

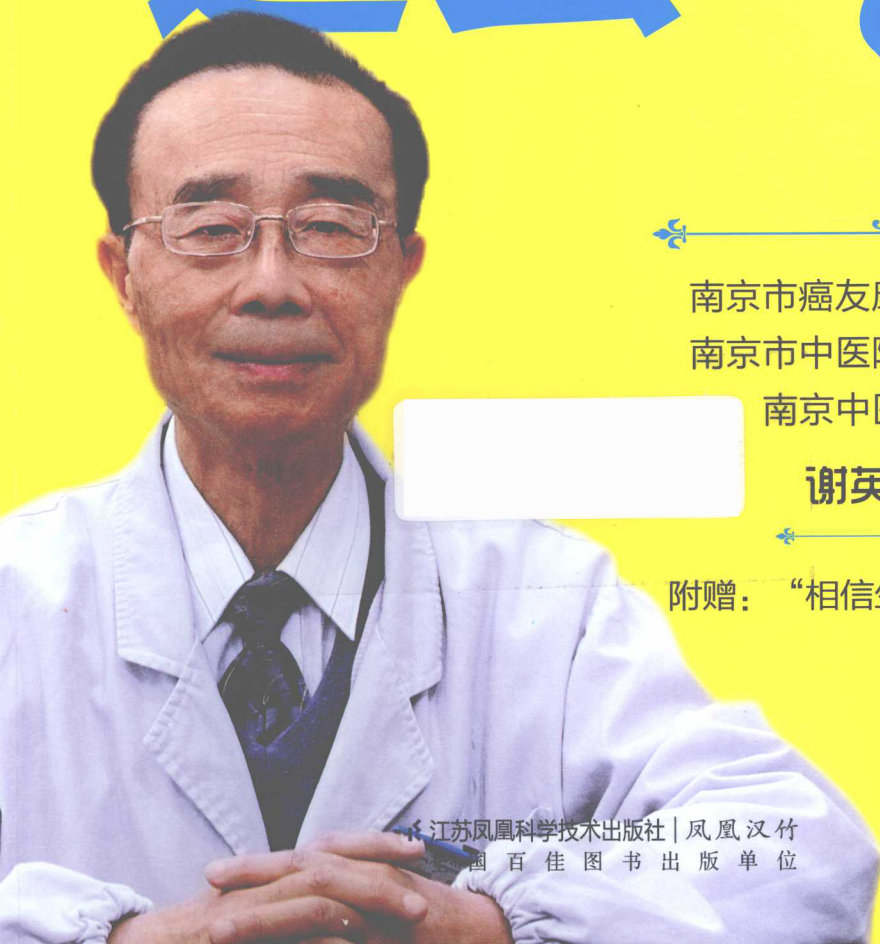


凤凰汉竹
出版传媒
科学生活
图书经典
品牌
汉竹编著
健康爱家系列

癌细胞的**去与留**，取决于你今天怎么**吃**！

每天用**食物**为身体做化疗，由**免疫力**抗癌，用**自信心**取胜！

癌细胞就怕你这么吃



南京市癌友康复协会医学顾问

南京市中医院名医馆主任医师

南京中医药大学教授

谢英彪 主编

附赠：“相信生命拥有潜能”拉页

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
中国百佳图书出版单位

39 39健康网
www.39.net

倾力推荐

汉竹编著 ● 健康爱家系列

癌细胞 就怕你 这么吃

谢英彪 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

癌细胞就怕你这么吃 / 谢英彪主编. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.1
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-1526-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 248543 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

癌细胞就怕你这么吃

主 编 谢英彪
编 著 汉 竹
责 任 编 辑 刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀 编 辑 陈 岑 徐键萍
责 任 校 对 郝慧华
责 任 监 制 曹叶平 方 晨

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 720mm × 1000mm 1/16
印 张 14
字 数 90千字
版 次 2015年1月第1版
印 次 2015年1月第1次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-1526-1
定 价 39.80元 (附赠: “相信生命拥有潜能” 拉页)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



第1章

为什么癌症找上了我

所有人身体里都有癌细胞 / 22

癌症不是第一大杀手 / 23

你可以和身体里的癌细胞和平共处 / 24

癌症的自愈并非奢望 / 25

癌症只是慢性病 / 26

癌细胞也懂“迷途知返” / 26

快节奏高压易生癌 / 27

癌细胞偏爱急性子 / 28

防癌抗癌，从家中的餐桌开始 / 29



第2章

癌细胞就是纸老虎

心态好，癌细胞吓软脚 / 32

有了癌细胞同样可以长寿 / 33

别问医生你能活多久 / 34

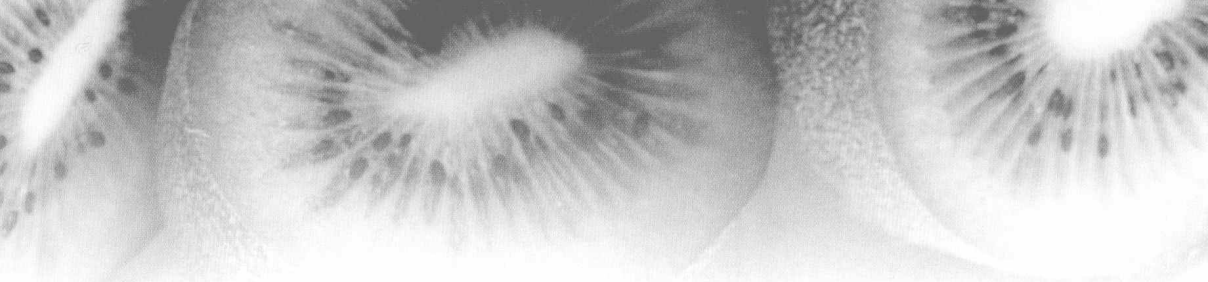
判断自己能活多久至少需要3个月 / 35

生存判决，不在医生手中 / 35

很多时候，欲速则不达 / 36

从心开始，用信念击垮癌细胞 / 37

亲人的关爱是最好的抗癌良药 / 38



第3章

用食物为癌细胞做化疗

红薯 抗癌指数 ★★★★★ / 42

花菜 抗癌指数 ★★★★★ / 44

芦笋 抗癌指数 ★★★★★ / 46

卷心菜 抗癌指数 ★★★★★ / 48

大蒜 抗癌指数 ★★★★★ / 50

洋葱 抗癌指数 ★★★★★ / 52

猕猴桃 抗癌指数 ★★★★★ / 54

菱角 抗癌指数 ★★★★★ / 56

猴头菇 抗癌指数 ★★★★★ / 58

胡萝卜 抗癌指数 ★★★★★ / 60

大白菜 抗癌指数 ★★★★★ / 62

菠菜 抗癌指数 ★★★★★ / 64

莼菜 抗癌指数 ★★★★★ / 66

玉米 抗癌指数 ★★★★★ / 68

魔芋 抗癌指数 ★★★★★ / 70

刀豆 抗癌指数 ★★★★★ / 72

豆芽 抗癌指数 ★★★★★ / 74

茶叶 抗癌指数 ★★★★★ / 76

杏仁 抗癌指数 ★★★★★ / 78

茄子 抗癌指数 ★★★★★ / 80

萝卜 抗癌指数 ★★★★★ / 82

草莓 抗癌指数 ★★★★★ / 84

山楂 抗癌指数 ★★★★★ / 86

香菇 抗癌指数 ★★★★★ / 88

黑木耳 抗癌指数 ★★★★★ / 90

小麦麸 抗癌指数 ★★★★★ / 92

薏苡仁 抗癌指数 ★★★★★ / 94

牡蛎 抗癌指数 ★★★★★ / 96

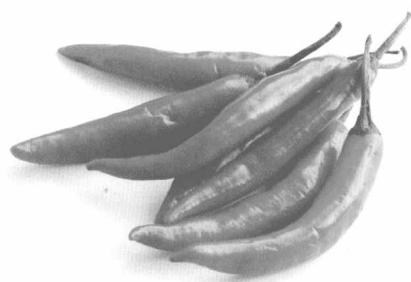
海藻 抗癌指数 ★★★★★ / 98

芥菜 抗癌指数 ★★★★★ / 100

西红柿 抗癌指数 ★★★★★ / 102

姜 抗癌指数 ★★★★★ / 104

苦瓜 抗癌指数 ★★★★★ / 106



辣椒 抗癌指数 ★★★★★ / 108

无花果 抗癌指数 ★★★★★ / 110

扁豆 抗癌指数 ★★★★★ / 112

木瓜 抗癌指数 ★★★★★ / 114

银耳 抗癌指数 ★★★★★ / 116

海带 抗癌指数 ★★★★★ / 118

泥鳅 抗癌指数 ★★★★★ / 120

酸奶 抗癌指数 ★★★★★ / 122

葵花子 抗癌指数 ★★★★★ / 124

南瓜 抗癌指数 ★★★★★ / 126

韭菜 抗癌指数 ★★★★★ / 128

乌梅 抗癌指数 ★★★★★ / 130

橄榄 抗癌指数 ★★★★★ / 132

乌龟 抗癌指数 ★★★★★ / 134

田螺 抗癌指数 ★★★★★ / 136



第4章

中医药当然能治癌

- | | |
|------|------------------|
| 灵芝 | 抗癌指数 ★★★★★ / 140 |
| 人参 | 抗癌指数 ★★★★★ / 142 |
| 鱼腥草 | 抗癌指数 ★★★★★ / 144 |
| 罗汉果 | 抗癌指数 ★★★★★ / 146 |
| 金银花 | 抗癌指数 ★★★★★ / 148 |
| 西洋参 | 抗癌指数 ★★★★★ / 150 |
| 芦荟 | 抗癌指数 ★★★★★ / 152 |
| 茯苓 | 抗癌指数 ★★★★★ / 154 |
| 半枝莲 | 抗癌指数 ★★★★★ / 156 |
| 当归 | 抗癌指数 ★★★★★ / 158 |
| 黄芪 | 抗癌指数 ★★★★★ / 160 |
| 冬虫夏草 | 抗癌指数 ★★★★★ / 162 |
| 地黄 | 抗癌指数 ★★★★★ / 164 |
| 丹参 | 抗癌指数 ★★★★★ / 166 |
| 枸杞子 | 抗癌指数 ★★★★★ / 168 |
| 柴胡 | 抗癌指数 ★★★★★ / 170 |
| 五味子 | 抗癌指数 ★★★★★ / 172 |
| 黄芩 | 抗癌指数 ★★★★★ / 174 |





第5章

西医“抗癌三剑客”

放疗 = 放射治疗 / 178

化疗 = 药物治疗 / 179

手术成功 ≠ 癌症治好了 / 180

得了癌是先放化疗还是先手术 / 181

“三剑客”的“双刃剑” / 182

利刃划伤痕，食物满情怀 / 184



第6章

放化疗的同时 人也变得虚弱

掉头发 / 188

吃不下饭 / 190

恶心、呕吐 / 192

腹泻 / 194

便秘 / 196

白细胞下降 / 198

津伤、局部干燥 / 200

严重贫血 / 202

免疫力低下 / 204

胸闷、咳嗽 / 206

吞咽困难 / 208

第7章

癌症患者及家属最关心的问题

哪些癌症可以通过药物治疗？ / 212

哪些肿瘤用药物治疗能延长生存期？ / 212

到底该选中医还是西医？ / 213

化疗掉头发还能长出来吗？ / 214

放化疗患者能锻炼吗？ / 214

妻子得了癌还能要孩子吗？ / 215

患过癌症，可以自行哺乳吗？ / 215

放化疗对精子伤害大吗？ / 216

放化疗期间可以有性生活吗？ / 216

癌症会不会遗传？ / 217

家有儿童癌症患者该如何护理？ / 217

什么样的居住环境对癌症患者有益？ / 218

家人怎么帮助癌症患者度过抑郁期？ / 218

放化疗患者旅行时要注意什么？ / 219

放化疗患者四季如何养生？ / 219

附录

《生命之窗的内外》· 宗白华 / 220

送给未来的自己：坚持是唯一的答案 / 221



汉竹编著 ● 健康爱家系列

癌细胞 就怕你 这么吃

谢英彪 主编



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位





癌细胞就是死亡的讯号？

治愈癌症只是奢望？

同样患了癌症，为什么有人抗癌成功，有人功亏一篑？

如果不是有人罹患癌症，你根本想不到生命如此残酷；如果不是亲人抗癌成功，你根本想不到生命会有奇迹！老中医用50年的临床经验，仔细分析癌症发病、治疗的可靠规律，刷新你的“癌症观”：人人都有癌细胞，癌症是生活方式不当引发的慢性病，癌症的治愈不是奢望。66种天然食材拥有100多项抗癌实证，帮助你坚定抗癌的决心。只要你以顽强的精神与科学的态度与癌细胞博弈，生命拥有的巨大潜能可以让医学奉为奇迹！

唾手可得的天然食材，与昂贵的治疗药物相比，独有防癌抗癌功效。食疗方能缓解西医治疗中出现的不良反应，简易实用、精心配比的食谱，只帮你吃退癌细胞不忧心副作用。一日三餐、餐间点心、果汁茶饮，全方位准备，为患者调养身体、提升免疫力。进食、调养、活动，每一环都有专业医生的答疑解惑，全家人共同打造身心健康好状态，远离癌症的威胁！

如果亲人已被癌细胞“偷袭”得逞，家人除了陪伴其积极治疗，更要营造一方和谐温馨的精神家园。心理调节与健康膳食拧成合力，在与癌细胞的拔河中，把希望拉向你最爱的人。疾病有多残酷，生命就有多坚强！

常见癌症的表现与信号

脑部肿瘤

❓ 早期信号

头部出现搏动性疼痛，早晨醒来时特别明显，白天逐渐减轻。若原因不明的头痛持续1周以上，应及早就医。

时常出现一时性的黑蒙，或短暂的视觉丧失。随病情加重可出现进行性视力减退。部分患者可能出现复视和视野缺损。

育龄期女性非妊娠的闭经和泌乳，是垂体肿瘤的首发症状。若为男性则表现为阳痿、脱毛等女性化征象。肢端肥大也是垂体肿瘤特有的征象。

若无中耳炎和外伤病史，出现进行性单侧听力减退，可能是脑瘤压迫脑神经所致。

✚ 预防措施

避免接触化学致癌物质；若万一发生脑外伤应及时治愈。

肝癌

❓ 早期信号

全身倦怠乏力并伴有消化道症状，食欲减退，上腹饱胀，恶心呕吐。

肝区出现持续性闷胀、钝痛或刺痛，疼痛可放射至肩背部，夜间明显。

✚ 预防措施

戒烟少酒，不吃霉烂变质食物，预防乙肝病毒的感染。

多吃卷心菜、萝卜等蔬菜，适量食用枸杞子、五味子等养肝的食材。

口腔癌

❓ 早期信号

经久不愈的口腔溃疡，口腔出现特殊的白斑或红斑。

扁平苔藓是口腔黏膜常见的慢性疾病，尤其是糜烂型及萎缩型扁平苔藓，若经久不愈，应警惕癌变的可能。

✚ 预防措施

戒烟戒酒，预防口腔白斑。

注意口腔卫生，不食太烫食物。

经常食用西红柿、猕猴桃等维生素含量高的食物。

鼻咽癌

❓ 早期信号

晨起抽吸鼻涕时，痰涕中带血，这是早期鼻咽癌的特征。

出现单侧鼻塞，并且呈现持续性加重。

出现单侧性耳鸣、耳聋，并且伴有耳堵、耳背、耳鸣及听力下降。

不明原因的偏头痛，以太阳穴为重，夜间更加明显。

✚ 预防措施

戒烟，少喝酒；不吃或尽量少吃腌肉、腌鱼。

注意个人卫生，防止病毒感染。

适量增加胡萝卜、卷心菜、草莓等富含胡萝卜素食物的摄入量。

肺癌

❓ 早期信号

久治不愈的咳嗽，痰中带血，并且伴有咯血和胸部隐痛。

胸痛间歇性发作，而且疼痛部位不固定。

肺炎或支气管炎反复发作。

+ 预防措施

戒烟和避免被动吸烟。

少接触、少吸入有致癌作用的物质。

及时治疗肺部炎症。

吸烟者应多食芦笋、花菜、卷心菜等抗癌食物。

食管癌

❓ 早期信号

进食后出现哽咽感，咽部紧缩感，食管内有异物感，食物通过缓慢并有滞留感。吞咽食物时，胸骨部位出现不明原因的疼痛。

+ 预防措施

不吃或少吃含硝酸盐的食物，如酸菜、泡菜、咸菜或腊肠等。

不暴饮暴食，不吃过于粗糙或太烫的食物，不吃霉变的食物。

及时治疗慢性食管炎。

戒烟限酒，经常食用猴头菇、莼菜、刀豆等抗癌食物。

胃癌

❓ 早期信号

上腹部胀满不适，食欲下降；上腹部隐痛。

胃溃疡疼痛规律改变；萎缩性胃炎症状加重，药物治疗不能缓解。

不明原因的疲倦、消瘦、贫血及黑便。

+ 预防措施

少吃腌菜、酸菜及烟熏油炸食物，不吃霉烂变质食物及过咸的食物。

经常食用富含维生素C的食物，以阻断亚硝胺的合成。

戒烟少酒，适当补充牛奶等乳制品，以及山楂等健胃消食的食物。

大肠癌

❓ 早期信号

便血是大肠癌最常见的首要症状，如直肠癌90%都有便血。

大便习惯改变，多数患者表现为大便持续增多，不成形或稀溏。

腹部隐痛不适，多为持续性的腹胀、腹痛。

+ 预防措施

注重饮食的均衡，脂肪要适量，多吃含膳食纤维的食物，如红薯、花菜等。

增加活动量，尽量做到“能站不坐，能走不乘”。

多饮水，每日饮水量应在1500毫升以上，以促进有害代谢物的排泄，并养成定时排大便的习惯，防止便秘。

积极治疗大肠的癌前病变及溃疡性结肠炎。

胰腺癌

❓ 早期信号

上腹部疼痛并可向腰背部放射。

食欲缺乏及消化不良。

进行性加重的无痛性黄疸。

✚ 预防措施

均衡的饮食，荤素搭配，精粗并进。

戒烟少酒，及时治疗糖尿病和慢性胰腺炎。

多吃蔬菜、水果，如西红柿、荠菜等抗癌食物。

膀胱癌

❓ 早期信号

无痛性和间歇性血尿是膀胱癌的主要症状，并有突发突止，反复出现的特点。

出现泌尿系统刺激症状、尿频、尿急、尿痛。

排尿困难或突然中断，常见于膀胱出口处的肿瘤。

✚ 预防措施

戒烟忌酒。

经常食用菱角、芦笋等清热利尿的抗癌食物。