

沪上中医名家养生保健指南丛书

总主编 施 杞 执行总主编 李其忠 黄琴峰

常见肿瘤的 中医预防和护养

主编 徐振晔 执行主编 张 铭

上海市老教授协会
上海中医药大学老教授协会
编著

复旦大学出版社

总主编 施 杞

执行总主编 李其忠 黄琴峰

常见肿瘤的
中医预防和护养

主编 徐振晔
执行主编 张 铭

上海市老教授协会
上海中医药大学老教授协会
编著

弘揚名家養生之道

服務人民健康事業

賀《沙上中醫名家養生保健指南》出版

陳凱先

二〇一三年
九月

發揚中華文明特產
以發展中國特色養生

賀金浦上中區名家養生保健指南（五）出版

湯制



二〇一三年
九月

健康来自科学的生活方式

复旦大学医学院教授 杨秉辉

2013.8.

沪上中医名家养生保健指南丛书

编委会

主 任 王生洪

副 主 任 黄鼎业 项伯龙 江晨清

总 主 编 施 杞

执行总主编 李其忠 黄琴峰

委 员 (按姓氏拼音排序)

陈湘君 陈以平 黄琴峰 李其忠

李祥云 林钟香 刘福官 马贵同

施 杞 唐汉钧 王育群 吴银根

徐振晔 朱炜敏

丛 书 策 划 汤传明 翟浩成 石德响

常见肿瘤的中医预防和护养

编委会

主 编 徐振晔

执行主编 张 铭

副主编 吴 继

编 委 (按姓氏拼音排序)

邓海滨 龚亚斌 王立芳 王中奇

吴 继 徐振晔 张 铭 周卫东



Foreword

序 1

“人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵，是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。”这是习近平总书记在会见全国体育界先进代表时的讲话，说明健康对个人和社会的重要性。

《沪上中医名家养生保健指南丛书》是上海市老教授协会和上海中医药大学老教授协会经过协商、策划而编著的一套系列丛书，本丛书的出版得到了李从恺先生的大力支持。本丛书的总编施杞教授曾多次获得国家级、上海市科技进步奖，也曾获得“上海市劳动模范”、“上海市教书育人楷模”等荣誉称号，是德高望重的著名中医学家、上海市名中医，在中医临床上积累了丰富的经验；两位执行总主编也都有着深厚的中医学术功底和科普著作编著经验；各分册主编都是具有几十年临床经验的中医资深专家，在无病先防、有病早治和病后调养等方面都有独到而卓有成效的方法。专家们也感到，由于优质医疗资源的缺乏，每次门诊人数较多，而无法给病人解答更多的疑问，在防病和自我保健上也无法讲深讲透，因此冀望通过编著科普书籍来缓解这一矛盾。在编写过程中，他们结合现代医学知识对疾病进行分析，更重要的是把中医千百年来和实践和知识穿插其中；既考虑权威性，又考虑大众化；既继承了中医名家的经验，又奉献了自己



的临证心得,体现了原创性。他们撰写认真,几易其稿,将本丛书和许多其他的养生书籍区别开来,以期正本清源,更好地为人民健康服务。

“人生百岁不是梦”,但要靠自己对身体的养护和医护人员的帮助。由于非医务人员在医学知识和技能上的缺乏,建议生病之后要到正规医疗场所治疗,因此本丛书没有把治疗疾病列为重点篇幅,重点在未病先防和病后调养上。书中既有大量的食疗知识,又有简单的草药使用,还有一些健身方法,可供普通民众自我预防、调养和护理,非常实用。

本丛书将学术、临证经验和科普写作方式准确地揉合在一起,相信在防病和病后调养中能给普通民众提供更多的便利,使全民的健康水平得到提升。

王生洪

2013年10月



Foreword

序 2

近年来,随着民众物质生活水平的大幅提高,养生保健意识亦随之日趋增强。当人们衣食无忧之后,对自身的健康、自身的生命会格外珍视,古今中外,无不如此。可见,对养生保健的重视程度,是一个群体、一个地区,乃至一个民族富裕程度和文明程度的晴雨表。然而,伴随“养生热”的兴起,充斥市场的养生药物、养生食材、养生书籍、养生讲座、养生会所等也乱象丛生,良莠不齐,令人无所适从,这一现象已引起政府和民众的高度关注。有鉴于此,广大民众热切企盼中医药学各专业领域的著名老专家、老教授发出他们的声音。上海中医药大学老教授协会及上海市老教授协会协同复旦大学出版社,策划、编撰、出版本系列丛书,正是为了顺应这种社会需求和时代潮流。

早在中医药学的经典著作《黄帝内经》就告诫从医者:追求健康长寿,是人之常情。医生应该向患者指出疾病的危害性,使患者认真对待疾病;医生应该告诉患者疾病的可愈性,以增强其战胜疾病的信心;医生应该告诉患者如何治疗疾病和病后护养,重视患者在疾病防治过程中的主体作用;医生应该设法解除患者的消极情绪,以减轻患者的心理压力。医生的这种解释和劝慰,即便是不甚明了医理的人,也没有不听从的。时隔两千多年,《黄帝内经》的这段话,依然是我们医生责无旁贷的天职



所在。

本系列丛书的各分册主编,均为沪上中医药学界资深教授、名老中医。他们凭借丰厚的学术底蕴、丰富的临证经验、丰满的编撰热情,组织相关团队,历经年余,几易其稿,其撰著态度之认真、内容取舍之严谨、遣词用句之精致,绝不亚于学术专著的撰写。

本系列丛书共计 12 分册,内容遍及中医内科、中医外科、中医妇科、中医肿瘤、中医骨伤科、中医耳鼻咽喉科等。每分册以常见病证为篇名,首先简要介绍疾病概况,包括临床表现、诊断依据、致病原因、常规治疗及预后转归等中西医知识。其次着重介绍养生指导,包括发病前预防和发病后养护两部分:前者针对常见病证的发病原因,如感受外邪、卫表不固、情志内伤、饮食失调、起居不慎、禀赋亏虚等,提出预防该病证的具体措施与方法;后者针对该病证的主要临床表现、发病过程及预后转归等,提出有针对性的护养措施,如药物护养、情志护养、起居护养、饮食护养、运动护养、按摩护养等内容。

本系列丛书的编写原则通俗易懂,深入浅出;侧重养生,突出实用;力求权威性与大众化结合,做到以中为主,中西并述。

上海中医药大学老教授协会会长 **施杞**

2013 年 10 月



Preface

前言

恶性肿瘤是严重危害人民群众身体健康的一类疾病,近年来我国恶性肿瘤的发病率也呈上升趋势。虽然恶性肿瘤的治疗新药及手段不断更新,但是大部分恶性肿瘤的治疗仍然达不到理想效果。我国每年花费在恶性肿瘤的医疗费达数千亿,恶性肿瘤对家庭、单位乃至社会的影响越来越值得关注。中医药是祖国传统文化的瑰宝,实践证明中医药在恶性肿瘤的预防及治疗方面有着独特的优势和特色。合理运用中医药养生知识,有利于肿瘤患者的康复。随着社会的进步与时代的发展,人们越来越渴望对于恶性肿瘤等疾病防治的认识,但绝大多数患者对于中医药养生的作用认识不全,甚至道听途说,事与愿违。

因此,我们撰写《常见肿瘤的中医预防和护养》一书,旨在引导恶性肿瘤患者选择合适的中医药养生方



式,起到祛病延年的作用。本书以恶性肿瘤病种来分类,以较为通俗易懂的语言指导肿瘤患者进行养生,在预防、保健、康复等方面给予科学的、符合中医药理论的指导和建议,体现中医药“治未病”的思想。同时,合理养生也可以降低恶性肿瘤的发病率、延长患者生命、提高患者生存期、降低术后复发转移,在经济和社会价值方面均有较为重要的意义。本书按照恶性肿瘤相关疾病的不同特点,运用中医药知识深入浅出地讲述各疾病的养生方法。本书编写人员长期从事恶性肿瘤的中医药临床防治与科研工作,经验丰富,相关材料主要来源于专业期刊、著作及临床经验。书中语言通俗易懂,深入浅出,内容丰富,可读性较强。

徐振晔

2013年10月



Contents

目 录

第一章

头颈部恶性肿瘤..... 1

第一节 脑瘤..... 1

第二节 鼻咽癌..... 11

第三节 甲状腺癌..... 19

第四节 舌癌..... 26

第五节 喉癌..... 30

第二章

胸部恶性肿瘤..... 38

第一节 肺癌..... 38

第二节 胸腺肿瘤..... 48

第三节 食管癌..... 54

第四节 乳腺癌..... 63

第三章

消化系统恶性肿瘤..... 75

第一节 胃癌..... 75



第二节	胰腺癌	84
第三节	肝癌	93
第四节	胆囊(管)癌	100
第五节	大肠癌	107



第四章

泌尿系统与男性生殖系统恶性肿瘤	116
-----------------	-----

第一节	肾癌	116
第二节	膀胱癌	122
第三节	前列腺癌	128
第四节	睾丸癌	134



第五章

女性生殖系统恶性肿瘤	142
------------	-----

第一节	子宫颈癌	142
第二节	子宫内膜癌	148
第三节	卵巢癌	158



第六章

骨、软组织恶性肿瘤	167
-----------	-----



第七章

血液系统与淋巴系统恶性肿瘤	176
---------------	-----

第一节	白血病	176
第二节	恶性淋巴瘤	185



第一章

头颈部恶性肿瘤



第一节 脑 瘤

【疾病概况】

颅内肿瘤亦称脑肿瘤,其病因至今不明,可分为原发瘤和转移瘤两大类。原发瘤一般以神经胶质细胞瘤最多,约占原发性脑肿瘤的60%,其次为脑膜瘤、垂体瘤、神经鞘瘤、先天性肿瘤、血管性肿瘤等。转移瘤占脑肿瘤中的很大一部分。据统计,25%~35%恶性肿瘤可发生脑转移,其中80%来自肺和乳腺,其他常见部位是大肠、泌尿系统、黑色素瘤、前列腺、胰腺、白血病、淋巴瘤、肝、女性生殖器和骨及软组织肉瘤,还有部分是由鼻咽癌、鼻旁窦或眼眶内癌瘤直接蔓延到脑部的。

脑瘤属于死亡率高而难以控制的一组肿瘤,发病率一般在4/10万~10/10万之间,男性稍高。脑瘤的发病率可发生于各种年龄,主要发生于成年人,占85%左右。但在儿童肿瘤中,脑瘤的发病率居第2位,仅次于白血病,15岁以下是儿童脑瘤的发病高峰。20~30岁以后,随着年龄的增长,脑瘤的发病率也逐渐增加,到60~80岁,形成第2个年龄发病高峰。

成年人与儿童不仅在脑瘤的发病率上不一样,在好发部



位和类型上也有所不同,1~12岁儿童中,比较多见的是小脑幕下的肿瘤,最常见的是髓母细胞瘤,其次为星形细胞瘤和胶质母细胞瘤;成年人及1岁以下婴儿比较多见的则是小脑幕上的肿瘤,其中星形细胞瘤和多形性胶质母细胞瘤占了一半以上。

中医古代文献中无脑瘤之病名,根据本病的临床表现,可归属于“头痛”、“中风”、“眩晕”、“癫痫”等范畴。如《灵枢·厥病篇》云:“真头痛,头痛甚,脑尽痛,手足寒至节,死不治”。《灵枢·海论》还说:“髓海不足,则脑转耳鸣,胫酸眩冒。”这与脑瘤的临床表现及预后十分相似。脑瘤的病位虽然在脑,但与肝、脾、肾等脏腑有关,风、火、痰、瘀、毒为其主要的病理因素。感受邪毒、饮食偏嗜是外因;先天不足,七情失调,或后天失养,久病耗伤,正气虚弱是脑瘤发病的内伤病因。究其病机主要为肾虚不充,髓海失养,肝肾同源,肾虚肝亦虚,肝风内动,邪毒上扰清窍,痰蒙浊闭,阻塞脑络,血气凝滞。“头为诸阳之会”,总司人之神明,最不容邪气相犯。若感受六淫邪毒,直中脑窍或邪气客于上焦,气化不利,经脉不通,瘀血、瘀浊内停,内外全邪,上犯于脑,并留结而成块,发为脑瘤。

【养生指导】

脑瘤的养生旨在保养生命以增强体质抵抗外邪的侵入,传统的中医养生理论涉及饮食宜忌、日常起居、精神调摄、运动、药物、气功等诸多方面,养生的过程必须注意保养正气。中医学理论认为,肿瘤是在“内虚”基础上,多种致病因素相互作用,导致机体阴阳失调、脏腑气血功能障碍、病理产物聚结,最终发生质变,其总体特点是“全身为虚,局部为实”。一般说来,正气充足与否是肿瘤发生的主导因素,即所谓“正气存内,邪不可干”。