

「小」 「细节」 大健康

肿瘤患者的“心灵按摩师”林胜友： 用中医扶正祛邪



扫码看视频

与年龄基因等都有关

《2022 浙江省肿瘤登记年报》显示,老年人是肿瘤疾病高发人群。林胜友直言,这与年龄、基因、生活方式等因素有关。

随着年龄增长,体内脏器功能和细胞功能逐渐衰老,免疫力“监视”功能下降,无法及时有效“杀死”肿瘤细胞。如细胞免疫中起重要作用的T淋巴细胞,进入老年期后,T淋巴细胞在血液循环中的绝对数目会明显减少。

影星安吉丽娜·朱莉通过基因检测查出自己携带强致癌基因,因此切除了乳房和卵巢。这让有些人认为,肿瘤是一种“基因病”,只要携带该基因就难逃厄运。对此,林胜友给出的答案是:不一定。基因因素导致患肿瘤的概率在15%左右。科学研究发现,只有极少数肿瘤会因为基因变化而产生。

林胜友认为,众多致癌因素中,非正常的生活方式是关键,如作息日夜颠倒,吃不干净的食物,暴露在受污染的环境中及紧张焦虑的情绪等。长此以往,身体中有毒物质不断累积,当量变成质变,就会诱发肿瘤产生。

肿瘤已成为一种“慢性病”

随着治疗手段的发展,肿瘤已成为一种“慢性病”,治疗理念也从单纯的“消灭肿瘤”转变为“带瘤生存”。

很多肿瘤患者在经历手术和放化疗后,身体机能遭遇非常大的改变。林胜友指出,面对不良的副反应,在多学科综合治疗中,中医药在改善机体免疫力的同时还能对抗肿瘤进展。

行医数十载,林胜友对肿瘤的中医治疗理念是8个字:阴阳调和、扶正祛邪。中医学中的“正气”是指人体对外界疾病的免疫力、内在的修复力和生命力,所以调节人体内环境平衡是中医治疗肿瘤的一大原则。

依照目前的医疗技术,单纯消灭肿瘤并不能达到完全治愈的目的。但不少患者可通过持续中药调理与肿瘤“和谐相处”,使身体保持动态的阴阳平衡。在林胜友的病人中,有患8种肿瘤,但因坚持服用中药,带瘤生存40年的。



忌不忌口要“三因制宜”

对于肿瘤患者关心的忌口问题,林胜友表示,肿瘤患者要忌口,但和平常所说的“发物”无关,关键是看吃了某些食物是否会导致肿瘤复发或转移。

因人制宜。如果患者以寒症为主,应忌梨、西瓜、鸭等凉性食物;以内热为主,应少吃羊肉、狗肉、鹿肉、黄鳝、辣椒等热性食品;如脾胃虚弱,应忌粘、冷、滑、腻之品,如葵花子、年糕、葱、辣椒、胡椒等。

因时制宜。春夏阳气旺盛,万物生机盎然,肿瘤细胞增殖快,应少食温燥食物,如狗肉、羊肉等;秋季气候干燥,万物萧条,尽量不吃辛热干燥食物,多食含水分多的水果;冬季严寒,应尽量少食寒凉、生冷食物。

因病制宜。食道肿瘤患者忌食过热饮料、酒;肝肿瘤患者忌食硬、油炸、刺激性食物和酒;乳腺肿瘤患者不要吃含激素样物质的食物,如花粉、蛤士蟆等,忌饱和/动物脂肪及酒;肠肿瘤患者忌酒精、加工肉食、饱和/动物脂肪;肺肿瘤患者忌烟酒、刺激性食物;前列腺肿瘤患者忌食含雄激素的食物,如海马、鹿茸、韭菜及韭花,忌壮阳类食物及药物;胆囊肿瘤患者忌食高脂肪、酒、油炸食品,并避免暴饮暴食。

预防肿瘤心态很重要

林胜友认为,预防肿瘤要从细节做起。

他首先强调的是心态,良好心态是养生的基础,稳定的情志可使“形与神俱”。很多肿瘤病人容易产生焦虑、抑郁的情绪,事实上,良好心态是打败病魔的第一步。

在门诊过程中,只要时间允许,林胜友总会和患者唠唠嗑,用幽默乐观的话语开导患者,让不少患者放下沉重心理包袱。不少患者说,林胜友不仅是一位医术高超的医生,也是儒雅、温柔的“心灵按摩师”。

在饮食方面,林胜友提倡中医“天人相应”原则,选择食材时注重时节性,不吃或尽量少食反季节食物,不吃“稀奇古怪”的食物,不吃过烫的食物,也不能让自己长时间处于过饿或过饱状态。

林胜友还指出,要学会在高度紧张的情况下“开开小差”。现代人受各方面压力影响,容易长时间处于精神高度紧绷的状态,与家人聊聊天、去户外走走,呼吸新鲜空气,给自己5-10分钟时间,躺着、坐着、靠着都可以,这会让整个人感觉舒畅、放松。

林胜友希望,每一位肿瘤患者能乐观积极地面对人生,他借用尼采的话鼓励病患:“那些杀不死你的,终将使你更强大。”

本报记者 戴虹红
实习生 周佳月
通讯员 马昇越 黄思佳

在和肿瘤患者打交道的30多年里,林胜友总会被问:为什么有的人很注重养生,却得了癌症;有的人烟酒不离口,还能活到九十九?他说:“这个问题还真没有标准答案,但是良好心态是养生的基础,要预防肿瘤,千万不能做生活的‘留级生’。”

名医讲堂



林胜友

浙江中医药大学附属第一医院(省中医院)副院长,主任中医师,博士生导师,二级教授,全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师,浙江省名中医,中国预防医学会中西医结合预防与保健分会副主任委员,世界中医药联合会肿瘤精准医学专委会副会长