饮暴食

吃得太多,使胃肠处于紧张工作状态,其他内脏器官也被超负荷利用而无法保养。日本科学家研究表明:“每顿都吃得很饱”和“基本上只吃八分饱”的人相比,前者更易患癌。吃得太饱会造成“抑制细胞癌化因子”的活力降低,增加患癌机会。

(4) 过热、过快、粗糙饮食

过热、过快、粗糙饮食可导致食管黏膜上皮损伤,引起炎症反应、细胞增生。如果这种进食习惯长期存在,势必会造成食管上皮细胞不典型增生,最后发生癌变。

(5) 烹饪方法不当

天然食品加工过程越多,营养损失也越多,并增加了有害物质,比如烘烤、熏制、油煎食物可含致癌物质“苯并芘”。智利沿海地区居民有长期吃熏鱼的习惯,其胃癌、肺癌发病率比内地不

吃熏鱼者高。而用蒸、煮方式烹饪食物,营养素损耗少,安全系数高。



2. 不良生活方式

据世界卫生组织(WHO)专家分析,癌症也是一种“生活方式病”。

(1) 吸烟

“30%的癌症与吸烟有关”已被全球医学界所公认。吸烟能导致肺癌、口腔癌、喉癌、食管癌、膀胱癌等多种肿瘤。

美国的一项报道警告说,吸烟使发生胰腺癌风险增加70%,而且吸烟时间越长危险越大。美国癌症专家报道,约12%的结肠直肠癌患者的死因可归于吸烟。挪威和美国学者对6000多名妇女进行9年研究表明,每天吸烟超过15支或烟龄10年以上的妇女,比不吸烟妇女患宫颈癌的可能性高80%。此外,有研究显示吸烟与皮肤癌、唇癌、肛门生殖器癌、肾细胞癌密切相关。

【案例】 患者男性,46岁。2012年6月底发现肝癌,伴门静脉转移、淋巴结转移,2013年3月初出现双肺多发转移。先后接受化疗栓塞、放疗、中药等治疗,肝脏癌灶被消灭大半,但肺

部癌灶增多、增大。追问病史：患者吸烟 30 年余，平均每日 1 包，自发现癌症后，仍未戒烟。

【分析】香烟燃烧后发生复杂的物理、化学变化，产生 400 多种致癌物。吸烟容易导致慢性支气管炎、肺间质疾病等直接肺损害，使其适宜癌细胞生长；吸烟还降低人体免疫力，成倍增加氧化应激反应，产生更多自由基破坏组织和器官，为癌细胞生长提供肥沃土壤。该患者患癌后仍不戒烟，双肺小环境和身体大环境都未得到改善，导致肺部转移灶不能控制。

建议所有患者在接受抗癌治疗的同时，要坚决、立即消除各种致癌因素，切勿“医生治癌、患者养癌”。

被动吸烟者患癌风险也增高。来自意大利威尼斯的研究表明：如果丈夫每天吸烟 1 包或以上，不吸烟的妻子患肺癌、头颈部癌、乳腺癌的风险增高。

(2) 饮酒

在全部致癌因素中，饮酒约占 3%。乙醇饮料与食管癌、肝癌、喉癌关系密切。适度饮酒有一些好处，但过量摄入仍是肿瘤细胞滋生的温床。

(3) 睡眠不良

“日出而作，日落而息”是人们自然的生活规律。中医认为，气血在人体内运行，循环不息，不同时间点会流动到不同的脏腑经络，21:00~23:00，流到三焦经；23:00~1:00，流到胆经；1:00~3:00，流到肝经。人们最佳入睡时间应该是晚上 9 点，因

为亥时三焦经旺，三焦通百脉，此时入眠，百脉可以休养生息。如果违背这一规律，会影响三焦、肝胆功能，导致气血运行失常，为癌症发生创造条件。

美国国家癌症研究所人员对马里兰州 5 968 名女性进行调查，结果显示：与同样锻炼身体但睡眠更充足的女性相比，那些每晚睡眠时间少于 7 小时的女性癌症发病率高 47%。

发生恶变的细胞是在分裂中产生的，细胞分裂多半是在睡眠中进行。如果睡眠规律发生紊乱，身体很难控制分裂程序始终朝正确方式进行，在外部环境作用下易出现癌变。美国癌症协会的科学家经过调查表明，保证良好睡眠可以预防癌症。

(4) 运动不够

中医认为，适当活动，气血才能流畅；过度安逸，易致气血不畅，脾胃功能减弱，诱发各种疾病。

美国南加州大学研究人员发现，35 ~ 64 岁的女性，经常运动可使乳腺癌风险降低 20%，而且对白人与黑人效果相同；还发现运动效果在各种阶段和各种类型癌症上，风险降低都相同。

(5) 异常婚育行为

低产次、高龄初产、未孕、未哺乳、初次性生活过早及多个性伴侣，这些与妇科恶性肿瘤关系密切。临床调查中发现高学历女性易患乳腺癌，进一步追寻原因，原来高学历女性常常是低产次、高龄初产、未哺乳，后者才是罪魁祸首。有资料表明，宫颈癌的发生与初次性交年龄过早有关。初次性生活年龄在 18 岁以

前,宫颈癌发病率比20岁以后者高13.3~25.0倍。有多个性伴侣的妇女患宫颈癌风险比只有1个的高2~3倍以上。

(6) 肥胖

肥胖会提高体内多种激素水平,为癌症提供温床。丹麦学者报道,肥胖者发生肝癌风险增加1~9倍。肥胖与乳腺癌、大肠癌、胆囊癌、子宫内膜癌等有一定联系。



3. 有害环境

环境因素在癌症发生中起重要作用,所以有人提出了“环境癌”概念。人类生活在地球表面,主要致癌环境有:

(1) 空气污染

仅仅美国,一年就向大气中排放300万吨有毒化学物质,而造成肿瘤频发、出生率下降、人体免疫系统受损和其他一系列健康问题。

(2) 不良工作环境

在不良工作环境中长期接触致癌因素,经过较长潜伏期而患某种特定的癌症,称为职业性肿瘤。中国政府规定的职业性肿瘤有8种:石棉所致肺癌及间皮瘤;联苯胺所致膀胱癌;苯所致白血病;氯甲醚所致肺癌;砷所致肺癌、皮肤癌;氯乙烯所致肝

血管肉瘤；焦炉工人肺癌；铬酸盐制造业工人肺癌。

(3) 不良生活环境

在装饰材料中,含放射性氡的花岗石和含大量苯、甲苯、四氯化碳的涂料和油漆,长期反复接触可致癌。家庭中使用的清洁剂、洗涤剂、杀虫剂中也含有类似致癌物。

塑料制品可含多氯联苯、二噁英、苯乙烯、双酚 A、邻苯二甲酸盐、多溴联苯醚等化学毒素,均可诱发肿瘤。美国塔夫茨大学医学院研究发现,食物塑料包装及塑料容器中的双酚 A 会增加妇女患乳腺癌的风险。

(4) 辐射

电离辐射是“一切能引起物质电离的辐射”总称,主要有 α 射线、 β 射线、X 射线和 γ 射线。电离辐射导致的肿瘤一般有白血病、肺癌、皮肤癌、甲状腺癌、乳腺癌、骨肿瘤、多发性骨髓瘤、淋巴瘤等。

长期、反复接受 X 线检查,可能会增加白血病、皮肤癌、甲状腺癌、乳腺癌、食管癌、肝癌、骨肿瘤的发生风险。平时患者行胸部平片、腹部平片、CT 等检查都会受到 X 线照射。

有统计数据显示,一次胸部 CT 扫描的有效辐射剂量是常规正位胸片的 300 ~ 400 倍,而一次腹部 CT 扫描的有效辐射剂量是常规正位胸片的 500 倍,做一次心脏冠状动脉 CT 的放射线剂量相当于拍了 700 多次胸片。

据 2007 年 4 月《中国医疗前言》报道:美国的一些 X 线专

家警告说,CT扫描发现早期肿瘤的效果并不好,而接受这种检查的人们患上癌症的危险性不比暴露在核爆炸辐射区的危险性小。从数字上来说,人们每接受一次全身CT断层扫描,他们的身体将会增加0.08%的致癌比率。

所以,应避免X线引起的电离辐射,能不做CT检查的就不做,能少做的就少做。一些患者超声初查发现肝占位,怀疑肝癌,先做CT平扫,还是不能确诊,接着至上级医院做CT增强检查。其实可以减少CT检查次数,直接去大医院行CT增强扫描,一步到位;或避免CT检查,改用核磁共振增强扫描。

(5) 饮水污染

流行病学资料显示我国饮用水污染是部分地区诱发肝癌的重要危险因素之一,蓝绿藻等淡水藻产生的毒素有明显促癌作用。在饮水中加入四氯化碳、氯乙烯、氯乙烷等化学物质可制成肝癌动物模型。



4. 心态失常

有人做过这样一个实验,将6只犬关起来,在惊恐不安环境中生活的3只最终患癌症死亡,而在安静环境中生活的3只安然无恙。可见精神状态与癌症关系密切。