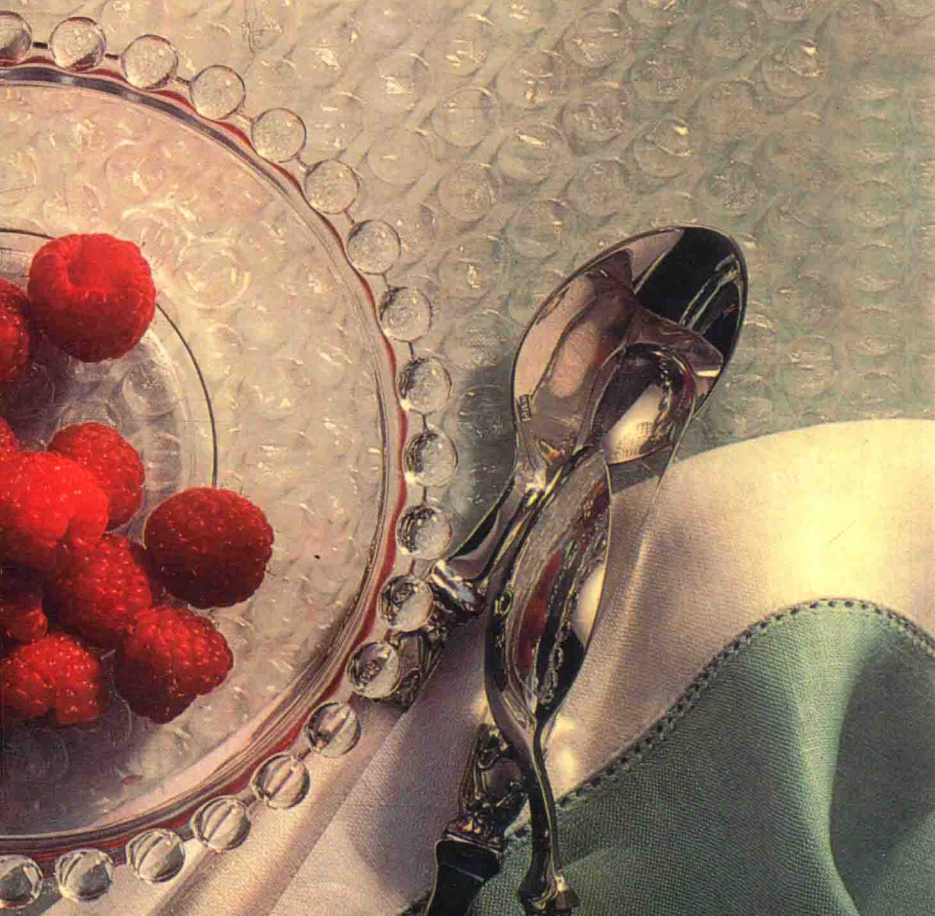


YIN SHI FANG AI

饮食防癌

中医激活论抗癌丛书

关景文 / 编著



饮食防癌

关景文 编著

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮食防癌/关景文编著. - 北京:华夏出版社, 1997. 10
ISBN 7-5080-1380-8

I. 饮… II. 关… III. 癌-食物疗法 IV. R730.59

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 18483 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028)

新华书店经销

中国建筑工业出版社印刷厂印刷

850×1168 1/32 开本 7.5 印张 172 千字

1997 年 10 月北京第 1 版 1998 年 1 月北京第 1 次印刷

印数 1-13000 册

定价:15.00 元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

总 序

人为世间万物之灵,与自然界任何危象抗争,可谓无以匹敌。然而,对于直接威胁生命的癌症,感伤、悲叹、恐惧、愤懑、痛心的人却比比皆见。许多医学家为之耗费了一个多世纪的心血,却还未能真正弄清楚其发病机理,莫说有效的医治疗法,即便是早期诊断亦尚未能彻底走出蒙昧,往往是一经发现便已病入膏肓,国际医学界共视为“绝症”,每年要有 160 万人罹灾,其中约有 60 万人丧生,致使人们谈癌色变。

不少杏林志士,始终勇敢坚定地站在与癌魔搏斗的前沿,优秀的中国女发明家、巾帼中医关景文,便是其中之一。她运用中医的基本理论,结合自己 30 多年的教学和临床经验,创造性地提出了“中医激活论”治癌的学术观点,受到国内外学术界的重视,她用辨证施治的理论,研制发明了恒定速度释放中药点穴膏,临床表明对多种癌症皆有确切疗效。国际发明协会主席法拉格穆隆先生在赞赏这种不用口服、不用针刺,目前世界谓之“TTS”的最新剂型时说:“病人乐于接受,我愿向全世界推荐!”中国发明协会主席武衡也鼓励说:“双鱼点穴膏是个很好的发明,把古老的祖国医药与现代科学相结合,发明出新产品,为人类健康服务,我支持你们!”

关景文面对获得的荣誉,越发感到使命紧迫,责任重大,殚精竭虑地撰写出《人与肿瘤》、《中医抗癌激活论》、《饮食防癌》、《肿瘤患者饮食治疗指南》、《心理激活抗癌》、《激活论抗癌临床应用》等著作,总名曰《中医激活论抗癌丛书》。

《人与肿瘤》阐述了人为什么会得肿瘤,如何发现和诊断肿瘤,怎样区别和防治肿瘤。《中医抗癌激活论》阐述了肿瘤的起源、产

生、发展及与中医基础理论的关系,强调人的整体阴阳平衡是健康的关键,这种平衡恰似一个电脑网络在随时调控。该论不仅在防治肿瘤实践中获效,亦能运用于治疗乙肝、糖尿病、哮喘等诸多病症。《饮食防癌》通过对一些辛辣食品所具有的活性成分的揭示,说明其具有抗癌和激活人体功能的作用。《肿瘤患者饮食治疗指南》则通过食谱的介绍,指导患者调理饮食,达到辅助治疗的目的。《心理激活抗癌》载述七情与疾病的关系,告诉人们怎样利用音乐、爱心、关注、交际、暗示、泄闷、转移等措施,获得健康的心理而预防和战胜疾病。《激活论抗癌临床应用》剖析了大量临床病例,从实践上说明“中医激活论”和其点穴膏系列药物的特点:“在一定时间内,以恒定速度释放出一种或数种活性成分进入人体,心脏每搏动一次,宛如动脉用药一次,贴敷 3 分钟即相当于动脉用药 200 次,其疗效优于口服用药。”

综观全套丛书,论点新颖、分析透彻、科学性强、便于操作,它从宏观和微观上、从理论及实践上向人们昭示:中医中药治疗癌症和许多现代难治病症,是大有希望的。

中国有着几千年的文明史,中医中药文化源远流长,在世界医学中独树一帜,在诊治许多疑难病症方面的优势有待发掘和推广。《中医激活论抗癌丛书》的出版发行,利国利民,并将为中医药走向世界做出贡献,欣然可贺,是为序。

陈佑邦

1996 年 9 月 于北京

目 录

营养顾问 食性赋	(1)
第一章 改善营养可以抗癌	(11)
✓第二章 最重要的抗癌物质之一:维生素 A	(21)
✓第三章 维生素 C 能抗癌	(34)
第四章 不能消化吸收的纤维如何抗癌	(54)
第五章 水果蔬菜中的癌抑制物	(64)
第六章 脂肪会促进癌的发展吗	(69)
第七章 饮酒会得癌吗	(84)
第八章 对食品添加剂的评价	(94)
第九章 天然毒素	(105)
✓第十章 微量元素中抗癌之王硒及其他矿物质	(110)
第十一章 预防心脏病是否会导致癌症	(119)
第十二章 肿瘤预防药	(125)
第十三章 癌症病人需要的饮食	(137)
第十四章 防癌饮食指南	(148)
第十五章 癌前病变饮食安排及生活习惯	(158)
第十六章 注意饮食宜忌	(163)
第十七章 肿瘤患者的常规饮食	(167)
第十八章 实用抗癌药膳	(172)
附录	
一、双鱼牌系列点穴膏的临床应用	(206)
二、癌症非绝症,治疗有佳法	(209)
三、“激活论”介绍	(212)
四、治瘤有奇效,患者表真情	(218)
主要参考文献	(227)

营养顾问 食性赋

大米性平养身体，老幼病期粥相宜。
小麦微寒治虚汗，惊悸食之养心神。
大麦性温助消化，妇女回乳用麦芽。
豇豆性平益脾胃，糖尿病者喝豆汤。
扁豆微温除暑湿，风湿麻木疗效佳。
黄瓜性寒嫩肌肤，清热减肥常食它。
茄子性寒散瘀血，利尿消肿又解毒。
木耳性平化血块，预防血栓治痔疮。
银耳微寒养肺胃，清热润喉治干咳。
山楂微温酸甜味，强心降压消肉食。
薏仁微寒治水湿，健脾渗湿抗癌毒。
黄花菜凉味酸甜，消炎利尿又通奶。
油菜性平消痈疽，内吃外敷治丹毒。
丝瓜性凉驱热痰，安胎行乳通经络。
葫芦性平消水肿，肝炎腹水治结石。
黄豆芽能润肌肤，利水消肿除胃热。
绿豆芽凉清暑热，能降血压解热毒。
猪肝性温补肝血，胆固醇高不宜食。
猪肚微温健脾胃，体虚胃弱煨汤喝。
大蒜性温抗菌强，生吃可治肺结核。
细葱性平能发汗，开胃散寒通乳汁。
草莓性凉生津液，糖尿病人吃有益。
樱桃性温味可口，汁治汗斑擦皮肤。

李子性温治肝病，味酸损齿少食宜。
杏子性温宜心病，杏仁平喘降肺气。
梅酸性温开胃口，生津止渴柔血脉。
桃子性温含铁多，活血润肠生津液。
百合性平益肺气，妇女更年食有益。
杨梅性温味酸甜，消食去痰解酒毒。
白酒性热损胃壁，过量醉人伤脑液。
葡萄酒味甘美，少饮补血又通脉。
啤酒酒精含量低，略有营养夏季宜。
蜂蜜性凉营养好，保护肝脏润肠道。
茶叶微寒解热毒，兴奋强心治痢疾。
黑豆微寒补脾肾，消胀下气养精神。
白豆性平利五脏，肺肾虚者颇相宜。
黄豆富含蛋白质，糖尿病患者当饭食。
四季豆温吃注意，半生半熟会中毒。
刀豆性平利肠胃，宁心益肾止呃逆。
芋头性滑通肠闭，淋巴结核有效益。
苦瓜性寒夏季食，清火明目除热毒。
南瓜性温益胃气，南瓜子治血吸虫。
慈菇微寒解诸毒，怀孕妇女不可食。
山药富含淀粉酶，健脾消谷治尿频。
荔枝性热火气大，温脾利肝益肤色。
桂圆性温补心脾，健脑益智人聪明。
橄榄性温生津液，润喉醒酒解鱼毒。
椰子性温止消渴，营养肌肤好颜色。
榧子性温壮阳道，驱虫消积治痔疮。
无花果凉清肺火，化痰润肠通便秘。

葡萄性平分紫白，补血健身除风湿。
石榴性温治久痢，脱肛白带胃下垂。
母鸡性平补五脏，气虚体弱煨鸡汤。
公鸡温宜北方人，红烧鸡块补力强。
鸭子微寒清补品，肺燥肾炎鸭汤宜。
菱角生食清暑热，连壳熟菱防癌症。
新鲜莲蓬营养高，儿童食后胃口好。
辣椒性热品种多，促进食欲治冻疮。
胡椒温燥香气浓，驱寒燥湿除腥味。
花椒性温抗菌强，风湿瘴气最相宜。
八角茴香去胃病，调中止痛除胀气。
小茴香温通气强，健胃催乳治肠疝。
甜瓜性寒利小便，脾虚胃寒应慎食。
菜瓜性寒利小便，宣泄热气解口渴。
番茄微寒养分多，生津止渴降血压。
桑椹性平益肝肾，补血明目治耳鸣。
白果性平有小毒，止咳平喘肺结核。
黄皮果温味酸甜，行气除胀化寒痰。
苹果性平富营养，益胃制酸治久泻。
梨子性凉生津液，润肺止咳化热痰。
人奶性平婴儿宜，增强免疫长身体。
牛奶微温营养好，补养五脏生肌骨。
羊奶性温补肺肾，脾虚胃寒最相宜。
海蜇性平降血压，化痰利水消血块。
海参富含蛋白质，性凉降压抗癌症。
淡菜性平益气血，眩晕耳鸣又养阴。
牡蛎性温美肤色，可治颈淋巴结核。

带鱼微温补肝血，鱼鳞可治白血病。
乌贼鱼平味脆美，补脑益气通经闭。
蛤蜊性寒清补品，软坚散肿止消渴。
蛭子性温味咸甜，妇女产后补血虚。
蚰子性寒肉鲜美，壳治溃疡化瘀血。
海螺性寒益心脾，多年眼痛食之宜。
萝卜性平利五脏，民间誉为土人参。
胡萝卜温降血糖，补肝明目助消化。
荠菜性平益肝目，凉血降压治出血。
花菜性平味微甜，清肺益胃又利水。
莼菜性寒清胃热，抑制癌症治反胃。
马齿苋寒味酸咸，促进食欲治痢疾。
马兰头凉抗菌强，清热止血治咽炎。
茭白性冷味微甜，利尿降压治便秘。
花生性平健脾胃，常食防治血管病。
黑芝麻平滋养品，和血乌发补肝肾。
白芝麻平油分多，润养五脏通便秘。
大青豆平味微甘，健脾养肝通血脉。
马料豆温能解毒，益精明目壮筋骨。
核桃性平味甘涩，补肾益脉治结石。
山核桃温味香甜，化痰止咳缩小便。
柏子仁平味微甘，老年便秘睡更安。
松子仁平味微甘，益气通脉柔血管。
罗汉果凉富糖分，清肺润喉保嗓音。
红枣性平味甜酸，健脾利湿和百药。
黑枣微温甜味重，食治脱肛宫下垂。
柿子性冷味甘涩，胃病虚寒切勿食。

地瓜性凉甜土气，生津止渴治热痢。
甘蔗性平汁甜美，下气补中助脾胃。
菜油性平清养品，炒食蔬菜颇相宜。
豆油性平营养高，补养脾胃益血管。
猪油微温肥肌肤，营养身体不多食。
奶油性平味香美，易为人体吸收好。
花生油平富营养，补养五脏降血压。
小麻油凉气味香，补肾解毒润肺肠。
玉米油平抗癌症，防治心脑血管病。
茶籽油平益气血，强心利脉又解毒。
棉籽油平中等品，杂质较多需提纯。
糠油性平功用多，降压降醇降血脂。
色拉油平纯度高，油中精品油烟少。
扁鱼性平养五脏，补中益气化水湿。
青鱼性平补肝肾，鱼胆可治中耳炎。
鳊鱼性平健脾胃，脾虚久泻食能治。
车边鱼平富营养，补中益气利小便。
黄花鱼平富营养，鱼头脑石治结石。
田螺大寒益膀胱，清热明目利水湿。
螺蛳性寒钙质多，价廉物美高蛋白。
蛇肉微寒味鲜美，强壮神经驱风湿。
榨菜性凉味鲜咸，利气宽肠降血脂。
香菜性温味微甘，芳香健胃助食欲。
大头菜平味甜咸，纤维素多利胃肠。
竹叶菜寒嫩可食，强心利尿解热毒。
睡菜性寒味苦甘，可为啤酒作原料。
蕨儿菜寒淀粉多，清热解毒酿酒用。

清明菜平味微甜，扩张血管治咳喘。
刺儿菜凉降血压，肝炎肾炎渐康复。
番薯性平健脾胃，保养动脉降血脂。
荸荠微寒生熟吃，清热利水降血压。
箬叶性寒包粽食，凉血消肿抗癌毒。
桂花性温香味浓，温中散寒止胃痛。
玫瑰花温养分多，利气活血治风痹。
哈密瓜平新疆出，清热润燥益肠胃。
醉瓜性平兰州产，降压降脂味最美。
西瓜性凉消暑热，解渴利水降血压。
鹅肉性平富营养，鹅脂润肤美容良。
鸽肉性平调精血，补养五脏治消渴。
麻雀性温暖腰膝，壮阳补气缩小便。
鹅蛋性温味甘咸，多种成分免疫强。
鹌鹑蛋平个虽小，胜过鸡蛋营养高。
鸡蛋性平味微甘，健脾益胃助消化。
鸭肫微凉味微甘，健胃消食功更强。
鸡睾丸温味腥甘，雄性激素壮阳道。
羊肉性热宜冬食，暖胃补气御风寒。
猪蹄性平味微咸，产妇食后乳长流。
土豆性平含钾多，健脾益气治胃痛。
葛根性凉能明目，扩张血管清胃热。
何首乌平作用大，荡肠降脂降血糖。
黄精性平馈人食，降压降糖灭真菌。
宝塔莱根制酱菜，开胃散瘀治黄疸。
乌饭树叶煮饭吃，性平乌发强筋骨。
铁树性平食种果，收敛止血抗癌变。

鲑鱼性温治糖尿，补中养阴疗白癩。
黄颡鱼平消水肿，祛风利水治肾炎。
河豚鱼温味鲜美，肝胆大毒会致命。
比目鱼平相并行，补阳益气又滋阴。
鲈鱼性平补肝肾，妊娠水肿有效益。
枸杞子平益肝心，明目降压降糖灵。
芡实性平收敛强，补肾缩肠治遗精。
蒲葵子平味辛甘，民间治效白血病。
番石榴平味甜涩，燥湿止泻治消渴。
桂皮微温味微香，促进食欲益胃肠。
丁香性温香味浓，暖胃除腥烹调用。
食盐微寒味极咸，适量摄入养五脏。
桔子性温化寒痰，脾虚胃寒最相宜。
橙子性凉味甜酸，清胃生津益血管。
柚子性寒甜苦酸，宽中理气降血糖。
乌梅性平味极酸，抑制细菌解暑渴。
金桔性温皮好吃，降气化痰益肺脾。
杨桃性平味甘酸，生津止渴除热毒。
黑米性平质坚硬，补脾益肾养心神。
莲子性平味甘涩，健脾固精益血脉。
莲芯性凉清心火，强心降压代茶饮。
红芝麻平味微甘，补血润燥明耳目。
葵花子平味香甜，降脂降醇益气血。
西瓜子寒味微甘，清肺润肠人喜欢。
猪脑性寒微甘咸，补脑益髓治耳鸣。
猪血性平味微咸，清除瘀积补新血。
猪心性平治虚汗，强心益气治惊悸。

猪舌性平味微甘，补脾健胃助食欲。
猪肾性凉味咸腥，补肾壮腰益耳听。
猪肠微寒味甘咸，肠风下血治肛脱。
猪脬性寒味甘咸，补养膀胱治遗尿。
藕性微凉淀粉多，健脾益血煨汤喝。
睡莲性平似小藕，消暑清热安心神。
鱿鱼性平味脆甘，补中益气畅经血。
银鱼性平味甘咸，洁白如银益肺肠。
凤尾鱼平味微甘，健脾益肾利水湿。
河虾性温补肾阳，哺乳妇女发奶良。
龙虾性凉阴水长，高温消毒吃无防。
海虾性温味较差，益肾利水祛风痰。
对虾微温味鲜美，补肾壮阳虾中王。
虾皮性平味鲜咸，钙磷特多佐汤尝。
湖蟹性寒味极鲜，续筋接骨散瘀血。
海蟹大寒盐糟藏，咽喉肿痛治漆疮。
蚌肉性凉治消渴，清补脾胃解热毒。
蚯蚓性寒味微咸，舒柔血管除湿热。
翻白草平生熟吃，崩漏下血治痢疾。
地瓜性平降血压，生津止渴解酒毒。
地笋性温通血脉，活血化瘀产妇食。
槟榔性温灭虫效，鲜嫩果实供宾客。
木瓜性温味酸甜，清暑理气制糕点。
佛手性温味清香，胸闷气阻化寒痰。
香橼性温味苦酸，行气解郁治咳喘。
柠檬微凉味极酸，柔软血管利胆肝。
凉粉果平下乳汁，壮阳固精暖腰膝。

燕窝性平珍贵品，主养肺阴补虚损。
鱼翅性平营养高，补养五脏健腰膝。
鱼肚性平胶质多，健胃益肺治溃疡。
鱼子微温补气血，胆固醇高不宜食。
蛤士蟆平味微甘，补肾清肺养精神。
干贝性凉清补品，滋阴补肾治尿频。
鸳鸯性平味甘咸，补养气血美容颜。
天鹅微温味鲜美，补益脏腑长气力。
野鸭性凉味甘咸，补中益气治热疮。
山鸡性平野味重，肺弱气喘食之宜。
火鸡微温味鲜美，补气益血健脾胃。
金钗石斛养胃阴，性平润燥代茶饮。
鹅肠菜平味微酸，产妇食后下乳汁。
墨菜性凉味甜酸，清热止血补肾肝。
海菜性寒味清香，凉血降低胆固醇。
蕻头性温通心气，冠心病者有效治。
蒜苗性温味香甜，宣通肠胃除病毒。
香菇性平味鲜美，益气降醇抗癌症。
罗布麻寒微苦甘，嫩叶代茶降血压。
驴肉性平味嫩甘，补脾益气治虚劳。
海马性温壮阳道，主治孕妇血气痛。
章鱼性寒味甘咸，益气养血健胃肠。
薄荷性凉令人爽，荤腥烹调除毒邪。
洋生姜平味微甘，清热利水治糖尿。
栗子微温肾之果，肾亏腰痛精关固。
榛子性平比栗小，补脾益肾又健腰。
使君子温味香甜，驱灭蛔虫治儿疳。

腰果性平味鲜甜，补肾壮腰通肠道。
开心果平味鲜甜，养心益智畅气血。
芭蕉性平有甜味，清肺润肠益脾胃。
芒果性凉富营养，抑制细菌通血脉。
咖啡性温味苦香，强心醒脑消食良。
可可性平微苦甘，提神利尿治溃疡。
茉莉花温芳香品，润肌嫩肤入茶茗。
茶菊花凉微甘苦，降低血压平肝火。
食物性能全诗完，祝君调养保平安。

第一章 改善营养可以抗癌

民以食为天,以食物入药进行治疗的方法在我国已有 1000 多年的历史了。饮食抗癌还是近 20 年来的研究成果。目前掌握的科研材料证明,如果你在饮食中注意一些十分简单的问题,或者对所需食物作一些简单的改造,完全可以大大降低多种癌症的发病率。

饮食观念的变化

美国营养学家豪斯曼说:“当我开始研究营养问题时,最欣赏的是动物性食品,欣赏它们的高蛋白、高含量的维生素和矿物质。我并不反对吃水果和蔬菜,但是对它们并无特别深的印象。毕竟动物食品是营养丰富的!”

长时期以来,营养学家所注意的是每日供给量和常见食品的营养成分。他们认为,如果每天按人们需要的供给量摄入营养,即可满足大多数人的需要。

1975 年,豪斯曼担任了《营养效用》杂志的编辑,那时她注意到的只是食品添加剂和癌症的关系。随着营养学领域不断出现新的发现,人们的观点开始发生微妙的变化。豪斯曼思想上第一个重要变化是认识到饮食中的脂肪问题。大量证据表明,饱和脂肪和胆固醇促使心脏病的发生,而且与癌症的发生也有密切关系。随后,她还相信,盐也存在一个很大的问题,盐会促进高血压,而高血压在很大程度上增加了心脏病的发病率。盐腌制的食品与癌症发生也有密切关系。饮食中要特别予以注意。这是科学的论证。

旧的每日供给量过时了

1978 年,一个专业会议的小组委员会,要豪斯曼在讨论每日