



这是  癌症病人而写的饮食指导书

汇集了李忠教授在各个电视节目中的讲座精华
透彻地讲解了中医食疗与疾病康复的密切关系

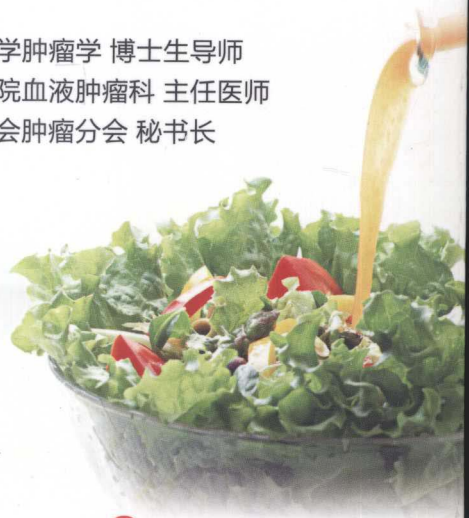
《养生堂》《生活大调查》《健康大智慧》等栏目特邀专家


李忠教授谈

癌症病人 怎么吃

李忠◎编著

北京中医药大学肿瘤学 博士生导师
北京东直门医院血液肿瘤科 主任医师
中华中医药学会肿瘤分会 秘书长



 广西科学技术出版社

《养生堂》《生活大调查》《健康大智慧》等栏目特邀专家


李忠教授谈

癌症病人 怎么吃

李忠◎编著

北京中医药大学肿瘤学 博士生导师
北京东直门医院血液肿瘤科 主任医师
中华中医药学会肿瘤分会 秘书长



 广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

癌症病人怎么吃/李忠编著. —南宁: 广西科学技术出版社, 2012.3
ISBN 978-7-80763-760-8

I. ①癌… II. ①李… III. ①癌—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第015953号

AIZHENG BINGREN ZENME CHI

癌症病人怎么吃

编 著: 李 忠

责任编辑: 李 佳 刘 杨

责任校对: 曾高兴 田 芳

装帧设计: 卜翠红

图片提供: 达志影像

责任印制: 韦文印

出 版 人: 韦鸿学

出版发行: 广西科学技术出版社

社 址: 广西南宁市东葛路66号

邮政编码: 530022

电 话: 010—85893724 (北京)

0771—5845660 (南宁)

传 真: 010—85894367 (北京)

0771—5878485 (南宁)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路16号

邮政编码: 101149

开 本: 710mm×980mm

1/16

字 数: 110千字

版 次: 2012年3月第1版

印 次: 2012年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-760-8/R·218

定 价: 32.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010—85893724 85893722



吃对了，轻松抗癌

癌症是一个全球关注的话题，如何战胜癌症已成为保障人们未来健康的希望。目前癌症的治疗已由单一的治疗模式向个体化、综合治疗的模式发展，由细胞毒性药物向靶向药物的方向发展。但结果如何呢？答案似乎并不满意。

关键问题在哪里呢？我多年从事中医药抗癌研究，一直在思考一个问题：“癌到底是什么？中医药在癌症治疗中到底起到什么样的作用？”我认为“癌”既不是一种细胞，也不是痰或淤，“癌”应该是一种状态，我们暂且称它为“癌状态”。这是一种人与自然，人体内部五脏六腑之间失衡的状态，造成这种失衡状态的重要因素之一在于饮食，所以，自古就有“饮食自倍，肠胃乃伤”的说法。

癌是一种状态，要想真正解决癌症，就必须改变癌状态，改变癌细胞赖以生存的土壤。而改变癌状态的关键环节之一在于改变我们不正确的饮食习惯和方式，让食物成为我们预防癌症、抗击癌症的武器。常言道：“三分治，七分养。”如何调养，饮食是关键！正确的饮食保健为我们提供了从生活中抗击癌魔的金钥匙。让我们从“吃”开始，学会用饮食来改变“癌状态”，将防癌抗癌进行到底。

李忠

2011年11月28日于北京

目录

序言 吃对了，轻松抗癌

第一章 吃对抗癌到底有多重要

1. 癌症十有八九是吃出来的.....2

消化系统病症与吃的关系最为密切.....2

其他类型的癌症与饮食也有间接的关系.....3



2. 这样的饮食习惯呼唤着癌.....6

喜欢吃滚烫的食物.....6

吃东西狼吞虎咽.....7

吃得过饱.....8

经常在外面吃饭.....8

常常饮酒过量.....9

偶尔才吃蔬菜和水果.....10

饮食不规律.....11

就餐环境不愉快.....12



3. 美食保胃战，防癌第一要素.....12

少吃油炸及腌制的食物.....13

少吃刺激性食物及生冷食物.....14

温度适宜，软硬适中.....14

不咸不淡.....14

不偏食挑食，适当补充维生素.....15



规律饮食，定时定量	15
细嚼慢咽	16
适量饮酒	16



4.食物是最好的防癌抗癌药

保证膳食平衡，才能有效防癌抗癌	18
癌症患者要根据体质选择不同性味的食物	20
食物分五色，五色均可抗癌	23

第二章

放、化疗期间的饮食调理



1.放、化疗杀伤癌细胞的同时，也让人变得虚弱

2.化疗期间的饮食大原则

化疗前，补益气血，增强体质	31
化疗中，按不同症状来选择饮食	32
化疗后，新鲜食物助元气	33

3.放疗期间的饮食大原则



放疗部位在头颈部时的饮食选择	35
放疗部位在胸部时的饮食选择	36
放疗部位在腹部时的饮食选择	38

4.放、化疗期间，具体该吃什么.....40

提高血象的食物.....40

改善食欲的食物.....47

提高免疫力的食物.....55

5.手术后，吃什么恢复得快.....60



第三章

各种症状的饮食调理方法

1.疼痛时吃什么.....64

2.失眠时吃什么.....67

3.心情抑郁时吃什么.....76

4.吃不下饭怎么办.....79

5.疲乏时吃什么.....81

6.大便不通时吃什么.....85

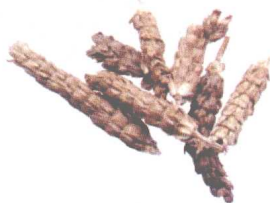


第四章

恢复期的饮食调理

1.恢复期的饮食大原则.....90

2.顺应四时变化，恢复期饮食策略分析.....95





春季吃什么	95
夏季吃什么	97
秋季吃什么	99
冬季吃什么	100

3.恢复期这样吃..... 102

第五章 不同体质患者如何对抗癌细胞



1.癌症类型不同，饮食策略也各不相同..... 106

乳腺癌.....	106
食管癌.....	108
胃癌.....	109
肝癌.....	111
大肠癌.....	111
膀胱癌.....	111
白血病.....	112

2.癌症患者体质不同，饮食策略也不同 ... 113



气虚体质.....	113
阴虚体质.....	115
气郁体质.....	116
阳虚体质.....	117
痰湿体质.....	119

血淤体质.....120

第六章 一位癌症患者，全家注意饮食

1.癌症会不会遗传.....124

2.癌是一种状态.....126

3.改变饮食习惯，将癌细胞消灭在萌芽
状态.....128

防癌第一汤——黄芪猴头菌汤.....128

抗癌第一方——猴头蛇舌草汤.....131

改变癌状态的良方——体若康.....132



第七章 药膳常用抗癌中药

吃对抗癌到底有多重要

一直以来，食物都被称作是最好的药物。研究发现，许多食物具有抗癌和防癌的作用，许多药膳食疗方中含有抗癌防癌的有效成分。在日常生活中，注意科学合理地选用抗癌食物就可以增强患者的机体免疫力，改善体虚状况，从而延长生命，提高生活质量。



1. 癌症十有八九是吃出来的

我们的祖先非常聪明，早在3000年前就认识到饮食问题的重要性，大家都知道《黄帝内经》，这是中医防病治病的宝书，其中关于饮食有这样精辟的论述：“饮食自倍，肠胃乃伤。”“膏粱之变，足生大丁。”这两句话，简单而意义深刻。大家想想，很多疾病的产生不正是因为饮食失调所致吗？饮食所伤，往往影响脾胃功能，聚湿、生痰、化热或变生他病，为癌症的发生埋下了伏笔。

消化系统病症与吃的关系最为密切

常言道：“民以食为天，人以食为本。”但我们的饮食到底出现了啥问题呢？饮食与癌症真的有关吗？研究显示：饮食在癌的病因中占30%~35%，不良的饮食习惯与食管癌、胃癌、肝癌、大肠癌等消化系统癌症有关。

国内外近年报道认为，饮热茶能破坏人体食管的“黏膜屏障”。据我国食管癌高发地区流行病学调查，食管癌患者中发现7%左右的人，有喜好热饮、硬食、快食或饮酒的习惯，并经动物实验研究证明：饮酒和热食、快食等对食道黏膜有一定的灼伤和腐蚀作用，黏膜细胞出现增生性病变，进一步可发生癌变。此外，研究亦表明：自然界中广泛存在着一种真菌黄曲霉素，其中B₁是目前所知的强致癌物质，此毒株所产生的黄曲霉素，尤其对肝癌有较强的诱发性。另外，亚硝胺类物质，3、4-苯并芘等的污染，均可导致癌症的发生。

赵先生确诊为食管癌，追问饮食情况时发现，赵先生喜欢吃烫食，平时吃饭速度很快，这些不良的饮食习惯，都成为他发病的诱因。其实，这些情况在很多古书中都有警示，《医门法律》也说：“滚酒从喉而入，自将上脘烧灼，渐有热腐之象，而生气不存，狭窄有加，只能纳水，不能纳谷者有之，此所以多成膈症。”这些不当的饮食习惯和饮食偏好，往往给身体某些不良的刺激，在癌症特别是消化道癌症的病因中占有重要地位。

其他类型的癌症与饮食也有间接的关系

现在社会发展，生活水平提高了，为何癌症反而会增多呢？这个问题不难回答。虽然社会发展，但人们的饮食结构也发生了很大的变化，饮食营养

的平衡失调严重影响了现代人的身体健康，饮食的无节制也是现代疾病发生的根源。癌症发病率之所以如此之高，确实与饮食有着密切关系！临床中，我追问患者的饮食时，大多数都有着饮食失调的情况，有的是偏食，有的是暴饮暴食，有的是过食刺激性食物，有的饥饱不调，等等。

现代研究也显示，许多癌症与生活水平提高后，饮食失调有密切关系。流行病学研究表明：西方人由于长期食用高脂肪膳食，乳腺癌、前列腺癌和结肠癌的发病率明显高于东方人。动物实验也表明：长期摄入过量蛋白会使某些部位的癌症发病率升高。科学家对动物研究还发现，癌症的发生与进食种类关系不大，而和进食数量关系密切。

目前，乳腺癌对女性的危害越来越严重，其中重要的原因是饮食习惯和结构的改变。我们从乳腺癌高发的地区就可以知道，在世界范围内，越是发达的国家乳腺癌发病率越高，如北美、北欧是乳腺癌的高发地区，东欧、南欧以及南美次之，亚洲、非洲的发病率最低。但从20世纪70年代起，原先为低发区的亚洲发病率出现上升趋势，尤其是日本、新加坡和我国沿海地区。在我国，沪、京、津三个城市是乳腺癌最高发的地区，而其中又以上海为最。1972年，上海的乳腺癌发病率为17.1/100000，1988年则为28/100000，到1997年上升到46/100000，在女性恶性肿瘤中居首位。上海为什么是乳腺癌发病率的全国“冠军”，很大程度上就与我们居民生活水平的提高、食物结构的变化有关。统计显示：上海城区居民饮食结构中脂肪占总热能的比例

1959年为9.5%，1982年上升到24.4%，到1992年不得了，达到31.2%，超过了世界卫生组织建议的30%的限值，接近欧美发达国家水平。从统计数字也可以知道，乳腺癌发病率高的地区，食物以高脂肪高蛋白为主；而乳腺癌发病率低的地区，人们的饮食往往以淀粉和素食为主。研究结果显示，膳食中高脂肪和高蛋白质成分高水平地摄入能转化为类雌激素，刺激乳腺组织的增生，这也是城市乳腺癌的发病率远远高于农村的原因所在。

王女士是一位刚退休的教师，一个偶然的的机会，她发现左边乳房有个肿块，到医院检查，确诊为乳腺癌，当问及她的饮食情况时，王女士说：“五年前，由于自认为进入了更年期，感觉平时很疲乏、烦躁，遂到医院检查，结果显示雌激素水平较低，所以，就一直坚持服用补充雌激素的保健品和食品，自我感觉良好，但没有想到得了乳腺癌。”对于王女士而言，虽然患乳腺癌的原因是多样化的，但其中一个重要的原因可能与不恰当地补充了过多的含雌激素的保健品与食品有关。

曾经还有位口腔癌的患者找我看病，问及她的饮食习惯时，她说得病的主要原因是常年大量饮酒，由于工作的原因，她几乎每天喝两顿大酒，经年累月，最终导致了癌症的发生。

2.

这样的饮食习惯呼唤着癌

我们已经知道了饮食与癌症的发生有着密切的关系，但是，什么样的饮食习惯容易导致癌症呢？让我们一起来看看，现实生活中自己是否存在导致癌症的不良习惯。

喜欢吃滚烫的食物

临床中，我发现很多消化系统癌症患者，特别是食管癌、胃癌患者，他们有一个共同的特点，就是喜欢吃非常热的食物，每顿饭都恨不得吃那些刚出锅的东西。我问过一位被确诊为食管癌的患者饮食情况，发现他平日不但喜欢吃烫嘴的饭菜，还非常喜欢喝热茶，就是这些不良的饮食习惯，造成他中年发病。

近年来，国内外的报道也不断证明着，饮热茶会破坏食管的“黏膜屏

障”。据我国食管癌高发地区的流行病学调查，食管癌患者中有很大比例的人，喜好热饮、硬食、快餐或饮酒。动物实验也证明：饮酒、吃滚烫的食物、吃饭狼吞虎咽等都对食道黏膜有一定的灼伤和腐蚀作用，当黏膜细胞出现增生性病变后，就有可能进一步发生癌变。

吃东西狼吞虎咽

吃东西狼吞虎咽仿佛成为这个时代上班族的一个通病，工作和生活的压力让上班族处于一个高度紧张的状态中，吃饭好像只是为了简单的身体需要，所以，吃饭速度非常快。实际上这样对身体健康非常不利。吃饭快，食物的咀嚼不细，易损伤消化道黏膜，产生慢性炎症；另外，吃饭快，食物团块的体积大，易对食道和贲门等消化道产生较强的机械刺激，久之会引起消化道损伤甚至癌变。

张先生就是这样的患者，从参加工作起，因为工作太忙，所以练就了快速吃饭的本领，不幸的事情发生了，参加工作10年后他得了胃癌。

吃得过饱

我们的先辈在很早以前就认识到吃得过饱会对身体造成危害,《黄帝内经》里面说了句非常经典的话:“饮食自倍,肠胃乃伤。”说明一次吃很多东西,首先损伤的是我们自己的肠胃。中医古书《济生方》也指出:“过餐五味,鱼腥乳酪,强食生冷果菜停蓄胃脘……久则积结为症瘕。”从古人的经验看,饮食过量就会使肠胃功能失调,时间久了,生病得癌也无法避免。临床中,我遇见过好几位这样的患者,每顿饭一定要吃到胃胀,才认为是吃饭了,久而久之,就伤了胃,最终,得了胃癌。

经常在外面吃饭

当今是经济快速发展的时代,生活水平的迅猛提高,也改变了人们居家饮食的良好习惯。许多人由于工作的原因,不得不经常在外应酬,其实,这样的饮食方式对身体健康是非常不利的。

一方面,由于经常在外吃饭,造成了饮食无定时,时间一久必然使自身的脾胃功能受到损害,进入一种“癌状态”中。另一方面,外面售卖的食物,为了追求色香味,通常会使用高温油炸的方法,或者加入大量调味剂,比起家庭烹饪的食物,它们含有更多的致癌物质。同时,大家在聚会中大量