

秋季如何防范肺部疾病？

中医肿瘤专家孙彩珍： 肺结节、肺肿瘤，中医全程参与治疗可发挥独特作用

□记者 郑洁

从传统意义上讲，立秋是秋天的开始。中医认为，肺为娇脏，肺属金，金相应的季节就是秋季，所以秋季就是养肺、调节肺的一个最佳季节。

根据最新一期《2022浙江省肿瘤登记年报》显示，中国所有恶性肿瘤新发病例中，肺癌占据令人担忧的第一位，占比高达18.06%，同时肺癌也是导致中国恶性肿瘤死亡的主要原因，死亡人数占比惊人，达23.9%，同样排名第一位。

“如今的肺肿瘤跟以往的有所不同。过去，得肺肿瘤的病人很多是七八十岁的老人，以肺鳞癌为主，和抽烟有很大关系。肺鳞癌一般除了淋巴结转移外，不大会转移到别的脏器，但早期很难发现，一查出来往往已经是晚期了，没法开刀，以吃药保守治疗为主。”杭州种福堂中医医院院长，杭州艾克中医肿瘤门诊部主任孙彩珍介绍，而现在，得肺肿瘤的不少是中青年人，以肺腺癌为多，而其中很重要的原因是竞争压力大、常熬夜，加上饮食不注意，再加上空气污染也多，导致他们中的一部分人患上肺腺癌。

“肺腺癌起初往往以肺结节的形式出现，如果不重视，生活习惯不改变，也不定期检查，过个五年十年，有的可能会发展为肺腺癌，而且肺腺癌晚期容易出现肝转移、骨转移、脑转移等远处脏器转移。”孙彩珍提醒“发现肺结节、肺肿瘤，应尽早让中医参与全过程治疗，更好地让中医药发挥独特作用，起到事半功倍的效果。”



▲孙彩珍院长上门看望肺肿瘤康复12年的诸先生并为其把脉

□述：全国名中医、中国中医科学院资深研究员周超凡弟子、杭州种福堂中医医院院长、杭州艾克中医肿瘤门诊部主任孙彩珍

1.6厘米的肺磨玻璃结节不复查 4年后一颗2.6厘米，一颗1.7厘米 被双双确诊肺癌

舟山定海58岁的朱先生，2016年体检查出右肺多发磨玻璃结节，其中较大者为0.5厘米。当时医生建议每年复查一次，朱先生没放在心上，也没有定期复查。到了2019年体检，肺结节直接变成了1.6厘米，他还是没有引起足够重视。

又4年过去，到了今年6月，他出现咳嗽等症状才想起复查，结果那颗肺结节增大到了2.6厘米，另外还有一颗1.7厘米疑似肿瘤的结节。他拿着片子问了上海和杭州几家医院，都要求他马上开刀。

7月4日，朱先生进行了手术，切除了整个右肺上叶。术后病理报告显示，2.6×2.4×1.2厘米大的为低分化鳞状细胞癌伴淋巴结转移性癌，13个淋巴结有6个发生了转移，脉管癌栓不确定，气道播散。另一颗1.7×1.2×0.8厘米的为浸润性肺腺癌。

术后，朱先生头晕目眩、呼吸急促、胸闷，想到8月下旬还要接受化疗，他担心自己身体太虚吃不消，更担心肺癌复发，听几个朋友说起我们医院中医治疗肺癌的效果不错，8月中旬就找了过来。

我看朱先生当时心态很差，他一直懊悔自己没有按时复查。我先和他沟通，劝他事已至此要向前看，按照治疗方案一步步来，疾病还是很有希望好转的。接着我通过“望、闻、问、切”四诊，辩证朱先生为湿热瘀滞证，以新肺原方为基础，对症加入天麻、决明子、天葵子、白芷等中药，帮他减轻不适症状，同时预防术后复发或转移。目前，朱先生反馈，喝了10多天中药，头晕目眩的情况得到了一定改善。

其实，如果他做好定期随访，在肿瘤早期就发现，手术创伤无疑会小很多。如果已经进入比较严重的病情，病人也不要放弃，现在治疗肺癌的手段是多样化的。

在我们医院喝了12年中药的诸先生，于2011年初出现了咳嗽、咳血。持续了好几个月不见好转，他才上医院检查，结果被确诊为右肺低分化腺癌，淋巴结转移。

确诊的第4天，他就被推进了手术室。因其第2、第4组淋巴结侵犯静脉及右气管，无法完全切除，后又做了放疗。化疗2次后，身体承受不了停止了。

他每天依然咳嗽不止，整夜睡不着觉，只能在床上坐着。这导致他浑身无力，情绪低落，觉得生活没了意义。

在亲友的介绍下，同年9月27日，诸先生开始来我们医院吃中药。我告诉他放松心情非常重要，渐渐地，诸先生边喝中药边调整心态，身体开始好转，从最初的几个月复查一次，到现在一年一次就够了。他总说，这些年一张张体检报告单证明中药康复这条路走对了。

今年，诸先生64岁了，他经常鼓励和安慰其他病友要树立对抗肿瘤的信心，“愁眉苦脸也是一天，喜笑颜开也是一天，既然生病了，那不如就顺其自然。”新病友见他神采奕奕，听他中气十足，都不相信他曾是一位严重的肺癌患者。

肺癌术后两年内三次复发 中西医结合，把肺肿瘤扼杀在萌芽状态

像诸先生这样的肺癌病人门诊很多，许多人在术后、放疗后或靶向治疗后会出现各种身体不适。在肿瘤不同阶段介入中药治疗，均有助于改善和控制临床症状，防止复发转移，对放疗减毒增效，从而提高生活质量。

今年67岁的宋大姐是余姚人，从最初发现肺癌到现在已经过去了5年多。之前的两年多，宋大姐受到过3次癌症复发后的“惊吓”，后来介入中药治疗后，看到自己的复查报告，终于逐渐放下心来。

2018年年初，因持续咳嗽到医院检查。右肺发现一颗2厘米多的结节，根据大小、形状、密度等高度怀疑是癌。果不其然，宋大姐进行手术切除后，病理报告证实为肺腺癌，术后口服靶向药治疗。

本来以为动了手术，同时口服靶向药，癌症从此一去不复返，可没想到才过了一年，宋大姐复查时提示右肺复发，进行了化疗，继续服用靶向药。2020年年初，宋大姐复查再次受到打击，左肺出现了转移灶，再次进行了化疗。同年10月，宋大姐CT报告显示，双肺多发小结节密度增高影，大者约7×8毫米，另双肺见斑片状、粟米状密度增高影，边界模糊，纵隔内见多发小淋巴结影，胸腔少量心包积液，医生考虑再次复发可能，给她换了一种靶向药。

短短两年，三次肿瘤复发，同时伴有阵发性咳嗽和左侧胸口疼痛，宋大

姐每天心事重重，寝食难安。这时，61岁的堂弟宋师傅建议她试试中医药治疗。2004年，宋师傅因为消瘦、呼吸困难被确诊急性骨髓性白血病，一直在我们医院喝中药，这些年不但自己身体恢复，还帮助了不少肿瘤患者。

2020年11月，宋大姐来找我问诊。我安慰她不要害怕，榜样宋师傅就在眼前，一定要拿出战胜病魔的信心。患者自己树立起信心，我们医生用药治疗起来事半功倍。

根据宋大姐每次的病情变化，我再做药方调整。中西医结合双管齐下，次年1月28日，宋大姐双肺结节较前缩小，5月20日，心包积液吸收。到今年4月，肺部CT检查仅有炎症性小结节，约4毫米；8月11日，CT检查较前相仿，CEA指标稳定在1.41。

“解郁” 是抗肿瘤的第一把金钥匙

常有人问我：“孙医生你治了这么多肿瘤病人，有些找过来的时候病情已经很重，最后还是度过了5年、10年甚至20年的生存期，这其中有什么‘奥秘’？”

总结30年的临床经验，我可以肯定地告诉大家，“解郁、通络、软坚、排毒”八个字是我们贯穿其中的诊疗思路。

为什么我把解郁放在第一位？忧郁，人人都会有，一个人一生一点忧郁都没有那不可能，但这里有个度的问题。如果某件让你特想不开的事，或长期为某些事而闷闷不乐，忧郁不断累积，就可能从量变引发为质变。从中医角度讲，思则气结，怒则伤肝，惊则气乱，心情不好，肝气郁结，日久则气滞血瘀，积聚成块，肿瘤乃成，肺癌也不例外。

患有肺结节、肺癌的病人，脉象大部分是弦脉，是肝气郁结的表现，这和生活压力大、工作压力大有关。《黄帝内经》说，“秋三月，此谓容平”，容就是从容不迫的意思，平是要平和，健康的人状态是容平，反观那些有压力的人，在眼下这个季节就容易产生悲秋情绪，心情就更不愉快了。

我们说，治病要治本，治本要求因，既然知道忧郁是肿瘤形成的重要原因，那么解郁就是治疗包括肺癌在内的癌症的第一把金钥匙。所以病人来到我门诊，我都不马上开方，而是先做“话疗”，好好和病人聊一聊，了解他们，安慰他们，让病人打开心结。

“话疗”结束，病人心情放松了，我

们再抓住疾病的本质有的放矢。我们医院针对不同肺癌的基础方，比如清肺消结汤，以清热解毒化痰药为主，主要针对尚未手术的，火气相对比较旺、咳痰等肺癌病人；针对肺腺癌的湿重患者加猫爪草、半夏、滴水珠等；针对肺鳞癌患者易咳血的加仙鹤草、白茅根、金荞麦；针对肺癌胸水的加桑白皮、葶苈子、米仁、龙葵。而养肺消结汤偏滋阴清肺，适合手术或者放疗后阴津耗损的病人，我们会加入白茅根、麦冬、北沙参等养阴药材。

秋季要注意防止肺癌复发 预防肺部疾病

入秋了，如何防止肺癌复发和预防肺部疾病，根据平时跟病人的接触和交流，我有一些心得和大家分享一下。

首先，不能有太大的工作和生活压力。职业人整天忙东忙西，东奔西跑，家庭主妇在家里炒菜又不注意油烟，或者吸二手烟，都会对肺造成损伤。

其次早上锻炼不能太早，秋冬一早气温低，加上空气也不好，最好太阳出来再锻炼。锻炼不能过度，不能大汗淋漓，锻炼后不能马上洗冷水澡，不能吃寒凉食物，以免痰湿不化，会让肺功能损伤，容易咳嗽。要保护肺的门户，鼻咽鼻道、气管。感冒的话，这些保护肺的功能就没了，病毒就长驱直入，侵犯你的肺脏。

另外在饮食方面，秋天到了要吃一点生津的白色食物，如莲藕、扁豆，还有百合和白木耳、白果。咳嗽时，可以泡点菊花茶和鱼腥草。太寒凉的东西不要吃。因为苦寒的东西容易伤津液，津液不足对肺的伤害大。如果口干，可以泡一点白茅根和白菊花。血糖不高的人可以加一点蜂蜜，滋养肺，注意肺虚的人不宜吃得太辛辣。

再一个就是吃的中药，要适当增加滋阴养肺的药物用量，还有原来病情稳定两天吃一帖中药的病人，建议一天一帖比较好，一方面中药有提高免疫力作用，可以预防感冒；另一方面让肺得到滋养，有效防止季节因素对病情的影响。

秋季感冒往往无痰，以干咳为主。可以泡一点菊花，或喝桑菊感冒颗粒。咳得厉害可以吃一点川贝雪梨或喝点川贝枇杷糖浆。建议大家吃中成药，尽量避免苦寒的西药，因为不仅伤津而且伤肺。如果咳嗽痰很浓，建议吃鱼腥草合剂、银翘片之类中药的消炎药。