

陶医生慢病康复系列书之一

陶国威◎著

这是一本肿瘤患者人手一册的康复实战工具书

# 肿瘤

## 康复实战手册

——陶国威医师10年肿瘤康复践行笔谈



肿瘤自愈=治+调+养+防

科学康复——临床治疗最有效的补充

复发/转移的根本原因——重治疗轻康复

2006年

肿瘤被WHO纳入慢性病管理范畴

非主流医生“老实交代”肿瘤的那些事儿 ——

“它”是怎么来滴？又是怎么没的？

“唐僧肉”的悲哀

不被规范规划了，还说谢谢！

我的命运我做主，亡羊补牢，未为迟晚。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

# 肿瘤康复

陶国威◎著

# 实战手册

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

### 图书在版编目 ( C I P ) 数据

肿瘤康复实战手册 / 陶国威著. — 天津 : 天津科学技术出版社, 2019. 1

ISBN 978-7-5576-5898-4

I. ①肿… II. ①陶… III. ①肿瘤—康复—手册  
IV. ①R730.9-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 023232 号

---

肿瘤康复实战手册

ZHONGLIU KANGFU SHIZHAN SHOUCE

责任编辑: 王朝闻

出 版: 天津出版传媒集团  
天津科学技术出版社

地 址: 天津市西康路 35 号

邮 编: 300051

电 话: (022)23332400

网 址: [www.tjkjcb.com.cn](http://www.tjkjcb.com.cn)

发 行: 新华书店经销

印 刷: 郑州创维彩印制作有限公司

---

开本 880×1230 1/32 印张 5.875 字数 116 000

2019 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 30.00 元

## 作者简介

陶医生（笔名卧雨听风），男，1973年生人，毕业于大连医科大学临床医学专业，非主流医生。

自1995年进入临床见习至今，目睹临床肿瘤治疗之各种怪现状，在我心底很早以前就萌生了疑惑的种子；2006年我开始涉足大健康之慢病康复领域，一路艰辛坎坷、摸索前行，十年磨砺，终有小成。2016年我提出了慢性疾病“治—调—养—防”理念，构建了一套相对完整的慢性病康复理论体系，并付诸实践，且获得成功。

如今，“陶医生”代表着一个有着健康中国梦想、共同在慢性病康复领域中不断开拓进取的团队。倾心打造“移动互联网+慢病康复”新模式，旨在助力“健康中国”战略，为国家减轻医保慢病支出负担。

从思考“医之本质”到“践行康复”，我们发心“终生致力于慢病康复事业”，并一直砥砺前行在路上……

玄同本草·江城子

卧雨听风

十年弹指话沧桑，  
悟人生，叹炎凉。  
千里寻宗，  
只为拓蛮荒。  
万变不离道法术，  
同其尘，  
和其光。

岁月静好心不妄，  
愈挫折，愈痴狂。  
回望迷途，  
笃定更弦张。  
试问沉疴何处解？  
玄同出，  
世无双。

## 序 言

2006年，世界卫生组织（WHO）将肿瘤纳入到慢性病范畴。先从一个老年肺癌晚期患者成功干预的案例开始……

男性，85岁，2017年8月在上海中山医院手术治疗腹股沟斜疝时偶然发现右侧肺不张、支气管阻塞，后在上海胸科医院确诊为肺癌晚期（中心型），纵膈淋巴转移，胸腔积液。医生考虑患者高龄，瘤体位置特殊，且已经发生转移，又出现了并发症，因此手术、放化疗均不适合，只能给予对症处理，定期抽取胸腔积液缓解呼吸困难。

“与其扬汤止沸，不如釜底抽薪”。不出意料，没到1个月，老人几近卧床。患者家属先后求医至上海肿瘤医院，上海中大肿瘤医院，上海肺科医院，医生均表示无计可施。几经周折找到笔者，经过分析，决定以“延长生命期，提高生存质量”为康复目的，停止任何有损机体的治疗措施，包括药物治疗；采用“绿色替代化疗”、肠道平衡、大剂量抗氧化、辅助自我健康管理综合康复方案。

经过3周多的康复，患者体能逐渐恢复，生活自理能力提高，

胸腔积液生成速度变慢，再没有去医院抽液；至2018年3月，患者状况良好，各类评分均有所提升。怎奈近期家庭内部出现了状况，导致老人心理遭受严重摧残，短短一个月的时间病情又开始反复；后来调整了康复方案，老人状态又重新好转。

这是一个很经典的康复案例，佐证了肿瘤康复中至关重要的几个要素：心理、营养、肠道、抗氧化、起居、功能锻炼、睡眠等直接左右着疾病的转归方向。其中最为重要的就是心理，而和谐的家庭氛围对于患者心理来说又是重中之重，详情请参见本书下篇第七节：“家——成功康复的基石”。

面对一个新生事物，人们往往都会按照以下逻辑顺序进行思考——“你是谁？”“你说的是什么？”“你说的这些对我有什么好处或者帮助？”“凭什么让我相信你？”

好吧，容我一一道来：

### 1. 我是谁？——我是一名非主流医生

谈到非主流，一定要说一个地球人都知道的人——郭德纲。我和老郭同年出生，他比我大40天；人生之路也可谓相似，都为了自己的梦想而拼搏，其间波折坎坷基本雷同。好在老郭的非主流已经有了一席之地，而我为了在慢病康复领域里给自己挤出个落脚的地儿，仍然在努力拼搏。

我和老郭都坚信：梦想没有终点，每个人都是自己的导演！

在主流医生眼里，我显然是一个离经叛道者。因为我发现——破解慢性病的密码不在医疗领域，而在大健康领域里。

有些鸟注定是关不住的，因为它们的每一片羽毛都闪耀着自由的光辉。——《肖申克的救赎》

## 2. 这本书是什么？——它是一本肿瘤康复实战手册

与其他科普读物不同，这本书不仅告诉您“**What**（什么是肿瘤）”和“**Why**（患病原因）”，我还要告诉您“**How**（如何解决）”，而且它还是一个系统、规范、科学、完整的体系。

因此这是一本您丢不掉的康复宝典，它会陪伴您走过整个康复历程，让您享受“**尽终其天年**”的福报！不仅是肿瘤患者，其他慢性病患者也都能以之为工具，指导自己的日常，实现科学养病，科学康复！

慢性病可以痊愈。痊愈的标准如下：

脱离药物；指标正常；侵害停止；功能逆转。

但您需要知道一个道理：慢性病并非“治”好，而是“调+养+防”好！痊愈需要一个过程；能否痊愈取决于开始干预的时间节点，之前可以，之后只能实现药物减量、延长甚至阻断并发症的发生。

针对已经发生的并发症所采取的措施是“狭义康复”，属于医疗范畴。我所阐述的“康复”，是“关口前移”的广义康复。“狭义康复”有助于功能恢复，而“广义康复”有助于防止二次发病，提高生存质量，延长生存时间；对于尚未出现并发症者，“广义康复”的意义和价值就更大，可以避免并发症的发生或大大降低其发生概率。

就像一座堤坝，从没坍塌过和已经坍塌过一次，结果一定是不一样的。

## 3. 它能给您带来什么好处？——认知+践行，最终受益的一定是您

我一直信奉自愈医学的科学性和实效性。最好的医院是厨

房，最好的药物是食物，最好的医生是自己。

其实在很早以前，当我看到医生面对慢病并发症愈演愈烈而束手无策的时候，看到医生及家属也饱受慢性病折磨的时候，看到医学技术越来越发达而患者越治越多的时候，就开始思索“医学的本质是什么？”

2500年前，古希腊的希波克拉底（西方医学之父）曾说过一句箴言——“病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助照顾患者本能的人”，如何理解这句话的内涵？

世界自然医学会联合总会主席马永华教授说：“自愈力是人体与生俱来的潜能，具有巨大的神奇力量，不会因年龄的增加而消失。”

人为什么会生病？宋代儒医陈无择的“三因学说”为我们揭示了答案：内因（七情内伤）、外因（六淫外感）、非内非外因（金刀、虫兽、饮食、房劳），这些疾病除了传染病和急性创伤以外，均具备慢性病的病因特征；如今随着时代的发展，病因体系里又加入了环境因素（物理、化学、生物）。

一方面我们对自己的身体太不好了，另一方面各种致病因素乘虚直入，所以神奇的自愈力之光被逐渐遮盖和隐藏，治疗只是粗线条的削凿，而调养防才是细细的打磨；持之以恒，才能让自愈力重新焕发出耀眼的光芒！

#### 4. “凭什么让我相信你？”——是的，您可以不相信我！

这个我很理解，因为我们处于不同的维度（从一点向不同方向所延展的度量），大健康产业犹如一个大花园，医疗只是其中一个角落，功能医学、中医、微生态免疫、营养学、心理学、

运动医学……众多学说百花齐放、百家争鸣，这些都是人类智慧和文明的结晶，汇总在一起，统称为大健康产业。



大健康产业包括医学，医学包括医疗。只不过长久以来，医疗替代了医学，甚至替代了大健康产业。信息不对称让民众混淆了很多概念，以为应对疾病只有医疗一种措施而忽视了医学甚至大健康产业的存在。这是方向性的错误，其结果是致命的！医保慢病支出逐年上升，发病率逐年上升，死亡率逐年上升……数据为王，说明一切！

再说说信息不对称！

信息不对称是指在社会政治、经济活动中，一些成员拥有其他成员无法拥有的信息，由此造成的不对称所形成的信息壁垒。

20世纪80年代，信息传递不发达，各行各业都存在信息不对称；随着信息传输技术的飞跃发展，这些壁垒正在坍塌。但在一些极特殊的领域，信息不对称依然存在，其中就包括医学领域。

这个壁垒有多高呢？其实只有一人多高——那是书的高度！任何一个医学工作者，其医学藏书的厚度都差不多能达到甚至超过个人的身高。这个壁垒不仅包括知识体系，还包括实践经验，所以普通人想要突破这一壁垒，堪比登天。

那什么是慢性病？

“上工治未病，中工治欲病，下工治已病”——《黄帝内经·素问》

“治已病”很好理解，意为“治疗已经发生的疾病”；“治未病”包括“未病先防，既病防变，瘥后防复”，意为“没有病的时候要提前预防；已经得病了要早发现、早诊断、早治疗，防止其发展成更严重的疾病；在疾病痊愈后防止其复发”；但什么是“治欲病”？笔者认为治欲病与即病防变很相近。

孙思邈在《千金要方》中提到：“凡人有不少苦似不如平常，即须早道，若隐忍不治，希望自瘥，须臾之间，以成痼疾（《千金要方》）。”意思是说很多人为身体不适，精神和体力今不如昔而痛苦，就一定及早了解养生的方法，尽快调理，避免疾病的困扰。如果强忍硬扛不进行干预，自认为可以自愈，过不了很久，就发展为顽固之疾了。

有人将欲病之病，理解为人体处于未病与已病之间的一种状态，是一种亚健康状态。我认为不是这样，结论的迥异源于对事物本身认知和理解的差异。如高血压、糖尿病，你说它是病，它不影响吃喝拉撒、坐卧行走；你说它不是病，但和正常人又不一样。本质在于：若干年后，**并发症的出现**。注意，这是关键！

不管您是否认可，医保体系和医疗体系认为只有出现了并发症，才算疾病，才够住院标准，才达到医保慢病的补助标准，才会引起人们的足够重视。这是特定时代的现象，与学术无关。

那我们就可以推断，**慢性病，就是欲病之病，而我们正处在欲病肆虐的时代！**早在2007年，国家中医药管理局就制定了《“治未病”健康工程实施方案》，又在2009年制定了《关

于积极发展中医预防保健服务的实施意见》，如今十年过去了，慢性病愈演愈烈，其致死率致残率攀升至前三名，原因何在？笔者认为这十年的工作重点只是放在了“未病先防”上，但对于慢性病（包括高危）人群而言，仅仅有宣传是不够的，还需要行为干预！同时，健康相关信息的泛滥造成民众的意识更加混乱。所以，用“治未病”的理念去干预慢性病的发生和发展，是在错误的时间做正确的事情，时机不对。

笔者预言“治未病时代”还需等待50年至100年。因为人类对于自身健康的认知和重视程度，取决于从小到大的教育以及践行，这需要几代人的不懈努力才能实现。

好了，言归正传！我们讨论的是慢性病，是慢性病中最令人“恐慌”的肿瘤。破解了慢病康复之道，也就开启了肿瘤康复的大门。历经十年，笔者只找到了八个字：

**慢性病干预体系——治病，调病，养病，防病。**

治病，是主流医疗的职责，这里不做详尽描述和评判。本手册将从调—养—防三个层面对慢病康复（肿瘤康复）进行全方位的揭秘，并期望它能全程陪伴您左右。

也许有人会问，你这个理论属于什么门派？西医？中医？功能医学？营养学？心理学？答案是——无门无派，博采众家之所长。

这是一本肿瘤康复实战技术手册，并非纸上谈兵，而是行动纲领和行为准则，如有不当之处，欢迎业界同仁不吝赐教、批评指正！

## 孙子兵法·谋攻第三

在兵法十三篇中，此篇为魂，也是孙老头儿战略思想的核心。笔者尽量用最朴素的语言翻译之（话糙理不糙，敬请谅解）。

孙子曰：夫用兵之法，全国为上，破国次之；全军为上，破军次之；全旅为上，破旅次之；全卒为上，破卒次之；全伍为上，破伍次之。是故百战百胜，非善之善也；不战而屈人之兵，善之善者也。

翻译：打仗的最高境界是不打，用智慧和计谋，连窝端最好，只会打仗的人属于一介武夫，不知道除了拳头以外还有头脑。

故上兵伐谋，其次伐交，其次伐兵，其下攻城。攻城之法，为不得已。修橧雘，具器械，三月而后成；距堙，又三月而后已。将不胜其忿而蚁附之，杀士卒三分之一，而城不拔者，此攻之灾也。故善用兵者，屈人之兵而非战也，拔人之城而非攻也，毁人之国而非久也，必以全争于天下，故兵不顿而利可全，此谋攻之法也。

翻译：打仗是一件麻烦透顶的事儿，训练士兵、准备武器、战车、调配物资粮草……想想都头大。没到万不得已，谁愿意

打仗？所以动手是下下策。上策是用脑袋瓜，不行再用外交手段，再不行就吓唬吓唬，最后才正正经经地下死手。

故用兵之法，十则围之，五则攻之，倍则分之，敌则能战之，少则能逃之，不若则能避之。故小敌之坚，大敌之擒也。

翻译：打得了，我打；打不了，我跑。不识时务，最后就是束手就擒。

夫将者，国之辅也。辅周则国必强，辅隙则国必弱。故君之所以患于军者三：不知军之不可以进而谓之进，不知军之不可以退而谓之退，是谓縻军；不知三军之事而同三军之政，则军士惑矣；不知三军之权而同三军之任，则军士疑矣。三军既惑且疑，则诸侯之难至矣。是谓乱军引胜。

翻译：当一把手的管理国家行，打仗应该是外行，不懂就别跟着瞎掺和。你一搅和，国防部长就说了不算，下面人更不知道该听谁的。蒙灯转向的，不吃败仗才怪。

故知胜有五：知可以战与不可以战者胜，识众寡之用者胜，上下同欲者胜，以虞待不虞者胜，将能而君不御者胜。此五者，知胜之道也。

翻译：打仗想赢不？想赢的话记住这五条，头脑冷静明辨局势，知道好歹，上下齐心，打有准备之仗，找个比你厉害的最好你还别管他。做到这五条，你就赢了！

故曰：知彼知己，百战不殆；不知彼而知己，一胜一负；不知彼不知己，每战必败。

翻译：知道自己，知道对手，就一定胜券在握；只知道自己，不知道对手，胜负各半；啥都不知道，墙角凉快凉快。

# 目 录

## 上卷：认知篇——知己知“彼”

一、何谓知己 .....	004
1. 你是你的一国之君 .....	004
2. 你的疆土及文臣武将 .....	005
3. 国强民富，外御强敌，内安疆土 .....	010
4. 国弱民贫，外敌入侵，内乱不止 .....	011
5. 你的内心——国家意志 .....	011
6. 你的生活起居习惯 .....	012
7. 关于非善终的原因：死亡原因和死亡机制 .....	013
8. 了解你的错误本能 .....	015
二、何谓知“彼” .....	017
1. “彼”为何加了引号 .....	017
2. 肿瘤是背叛了的“国民” .....	018
3. 为什么“国民”会背叛 .....	018
4. “好孩子”是怎么变成“坏孩子”的 .....	019

5. “叛军”的特点 .....	020
6. 发现“叛军”的四种方式 .....	022
7. “叛军”的危害 .....	024
<b>三、抗肿瘤兵法——平叛</b> .....	<b>028</b>
1. 战略篇 .....	028
2. 战术篇 .....	031
3. 当下的那些怪现象 .....	039
4. 中医疗法，客观看待 .....	046
5. 春天来了，百花齐放 .....	048

## 中卷：理论篇——百战百“胜”

<b>一、肿瘤发展分期</b> .....	<b>053</b>
1. 发现 .....	053
2. 围手术期：手术前—手术中—手术后 .....	055
3. 围放 / 化疗期 .....	059
4. 康复期 .....	067
5. 稳定期 .....	070
6. 临床治愈期 .....	072
7. 复发和转移期 .....	075
<b>二、慢性病及其特点</b> .....	<b>076</b>
1. 起病隐匿 .....	076
2. 迁延不愈 .....	077

3. 并发症重 .....	077
4. 死亡率高 .....	078
5. 家族负担 .....	079
6. 社会负担 .....	080
7. 可防可控 .....	080
8. 可以痊愈 .....	081
<b>三、 蝼蚁理论 .....</b>	<b>083</b>
1. 从千里之堤，到溃于蚁穴 .....	083
2. 打江山容易守江山难 .....	084
<b>四、 冻梨理论 .....</b>	<b>085</b>
<b>五、 人体健康银行 .....</b>	<b>086</b>
1. 成立之初的差异 .....	086
2. 后天之本的威力 .....	086
3. 运营部、现金、黄金及保险柜 .....	087
4. 关于存钱 .....	087
5. 关于赚钱 .....	088
6. 关于花钱 .....	088
7. 油尽灯枯，破产倒闭 .....	089
<b>六、 人体容器论 .....</b>	<b>089</b>
1. 一个行动着的生物容器 .....	090
2. 容器入口和出口 .....	090
3. 那些生产线 .....	092
4. 两个仓库 .....	094