

中国顶级专家**抗癌新主张、新概念** 《癌症只是慢性病》作者最新力作

何裕民教您



抗癌

的**新生活**

医学大家解密抗癌——

35种厨房常备抗癌食物

有力反击16种癌魔的饮食宜忌

10种户外户内抗癌运动方案



何裕民 著

- ◆ 世界癌症心身康复组织中国总干事
- ◆ 央视和近20家知名卫视健康栏目特邀嘉宾

全国百佳图书出版单位

CTS  湖南科学技术出版社

何裕民教您



抗癌

的 新生活

何裕民 著



全国百佳图书出版单位

CTS 湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

何裕民教您 抗癌的新生活 / 何裕民著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5357-8650-0

I. ①何… II. ①何… III. ①癌—防治 IV. ①R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 044841 号

何裕民教您 抗癌的新生活

著 者: 何裕民

责任编辑: 梅志洁

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 湖南天闻新华印务邵阳有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 邵阳市东大路 776 号

邮 编: 422001

出版日期: 2015 年 5 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 14

书 号: ISBN 978-7-5357-8650-0

定 价: 39.80 元

(版权所有 · 翻印必究)

PART 1 不必谈“癌”色变， 癌症可防也可治

人为什么会得癌症·····	14	癌症信号您注意了吗·····	18
远离癌症的6个饮食习惯·····	15	防癌体检应该怎么做·····	20
最容易被癌症盯上的8类人群·····	16	癌症患者的饮食调理·····	21

PART 2 安下心： 信念是最好的抗癌良药

正确认知癌症·····	24	意念也可以治癌·····	27
用心治癌胜过用药治癌·····	25	走出忧郁，重沐欢乐·····	28
癌由气生，用笑来治·····	26	乐观可以创造生命奇迹·····	29

PART 3 厨房常备37种食物， 防癌抗癌不再难

粮谷薯类



燕麦 32	荞麦 36	猪蹄筋黄豆汤·····	41
减肥抗癌又养颜的植物	抗癌的理想保健食品	黄豆枸杞豆浆·····	41
黄金	荞麦菜卷·····	红薯 42	
五谷丰登杂粮饭·····	36	抗癌益气的养生功臣	
香蕉燕麦奶糊·····	37	红薯饼·····	42
燕麦红枣豆浆·····	37	酱爆薯丁·····	43
薏米 34	玉米 38	山药红薯豆浆·····	43
防癌抗癌清热毒的健康	粗粮中的抗癌皇后	山药 44	
卫士	香浓玉米饼·····	有病祛病、无病保健的防	
薏米粥·····	39	癌佳蔬	
薏米山药梨汤·····	39	山药土豆泥·····	44
薏米红豆汁·····	35	莲子山药米糊·····	45
	黄豆 40	蒸山药·····	45
	防癌补钙健脑的“植物肉”		
	养心双豆饭·····		
	40		



蔬菜类



菜花 46

世界公认的抗癌明星

虾仁炒菜花.....46

香菇炒菜花.....47

菜花大杂烩.....47

芦笋 48

保护细胞正常生长的卫士

蚝油芦笋.....48

猪肉芦笋卷.....49

苹果芦笋汁.....49

白萝卜 50

百姓餐桌常见的抗癌保健菜

萝卜粥.....50

白萝卜丝紫菜汤.....51

茼蒿炒萝卜丝.....51

胡萝卜 52

防癌抗癌的小人参

肉丁炒胡萝卜.....52

香菜胡萝卜汤.....53

胡萝卜玉米葛根汤.....53

莴苣 54

清热防癌通小便的千金菜

莴苣粥.....54

莴苣拌兔肉.....55

莴苣海带汤.....55

苦瓜 56

恶性肿瘤的克星

苦瓜山药汁.....56

苦瓜菠菜汁.....57

苦瓜洋葱汁.....57

卷心菜 58

抑制癌毒的高手

手撕卷心菜.....58

肉片炒卷心菜.....59

洋葱炒卷心菜.....59

芹菜 60

癌毒的清扫机

芹菜炒黑木耳.....60

芹菜香菇.....61

芹菜炒香干.....61

芥菜 62

致命癌毒的天然屏障

芥菜拌豆腐.....62

鸡肝芥菜汤.....63

芥菜饮.....63

番茄 64

不可不知的抗癌名将

番茄鱼糊.....64

番茄烧豆腐.....65

洋葱番茄汤.....65

葡萄 66

养肝护肾的抗癌佳品

葡萄粥.....66

葡萄芦笋汁.....67

葡萄圣女果汁.....67

猕猴桃 68

防癌抗衰老的维生素C之王

猕猴桃西米粥.....68

猕猴桃葡萄汁.....69

猕猴桃杏汁.....69

梨 70

防癌清热通便的全科医生

玫瑰梨果酱.....70

川贝母酿梨.....71

猕猴桃梨汁.....71

苹果 72

抗癌清肠排毒的智慧之果

苹果山楂汤.....72

苹果鱼汤.....73

苹果樱桃汁.....73

香蕉 74

减肥防癌毒的热带水果

香蕉炖百合.....74

香蕉土豆泥.....75

香蕉拌黄瓜.....75

草莓 76

滋补抗癌的水果皇后

草莓汁.....76

草莓菠菜汁.....77

草莓火龙果汁.....77



果品类

- 桑椹** 78
防癌抗衰老的民间圣果
桑椹汁……………78
桑椹枸杞猪肝粥……………79
桑椹牛骨汤……………79
- 无花果** 80
滋养抗癌的健康守护神
无花果蘑菇汤……………80

- 无花果菱角薏米粥……………81
无花果粥……………81
- 核桃仁** 82
防癌健脑延年的长寿果
黑豆核桃汤……………82
核桃甜酪……………83
雪梨核桃羹……………83

- 红枣** 84
防癌养血安神的维生素之王
银耳红枣粥……………84
红枣鹌鹑蛋汤……………85
红枣莲子汁……………85



菌藻类



- 海带** 86
加碘补钙的防癌战士
海带绿豆杏花汤……………86
海带炖排骨……………87
绿豆海带豆浆……………87

- 猴头菇** 88
鲜美无比的抗癌山珍
菇香肉片汤……………88
猴头菇清炖排骨……………89
黄芪猴头菇汤……………89

- 银耳** 90
滋阴清热防癌毒的菌中之冠
清炒双耳……………90
银耳枇杷粥……………91
银耳木瓜汤……………91



鱼肉蛋奶类



- 鲫鱼** 92
防癌健脾利湿的小鱼儿
薏米瓜皮鲫鱼汤……………92
鲫鱼枸杞汤……………93

- 海参** 94
让癌细胞畏惧的海中珍品
海参粥……………94

- 淮杞炖海参……………95
银耳炖海参……………95



油脂类



- 茶籽油** 96
抗癌护肤抗衰老的液体黄金
白果全鸭……………96
烧香菇……………97
豌豆炒虾仁……………97

- 橄榄油** 98
抗癌降压抗衰老的植物油皇后
蟹肉粉丝煲……………98

- 嫩姜拌莴笋……………99
土豆蘑菇汤……………99



其他类



生姜 100

暖身散寒杀肿瘤的厨房
圣药

生姜粥 100

生姜红糖水 101

生姜白萝卜汁 101

大蒜 102

解毒杀虫抗癌的生力军

美味大蒜面包 102

小米大蒜粥 103

蒜泥绿菜花 103

绿茶 104

防癌清心降脂的国饮

酸枣仁绿茶饮 104

菊杞绿茶 105

柠檬绿茶 105

PART 4 中医常用抗癌药膳大盘点： 这些中药不可小视



茯苓 108

败毒抗癌的中药奇葩

小麦茯苓饼 108

茯苓山药薏米粥 109

茯苓红枣粥 109

鱼腥草 110

抗癌的“大路野菜”

凉拌鱼腥草 110

鱼腥草猪肺汤 111

鱼腥草炒鸡蛋 111

枸杞子 112

补肾防癌的长寿果

枸杞豆浆 112

枸杞玉米糊 113

红枣枸杞姜米糊 113

灵芝 114

防癌抗癌滋补强身的吉

祥草

灵芝麦片粥 114

灵芝山药汤 115

柚皮灵芝饮 115

芦荟 116

防癌的植物医师

番茄拌芦荟 116

苹果芦荟汁 117

西瓜芦荟汁 117

黄芪 118

鼓舞正气抗癌的中药明星

黄芪牛肉蔬菜汤 118

党参黄芪茶 119

黄芪枸杞饮 119

百合 120

防癌润肺的“云裳仙子”

百合银耳粥 120

百合玉竹汤 121

木瓜百合汁 121

铁皮枫斗 122

抗癌有奇效的救命仙草

铁皮枫斗粥 122

铁皮枫斗茶 123

枫斗乌鸡汤 123

地黄 124

凉血解毒抗癌的传统中药

百合地黄汤 124

生地橄榄饮 125

海带生地汤 125

茅草根 126

清热凉血防肿瘤的路边

植物

茅草根茶 126

茅草根茯苓饮 127

茅草根甘蔗胡萝卜茶 127

芦苇根 128

防癌清毒泻火祛肺热的水

边药材

绿豆煮芦苇根 128

芦苇根陈皮饮 129

芦苇根薏米粥 129

南瓜子 130	决明子 134	马齿苋 138
防癌消肿驱虫的美味零食	抗癌清肝强心的圣药	防癌散血破瘀的保健菜
香炒南瓜子……………130	决明子粥……………134	凉拌马齿苋 138
南瓜子小米粥……………131	女贞子决明汤……………135	马齿苋拌黄豆芽……………139
香甜瓜子饼……………131	山楂决明荷叶瘦肉汤……………135	绿豆马齿苋瘦肉汤……………139
冬凌草 132	甘草 136	白果 140
抑制多种癌瘤的神奇草	补脾益气抗癌毒的国老	抗癌敛肺定喘的活化石
冬凌草雪梨银耳汤……………132	甘麦红枣粥 136	白果豆腐烩虾仁 140
冬凌草菊花茶……………133	甘草山楂茶……………137	白果豆浆……………141
冬凌草姜蜜……………133	甘草丝瓜汤……………137	白果乌鸡汤……………141



PART 5 不同癌症各有禁忌， 对症食疗事半功倍

喉癌 144	肺癌 152	大肠癌 160
枇杷叶杏仁蜜羹……………144	橄榄萝卜饮……………152	芥菜魔芋汤……………160
柚子茶……………145	绿合玉花粥……………153	金银花粥……………161
胖大海橄榄茶……………145	玉竹豆腐汤……………153	魔芋豆腐汤……………161
鼻咽癌 146	胰腺癌 154	肝癌 162
丝瓜藤猪肉汤……………146	虾皮炒茭白……………154	白扁豆粥……………162
野菊白芷葱须汤……………147	海带绿豆汤……………155	枸杞叶糯米粥……………163
番茄丝瓜汤……………147	丝瓜烩菇片……………155	菊花银耳粥……………163
甲状腺癌 148	食管癌 156	肾癌 164
空心菜汤……………148	荷叶粥……………156	冬瓜粥……………164
红豆百合粥……………149	奶汁鲫鱼汤……………157	红豆葫芦羹……………165
黄花菜炒黄瓜……………149	枇杷叶粥……………157	冬瓜黄瓜汁……………165
乳腺癌 150	胃癌 158	宫颈癌 166
甘蓝芹菜汁……………150	番茄汁……………158	淮山鱼鳔肉汤……………166
丝瓜鲈鱼汤……………151	二米南瓜糊……………159	莲子白果淮山汤……………167
木耳冬瓜汤……………151	小米胡萝卜泥……………159	山楂番茄汤……………167

前列腺癌	168
西瓜番茄汁	168
海米冬瓜汤	169
绿豆莲藕汤	169
皮肤癌	170
木瓜猪骨炖花生	170

豆腐馅饼	171
杏仁桂花茶	171
骨癌	172
圆白菜黄豆炖排骨	172
板栗玉米炖排骨	173
黄豆海带汤	173

白血病	174
黑木耳芝麻茶	174
当归苻蓉猪血羹	175
芹菜炒猪肝	175

PART 6 治癌分时段： 吃对食物促康复

化疗前 储备营养，积蓄能量	178
鸡腿菇炒虾仁	178
牛骨髓炖蛋汤	179
补血益气乌鸡汤	179
化疗期 舒胃健脾，减压提神	180
猪肚粥	180
酸枣仁粥	181
番茄排骨汤	181

化疗后 补充能量，培元固本	182
鸡汁粥	182
牛奶鸡蛋汤	183
酸奶水果银耳羹	183
放疗期 合理饮食，减轻损伤	184
五茶白	184
桑椹枸杞糯米粥	185
银耳藕粉羹	185

手术前 强化营养，增强体质	186
木耳肉片汤	186
红枣木耳猪腱汤	187
鲜莲银耳鸡汤	187
手术后 注重调补，促进自愈	188
黄精瘦肉粥	188
豆皮甘蓝汤	189
鸡蛋鱼粥	189





PART 7 迈开腿： 让癌症离您越来越远

运动，既防癌也治癌	192
癌症患者康复运动三个原则	193
太极拳：身心兼修的健身运动	194
气功：颐养心身的健康运动	197
散步：简单易行的温和运动	200
慢跑：狙击癌症的第一先锋	203
瑜伽：改变肿瘤患者的亚健康状态	206

门球：经济实惠而有趣的运动	209
广场舞：跳出快乐，舞出健康	212
旅游：边健身，边放松 心情的惬意运动	215
游泳：有益全身的健身运动	216
卧床癌症患者的关节屈伸运动	218
翻身运动：改变睡姿，减少压疮	219

附录	220
防治癌症所需营养素	220
正常进食癌症患者配餐推荐表	222
鼻饲流汁癌症患者配餐推荐表	223
何裕民教授全国抗癌工作室信息表	224

何裕民教您



抗癌

的 新生活

何裕民 著



全国百佳图书出版单位

CTS



湖南科学技术出版社

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

图书在版编目 (C I P) 数据

何裕民教您 抗癌的新生活 / 何裕民著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5357-8650-0

I. ①何… II. ①何… III. ①癌—防治 IV. ①R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 044841 号

何裕民教您 抗癌的新生活

著 者: 何裕民

责任编辑: 梅志洁

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 湖南天闻新华印务邵阳有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 邵阳市东大路 776 号

邮 编: 422001

出版日期: 2015 年 5 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 14

书 号: ISBN 978-7-5357-8650-0

定 价: 39.80 元

(版权所有·翻印必究)



P R E F A C E

前言

据《2012中国肿瘤登记年报》：“全世界每分钟就有6人被确诊为癌症。每天有8000多人成为癌症患者，死亡人中，每7~8人中就有一人死于癌症。”看到这组数字，您有什么反应？担心自己吗？想知道如何有效防治癌症吗？

这是一本告诉您如何认识健康，让癌症远离您和家人的书！

安下心——是治疗癌症最好的药方！癌症患者的主要死亡原因是恐惧、绝望、自暴自弃等精神因素，而不是癌症本身。本书告诉您：信心是半个生命，如果您的态度是乐观的，情绪是快乐的，防癌、抗癌并不是奇迹和神话！

管住嘴——是防癌、治癌与康复的关键！世界卫生组织指出：由营养过剩、饮食不当而导致的癌症已成为威胁人类健康的头号杀手。所以美国人惊呼“文明人痛快地吃进了‘文明病’，用自己的牙齿在制造坟墓”！“吃”是一门学问。



该吃什么？怎么吃？怎样才能吃出健康来？作者选择最常见的五谷、蔬菜、水果和药膳，告诉您家常便饭也防癌，自家的厨房也可以成为抗癌阵地！

迈开腿——是一剂不花钱的治癌良药！某著名运动医学专家指出：长期坚持有氧运动的人比不经常运动者，患癌症的概率减少90%。对已经得了癌症的人，坚持运动能调节神经系统功能、改善精神压力、锻炼意志、提高抗癌能力。不是所有的运动都适合癌症患者。什么运动适合癌症患者呢？本书选择一些温和柔缓的运动，并告诉您运动的好处、具体方法和注意事项，帮您强健体魄，健康生活！

安下心、管住嘴、迈开腿——本书给出您全方位的癌症防治方案，鼎力助您取得最好的防御和治疗效果！让健康人和癌症患者都能获得满意的、高质量的生活！

何裕民

PART 1 不必谈“癌”色变， 癌症可防也可治

人为什么会得癌症.....	14	癌症信号您注意到了吗.....	18
远离癌症的6个饮食习惯.....	15	防癌体检应该怎么做.....	20
最容易被癌症盯上的8类人群.....	16	癌症患者的饮食调理.....	21

PART 2 安下心： 信念是最好的抗癌良药

正确认知癌症.....	24	意念也可以治癌.....	27
用心治癌胜过用药治癌.....	25	走出忧郁，重沐欢乐.....	28
癌由气生，用笑来治.....	26	乐观可以创造生命奇迹.....	29

PART 3 厨房常备37种食物， 防癌抗癌不再难

粮谷薯类



燕麦 32	荞麦 36	猪蹄筋黄豆汤.....	41
减肥抗癌又养颜的植物	抗癌的理想保健食品	黄豆枸杞豆浆.....	41
黄金	荞麦菜卷.....	红薯 42	
五谷丰登杂粮饭.....	鲜虾荞麦面.....	抗癌益气的养生功臣	
香蕉燕麦奶糊.....	糙米荞麦米糊.....	红薯饼.....	42
燕麦红枣豆浆.....	玉米 38	酱爆薯丁.....	43
薏米 34	粗粮中的抗癌皇后	山药红薯豆浆.....	43
防癌抗癌清热毒的健康	香浓玉米饼.....	山药 44	
卫士	玉米粥.....	有病祛病、无病保健的防	
薏米粥.....	玉米燕麦糊.....	癌佳蔬	
薏米山药梨汤.....	黄豆 40	山药土豆泥.....	44
薏米红豆汁.....	防癌补钙健脑的“植物肉”	莲子山药米糊.....	45
	养心双豆饭.....	蒸山药.....	45



蔬菜类



菜花 46

世界公认的抗癌明星

虾仁炒菜花.....46

香菇炒菜花.....47

菜花大杂烩.....47

芦笋 48

保护细胞正常生长的卫士

蚝油芦笋.....48

猪肉芦笋卷.....49

苹果芦笋汁.....49

白萝卜 50

百姓餐桌常见的抗癌保健菜

萝卜粥.....50

白萝卜丝紫菜汤.....51

茼蒿炒萝卜丝.....51

胡萝卜 52

防癌抗癌的小人参

肉丁炒胡萝卜.....52

香菜胡萝卜汤.....53

胡萝卜玉米葛根汤.....53

茼蒿 54

清热防癌通小便的千金菜

茼蒿粥.....54

茼蒿拌兔肉.....55

茼蒿海带汤.....55

苦瓜 56

恶性肿瘤的克星

苦瓜山药汁.....56

苦瓜菠菜汁.....57

苦瓜洋葱汁.....57

卷心菜 58

抑制癌毒的高手

手撕卷心菜.....58

肉片炒卷心菜.....59

洋葱炒卷心菜.....59

芹菜 60

癌毒的清扫机

芹菜炒黑木耳.....60

芹菜香菇.....61

芹菜炒香干.....61

芥菜 62

致命癌毒的天然屏障

芥菜拌豆腐.....62

鸡肝芥菜汤.....63

芥菜饮.....63

番茄 64

不可不知的抗癌名将

番茄鱼糊.....64

番茄烧豆腐.....65

洋葱番茄汤.....65

葡萄 66

养肝护肾的抗癌佳品

葡萄粥.....66

葡萄芦笋汁.....67

葡萄圣女果汁.....67

猕猴桃 68

防癌抗衰老的维生素C之王

猕猴桃西米粥.....68

猕猴桃葡萄汁.....69

猕猴桃杏汁.....69

梨 70

防癌清热通便的全科医生

玫瑰梨果酱.....70

川贝母酿梨.....71

猕猴桃梨汁.....71

苹果 72

抗癌清肠排毒的智慧之果

苹果山楂汤.....72

苹果鱼汤.....73

苹果樱桃汁.....73

香蕉 74

减肥防癌毒的热带水果

香蕉炖百合.....74

香蕉土豆泥.....75

香蕉拌黄瓜.....75

草莓 76

滋补抗癌的水果皇后

草莓汁.....76

草莓菠菜汁.....77

草莓火龙果汁.....77

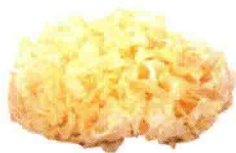


果品类

桑椹	78
防癌抗衰老的民间圣果	
桑椹汁	78
桑椹枸杞猪肝粥	79
桑椹牛骨汤	79
无花果	80
滋养抗癌的健康守护神	
无花果蘑菇汤	80

无花果菱角薏米粥	81
无花果粥	81
核桃仁	82
防癌健脑延年的长寿果	
黑豆核桃汤	82
核桃甜酪	83
雪梨核桃羹	83

红枣	84
防癌养血安神的维生素之王	
银耳红枣粥	84
红枣鹌鹑蛋汤	85
红枣莲子汁	85



菌藻类



海带	86
加碘补钙的防癌战士	
海带绿豆杏花汤	86
海带炖排骨	87
绿豆海带豆浆	87

猴头菇	88
鲜美无比的抗癌山珍	
菇香肉片汤	88
猴头菇清炖排骨	89
黄芪猴头菇汤	89

银耳	90
滋阴清热防癌毒的菌中之冠	
清炒双耳	90
银耳枇杷粥	91
银耳木瓜汤	91



鱼肉蛋奶类



鲫鱼	92
防癌健脾利湿的小鱼儿	
薏米瓜皮鲫鱼汤	92
鲫鱼枸杞汤	93

海参	94
让癌细胞畏惧的海中珍品	
海参粥	94

淮杞炖海参	95
银耳炖海参	95



油脂类



茶籽油	96
抗癌护肤抗衰老的液体黄金	
白果全鸭	96
烧香菇	97
豌豆炒虾仁	97

橄榄油	98
抗癌降压抗衰老的植物油皇后	
蟹肉粉丝煲	98

嫩姜拌莴笋	99
土豆蘑菇汤	99