

常见病食物疗法丛书

谢英彪 主编

- 疗效确切
- 安全可靠
- 制作简便
- 口感良好



化疗放疗毒副反应

食物疗法

hualiao fangliao dufufanying shiwu liaofa

- 黄衍强 路秀会 仇毅 编著
彭绪理 汤秀红 陈素琴



上海科学技术出版社

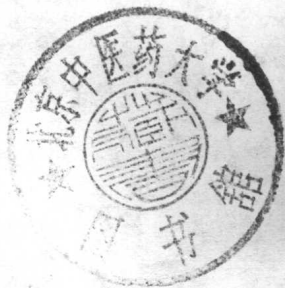
常见病食物疗法丛书

谢英彪 主编

化疗放疗
毒副反应

食物疗法

黄衍强 路秀会 仇毅
彭绪理 汤秀红 陈素琴
编著



0188740

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

化疗放疗毒副反应食物疗法/黄衍强等编著. —上海:
上海科学技术出版社, 2003. 1

(常见病食物疗法丛书/谢英彪主编)

ISBN 7-5323-6761-4

I. 化… II. 黄… III. ①肿瘤-药物治疗-药物
副作用-食物疗法②肿瘤-放射疗法-药物副作用-食
物疗法 IV. R730.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 092817 号

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

上海华成印刷装帧有限公司印刷

新华书店上海发行所经销

开本 850×1168 1/32 印张 8.5 字数 162 千

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—5 200

定价: 18.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请问承印厂联系调换

内 容 提 要

化疗放疗在杀灭抑制癌细胞的同时,也产生了严重的毒副反应,使患者苦不堪言。通过食物疗法来减轻化疗、放疗毒副反应是患者和家属的迫切愿望。本书针对化疗引起的骨髓抑制、消化道反应、肝损伤、心脏损害、肺脏损害、泌尿系统损害、神经系统损害及放疗引起的口腔炎、骨髓抑制、食管炎、肺炎、胃炎、直肠炎等 13 种常见的毒副反应,选择了四百余款价廉物美、制作简单、口感良好、疗效确切、安全可靠的食疗验方,并简要列出各型的主要症状,便于读者对照。

本书内容丰富,方法实用,文字通俗,既适合广大癌症患者及家属阅读,也是城乡医护人员、营养师的理想参考书。

《常见病食物疗法丛书》

编委会

主 编 谢英彪
副主编 高新彦 黄衍强 蔡 鸣
编 委 王天宇 谢运洪 丁义山 庞焕光
余述南 杨利学 吴 湘 韩丽萍
张建朝 金永利 徐文锋 艾 叶
春 晨 谢 春 王翠华 皮 璐
王 挺 路秀会 仇 毅 谢志斌
责任编辑 金锦美

序 言

通过食物来治疗日益增多的常见疾病,是广大群众的迫切愿望。化学药物的副反应及现代病、富裕病、医源性疾病及药源性疾病的大量出现,使人们要求“回归大自然”的呼声日益高涨。

随着医疗体制的改革,简便有效的食物疗法越来越受到人们的欢迎。怎样运用食疗来防治疾病,已成为寻常百姓关心的话题。

为了满足广大群众通过食物来解除病痛,治愈疾病的愿望,我们组织了有关医学专家、食疗专家,编撰了这套《常见病食物疗法丛书》,于2000年底推出的《高血压病食物疗法》、《癌症食物疗法》、《糖尿病食物疗法》、《脂肪肝食物疗法》、《乙型肝炎食物疗法》,出版后,赢得了读者的普遍欢迎;2001年又推出了《胃肠病食物疗法》、《心脑血管病食物疗法》、《儿科病食物疗法》、《妇科病食物疗法》、《男科病食物疗法》5种,受到读者的高度评价。今再编撰《失眠症食物疗法》、《肥胖症食物疗法》、《骨质疏松症食物疗法》、《肛门疾病食物疗法》、《眼科病食物疗法》、《皮肤病食物疗法》、《肾脏病食物疗法》、《造血系统疾病食物疗法》、《慢性支气管炎食物疗法》、《化疗放疗毒副反应食物疗法》、《亚健康状态食物疗法》等共11种,以满足广大读者的需求。

本丛书各分册除对相关疾病的一般基础知识作了

简要介绍外,着重介绍了数百种价廉物美、制作简单、口感良好、疗效确切、安全可靠的食疗验方,可帮助广大患者在大饱口福的同时,选用适合病情的食疗方法,以战胜病魔,早日康复。

本书内容丰富,方法实用,文字通俗易懂,适合广大患者及家属阅读,也是城乡医护人员、营养师、药膳师、厨师、烹饪爱好者理想的参考书。

南京市中医院暨南京中医药大学
第三附属医院内科学科带头人、
主任医师,南京中医药大学教授
谢英彪 2002年7月

绪

言

癌症,又称恶性肿瘤,是当今世界上严重威胁人类生命的疾病,为“三大死神”之一。全球每年新发生的癌症患者达 700 万人次以上,我国每年发病人数约 160 万。而且,癌症正以超越心脑血管疾病的发病趋势而成为第一死亡原因。在我国,癌症死亡率逐年增加,癌症死亡的位序,在城市已上升到第一位,在农村已上升到第二位。更令人担忧的是,癌症死亡者的年龄集中在生产精力最旺盛的年龄段中,在城市 35~60 岁人群死亡原因中,有 1/3 左右死于癌症。癌症的发生不仅对人民群众健康和生命的威胁明显增加,也给家庭、单位和个人带来巨大的经济损失。世界卫生组织(WHO)在第五十届世界卫生大会开幕之际,发表了世界卫生状况报告,向全世界发出警示:“鉴于人类寿命不断延长,加上人类生活方式发生了根本性的变化,今后 20 年将出现癌症和其他慢性疾病的世界性流行。”报告指出,近几年全世界每年死亡的人数约为 5 000 多万,其中 47% 死于各种慢性病,如癌症、心血管病和呼吸系统疾病等。专家们认为,发达国家的卫生史已翻过了传染病的一页,各类危及人类生命的传染病已完全或有效地被控制;人们的不健康和死亡已主要由恶性肿瘤、心血管和呼吸系统、神经系统以及骨关节和肌肉系统等非传染性慢性病所引起。而且,恶性肿瘤(癌症)是人类面临的一个越来越严重的问题。世界上每

化疗放疗毒副反应

食物疗法

年约有 1 800 万人患癌,确诊后的平均存活期为 5 年。今后 25 年内癌症病例预计将增加一倍。

外科手术治疗、放射线治疗(放疗)、内科抗癌化学药物治疗(化疗)是西医治疗癌症的三大基本方法。癌症放射线治疗,与手术治疗一样有很广的适应范围,在所有的癌症当中,大约有 70% 需要用放射疗法。利用放射线直接或间接杀死癌组织细胞,在没有转移的情况下,与其他措施相结合,能使人体组织和器官保持原有的形态和功能。因此,癌症患者往往更加容易接受。但是,癌症放射线治疗的副反应(包括全身反应,如乏力、食欲不振、恶心呕吐、白细胞减少,以及局部出现的放射损伤后遗症等)必须减少到最低限度。癌症化学药物治疗最大的特点,就在于它可以对癌症进行全身性治疗,随着化学药物在血液、淋巴系统中的运行,可对布散全身的癌细胞有杀灭、抑制的作用。所以,化疗对消灭转移的癌细胞,消灭手术和放疗以后残存的癌细胞,有独到的功效。近几十年来,常用的抗癌化学药物已超过 50 多种。据估计,目前在全部癌症患者当中,50% 的人在其病程的不同阶段需要用化疗,有 10 多种恶性肿瘤主要依靠化疗的方法治愈,化疗与其他治疗方法相配合,大大提高了癌症的治疗效果。但是,化学药物对全身正常细胞也有不同程度的明显毒性反应,涉及到各个系统,化学疗法这一严重弊端问题已引起各国科学家们的高度关注。

长期以来,人类一直在试图征服癌症,但多年来的临床实践证明,要实现征服癌症这一目标还有较长的时间。尽管人类已迈进 21 世纪,但至少现阶段,治疗癌症要取得像征服结核病一样的疗效是不现实的,我国目前的癌症治愈率平均只有 10% 左右,每年死于癌症的人数高达 120 万左右。大量的恶性肿瘤患者每天都在承受着癌症所带来的各种各样折磨。作为直接为患者服务的临床医生,应该分出一部分精力,最大限度地利用现有的医学知识和医疗技术,力争把患者的痛苦降

低到最低程度,更不能因为化疗、放疗等治疗而给患者带来更大的痛苦,使疾病雪上加霜。所以,重视并减轻癌症放化疗毒副反应的工作显得非常重要。

据科学家分析,人类癌症的80%~90%是由外界环境中的致癌因素造成的,其中40%~50%的癌症是直接或间接由食物中的致癌物质引起的。美国科学院饮食营养与癌委员会指出:“大多数癌症是生活和饮食引起的,并不是由于遗传上的差异。”我国的调查资料也显示,消化道癌症占恶性肿瘤发病数的70%以上。可见,饮食与癌症的发生关系十分密切,“癌从口入”并非危言耸听。大量的近代科研资料也表明,如果饮食营养合理,选用食物得当,重视饮食保健,是完全可以预防、减少和对抗癌症的。美国饮食营养与癌委员会估计,正确地预防可使癌症发病率降低35%,也有癌症专家认为可降低60%。

现代科学研究发现,有些食用动、植物中的某些成分,在适宜条件下会产生致癌物,包括完全致癌物及肿瘤促进剂;高脂肪饮食可促进结肠癌、乳腺癌、胰腺癌的发生。但是,食物中也含有丰富的防癌、抗癌物质,古老的防癌抗癌食品,新崛起的防癌抗癌珍品比比皆是,涉及到粮食类、禽畜类、水产类、蔬菜类、药用食物类各个方面。通过现代科学研究及大量的临床实践,人们欣慰地发现,许多食物均具有防癌灭癌奇效。

大量的临床实践告诉我们,癌症病人单纯使用化学药物及放疗,疗效只有20%,如果改善膳食,增加营养,进行食物疗法,其疗效可以提高到50%。丰富的营养可能会促使癌细胞生长繁殖,但化疗药物也只在癌细胞生长繁殖时才能发挥杀伤作用。蛋白质是合成人体免疫球蛋白等抗体和各种吞噬细胞的主要原料。增强营养就是增加人体免疫力,就可以遏制癌瘤的发展。饮食调理还可减轻药物的毒副反应。不少药物只有与血浆结合才能发挥作用,营养不良时血浆蛋白浓度下降,药物浓度升高,毒副反应就增加,疗效反而下降,因此,改善饮食、

化疗放疗毒副反应

增加营养是完成化疗、放疗的前提之一。食物疗法,取材方便,制作简便,安全有效,经临床实践观察,对减轻或消除放疗、化疗的毒副反应,使病人继续放疗、化疗;增强放疗、化疗的治疗作用;提高机体的免疫功能;杀灭残留的癌细胞,预防癌症的复发和转移,提高生活质量均有着不可低估的作用。

食物疗法

目 录

绪言	1	17. 黄芪炖花生米	8
化疗药物性骨髓抑制	1	18. 香菇玉兰炒猪肝	8
一、概述		19. 猪血烧豆腐	9
二、辨证施食		20. 红白豆腐	10
(一) 气血两虚型	2	21. 香菇仔鸡	10
1. 黑木耳红糖饮	2	22. 归芪炖母鸡	11
2. 归芪阿胶饮	3	23. 鸭血汤	11
3. 香菇红枣牛奶饮	3	(二) 气阴两虚型	12
4. 归芪鸡血藤蜜汁	3	1. 吉林参黑芝麻饮	12
5. 阿胶牛奶	4	2. 太子参红枣桂圆饮	13
6. 蜂乳牛奶	4	3. 西洋参红糖饮	13
7. 桂圆肉黑糯米粥	4	4. 生晒参麦冬茶	13
8. 鸡血藤阿胶粥	5	5. 百合石斛羹	14
9. 鸡血藤粥	5	6. 绞股蓝鸡蛋羹	14
10. 猪肝鸡蛋粥	5	7. 洋参银耳鸡蛋羹	14
11. 葡萄干莲枣粥	6	8. 黄精豆浆	15
12. 桂圆肉粟米粥	6	9. 麦冬鸡肉干饭	15
13. 参枣米饭	7	10. 灵芝牛肉干	16
14. 红枣膏	7	11. 西洋参炖乌鸡	16
15. 花生衣炖红枣	7	12. 玉竹蒸母鸡	17
16. 参芪炖红枣	8	(三) 肝肾阴虚型	17
		1. 山茱萸川芎蜜饮	17
		2. 枸杞桂圆茶	18
		3. 鲜桑椹奶茶	18
		4. 黑芝麻山药首乌粉	19
		5. 牛骨髓黑芝麻冲剂	19
		6. 桑椹二红膏	19

7. 首乌木耳肝片	20	3. 豆浆酱菜饮	31
8. 红枣当归煨猪肉	20	4. 茯苓鲜奶茶	31
9. 枸杞黑豆炖猪骨	21	5. 八宝粳米粥	32
10. 菠菜猪肝汤	21	6. 黄芪芡实粥	32
(四) 脾肾阳虚型	22	7. 赤豆山药粥	32
1. 枸杞子羊肾粟米粥	22	8. 太子参砂仁粥	33
2. 当归红枣羊肉羹	23	9. 山药橘皮粥	33
3. 人参鹿角霜粉	23	10. 山药鸡内金粥	33
4. 紫河车鹿角胶粉	23	11. 砂仁内金橘皮粥	34
5. 淫羊藿煲鸡蛋	24	12. 玫瑰花山药枣糕	34
6. 白参补骨脂炖瘦肉	24	13. 健脾开胃羹	35
7. 益智仁煨羊肉	25	14. 山药陈皮红枣羹	35
(五) 阴虚火旺型	25	15. 白豆蔻陈皮鲫鱼	35
1. 二胶蒲黄饮	25	(二) 胃阴虚亏型	36
2. 紫珠仙鹤蜜饮	26	1. 石斛乌梅饮	36
3. 玄参白茅根藕节煎	26	2. 青果绿豆饮	36
4. 生地黄蜜汁	26	3. 麦冬四汁饮	37
5. 旱莲草鲜汁	27	4. 南沙参螺旋藻饮	37
6. 生大黄蜂蜜糊	27	5. 陈皮梅饮	37
7. 水牛角粉	27	6. 草菇橘皮茶	38
		7. 西洋参石斛绿茶	38
		8. 鲜葡萄姜汁茶	38
		9. 柠檬姜汁速溶液	39
		10. 玉竹粳米粥	39
		11. 甘蔗粳米粥	39
		12. 海参乌梅粥	40
		13. 甘蔗萝卜汁	40
		14. 白梨豆奶	40
		15. 养阴清胃豆浆	41
		16. 银耳鸡蛋羹	41
		17. 芦笋红枣羹	41
		18. 芦根石斛粥	42

化疗药物性消化道反应

一、概述

二、辨证施食

(一) 脾胃气虚型

1. 香砂六君甜饮
2. 参术苓枣蜜饮

19. 乌梅红枣粥	42
20. 葛根粉山药杂豆糕	42
21. 橘子百合	43
22. 乌梅糖藕片	43
23. 杨梅猪肉丸	44
24. 芦笋三鲜豆腐	44
(三) 脾胃气滞型	45
1. 陈皮山楂饮	45
2. 二花柿蒂饮	45
3. 橘皮竹茹茶	46
4. 沉香曲茶	46
5. 山楂豆藕羹	46
6. 蜜饯橘皮	47
7. 嚼食橘饼方	47
8. 萝卜子陈皮粉	47
9. 青陈皮粉	48
10. 香椽橘花露	48
11. 代代花萝卜汤	48
(四) 脾胃湿热型	49
1. 半夏黄连红枣饮	49
2. 竹茹丁香甘蔗饮	49
3. 黄连米汤蜂蜜饮	50
4. 蒲公英红枣茶	50
5. 金银花清胃茶	50
6. 黄连佛手茶	51
7. 马齿苋苡仁粥	51
8. 山药苡仁粟米粥	51
9. 芦根石斛粥	52
10. 双瓜汁	52
11. 绿豆玉米须羹	52
12. 荷叶三豆羹	53

化疗药物性肝损伤

..... 54

一、概述

二、辨证施食

(一) 肝胆湿热型

1. 茵陈橘皮蜂蜜饮	55
2. 马兰白糖饮	55
3. 鸡骨草红枣甜饮	56
4. 虎杖板蓝根蜜饮	56
5. 白花蛇舌草陈皮饮	56
6. 七叶一枝花绿茶	57
7. 茵陈栀子粥	57
8. 蒲公英粳米粥	57
9. 生大黄苡仁粥	58
10. 板蓝根苡仁粥	58
11. 田基黄红枣粥	58
12. 蒲公英扁豆粥	59
13. 垂盆草橘皮汁	59
14. 金银花蒲公英汁	59
15. 蒲公英豆浆	60
16. 玉米须赤豆羹	60
17. 苦瓜泥	60
18. 葱花炒马齿苋	61
19. 泥鳅炖豆腐	61
20. 鸡骨草红枣汤	61
21. 茵陈蚬肉汤	62
22. 半枝莲田螺汤	62
23. 苦瓜豆腐汤	63

24. 马齿苋绿豆汤 63
- (二) 血瘀气滞型** 63
1. 青陈皮皂角刺蜜饮 64
2. 郁金蜂蜜饮 64
3. 青皮红花茶 64
4. 山楂陈皮粥 65
5. 三七藕蛋羹 65
6. 三七元胡大蒜糊 65
7. 橘皮桃仁饼 66
8. 山楂荞麦饼 66
9. 桃仁川芎鳖甲粉 67
10. 凌霄花皂角刺金橘粉 67
11. 桃仁鳖甲粉 68
12. 丹参红枣煲瘦肉 68
13. 山楂肉干 68
14. 柴胡川芎煮鸡蛋 69
15. 田七炖鹌鹑 69
16. 田七炖乳鸽 70
17. 田七元胡墨鱼汤 70
18. 红花牛肉汤 71
19. 马鞭草猪肝汤 71
20. 泽兰甲鱼汤 72
21. 益母草田七牡蛎汤 72
- (三) 肝郁脾虚型** 72
1. 柴胡二术饮 73
2. 金橘山药粟米粥 73
3. 佛手花红枣粟米粥 73
4. 青陈皮扁豆粥 74
5. 金橘莲子山药粥 74
6. 佛手花苡仁粥 74
7. 砂仁藕羹 75
8. 青陈皮山药红枣羹 75
9. 玫瑰花甜糕 75
10. 佛手山药扁豆糕 76
11. 金橘饼二豆糕 76
12. 桂花饼 77
13. 橘皮山药面条 78
14. 萝卜瘦肉饼 78
15. 橘子锅巴 79
- (四) 肝阴不足型** 79
1. 桑椹鲜奶茶 79
2. 葡萄干枸杞茶 80
3. 二子茶 80
4. 龟肉糯米粥 80
5. 蚌肉枸杞阿胶粥 81
6. 鸭肝阿胶粥 81
7. 地黄粥 82
8. 灵芝五味子粉 82
9. 山药黑芝麻糊 83
10. 芝麻桑椹糕 83
11. 笋片炖甲鱼 83
12. 冬笋芝麻鸭 84
13. 淡菜炖鸡蛋 84
14. 枸杞子蒸鸡蛋 85
15. 海参鹌鹑蛋 85
16. 黑米锅巴海参 86
17. 松子仁黄金鸭 86
18. 清蒸山药鸭 87
19. 白鸭冬瓜汤 88
20. 枸杞首乌黑豆汤 88
21. 银耳枸杞桑椹汤 88
22. 鸭肉海参汤 89
23. 牛骨髓生地汤 89
24. 甲鱼二子汤 89

25. 枸杞牛肝汤 90

化疗药物性心脏损害

..... 91

一、概述

二、辨证施食

(一) 心血虚弱型 92

1. 桂圆枣仁饮 92
 2. 百合桂圆饮 92
 3. 黑白木耳红糖饮 93
 4. 芦笋汁阿胶牛奶 93
 5. 归芪鳝鱼羹 93
 6. 葡萄干莲枣粥 94
 7. 红枣茯神粥 94
 8. 人参猪心粥 95
 9. 黄芪当归鸡粥 95
 10. 阿胶黄芪饭 95
 11. 红枣面 96
 12. 枣泥蒸饼 96
 13. 菜包肝片 97
 14. 香菇炒猪肝 97
 15. 炖桂圆党参鸽肉 98
 16. 红枣栗子焖鸡 98
 17. 红枣炖兔肉 99
 18. 当归猪心汤 99
 19. 熟地鸡肝汤 99
- #### (二) 心阳不足型 100
1. 刺五加甘草茶 100

2. 白参红枣茶 100
3. 人参果茶 101
4. 桂枝枳壳茶 101
5. 桂枝甘草茶 101
6. 灵芝蜂蜜茶 102
7. 薤白面粉糊 102
8. 附子干姜粥 102
9. 桂心茯苓粥 103
10. 肉桂粳米粥 103
11. 薤白红花粥 103
12. 薤白山楂粥 104
13. 薤白凌霄花糊 104
14. 参芪粉 104
15. 洋葱炒猪肉丝 105
16. 大蒜烧茄子 105
17. 桂芪煲猪心 105
18. 瓜蒌薤白桂枝汤 106

(三) 气阴两虚型 106

1. 黄精参芪茶 106
2. 太子参玉竹茶 107
3. 白参二冬茶 107
4. 太子参浮小麦茶 107
5. 灵芝银耳甜茶 107
6. 百合浮小麦粥 108
7. 银耳红枣粥 108
8. 黄精枸杞子松花饼 108
9. 百合蜂蜜脯 109
10. 玉竹荸荠猪心 109

(四) 心血瘀阻型 110

1. 三黄红枣饮 110
2. 桃仁山楂橘皮饮 111
3. 丹参蜂蜜饮 111

4. 红花檀香茶	111	1. 瓜蒌蜂蜜饮	121
5. 山楂益母茶	112	2. 丝瓜花饮	121
6. 三花袋泡茶	112	3. 二皮枇杷叶饮	122
7. 抗心绞痛茶	112	4. 猪胆汁蜜饮	122
8. 三七花茶	113	5. 萝卜三汁饮	122
9. 毛冬青茶	113	6. 雪梨菊花饮	123
10. 丹参川芎茶	113	7. 梨子五汁饮	123
11. 玫瑰花糯米粥	113	8. 罗汉果柿饼饮	123
12. 桃花糯米粥	114	9. 竹沥水粳米粥	124
13. 桃仁粳米粥	114	10. 枇杷叶冰糖粥	124
14. 桃仁红花粥	114	11. 百合甜杏粳米粥	124
15. 三粉羹	115	12. 罗汉果百合羹	125
16. 人参三七琥珀粉	115	13. 竹沥梨膏	125
17. 麝香三七桃仁粉	115	14. 川贝金银花梨	125
18. 西洋参三七珍珠粉	116	15. 冰糖炖枇杷	126
19. 水蛭山药粉	116	16. 冰糖蒸雪梨	126
20. 芫芩麝香三七散	116	17. 浙贝炖雪梨	127
21. 山楂猪肉干	117	18. 梨藕荸荠汤	127
22. 当归尾炖鸡	117	19. 鱼腥草猪肺汤	127
23. 三七百合煨兔肉	118		
24. 玫瑰花烤羊心	118		
25. 山楂毛冬青汤	118		
26. 三七红枣鲫鱼汤	119		

化疗药物性肺脏损害

..... 120

一、概述

二、辨证施食

(一) 痰热伏肺型

(二) 湿痰蕴肺型

1. 橘皮杏桔饮

2. 三子橘皮饮

3. 橘子海带汁

4. 萝卜子茶

5. 橘皮粥

6. 白萝卜粥

7. 杏子羹

8. 橘皮海带丝

9. 橘皮杏仁丝瓜饮

10. 薏苡仁白果汤

11. 海带白萝卜汤

(三) 气阴两虚型