

# 癌症病人 调养六大法则

AIZHENG BINGREN  
TIAOYANG LIUDA FAZE

周作新 李洪珊◎编著

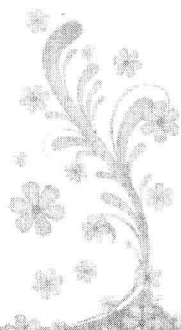
香出版社



# 癌症病人调养 六大法则

周作新 李洪珊 编著

金盾出版社





## 内容提要

本书分为养生调养行为篇和癌症病人调养篇两大部分。行为篇主要介绍了癌症病人应做到心态平和、意志坚强、合理饮食、坚持治疗、选好环境、适度锻炼六大调养法则。癌症调养篇主要介绍了20种癌症病人具体保健调养措施,包括饮食调养、食疗配方、体育运动处方、护理方法、环境要求、心理调适等。其内容科学实用,针对性强,适合癌症病人及其家人阅读。

### 图书在版编目(CIP)数据

癌症病人调养六大法则/周作新,李洪珊编著. -- 北京:金盾出版社,2013.6

ISBN 978-7-5082-8079-0

I. ①癌… II. ①周…②李… III. ①癌—康复②癌—保健  
IV. ①R370.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 017119 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.25 字数:150千字

2013年6月第1版第1次印刷

印数:1~6000册 定价:18.00元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



## 前言

肿瘤,是人体器官组织的细胞在外来和内在有害因素的长期作用下,所产生的一种以细胞过度增殖为主要特点的新生物。这种新生物与受累器官的生理需要无关,不按

正常器官的规律生长,丧失正常细胞的功能,破坏了原来器官结构,有的可以转移到其他部位。肿瘤可以分为良性肿瘤和恶性肿瘤两大类,而癌症则是指恶性肿瘤。良性肿瘤对人体健康影响较小,癌症对人体健康影响较大。

恶性肿瘤从组织学上可以分为两类:一类由上皮细胞发生恶变的称为癌,如肺上皮细胞发生恶变就形成肺癌,胃上皮细胞发生恶变就形成胃癌等;另一类由间叶组织发生恶变的称为肉瘤,如平滑肌肉瘤、纤维肉瘤等。

据估计,世界上至少有  $1/3$  以上的癌症病人可以获得治愈或基本治愈,尤其近一二十年来,我国有几种癌症的治疗水平有很大的提高,很是鼓舞人心,如肝癌,过去没有治愈率,所以病人几乎都在八九个月内死亡;而现在, $1/4$ 以上的病人获得了5年治愈的疗效。而且,治疗水平仍在继续提高,前景十分乐观。

癌症早期发现又是完全可能的。人们知道,治病尤其是治癌讲究早期发现、早期治疗,而目前所拥有的早期诊断方法和技术设备,足以使我们捕捉到早期癌症的蛛丝马迹。

癌症晚期的治疗,同样也取得了很大进展。医生们对过去认为已失去治疗机会的病人,重新估计治疗的可能性,并给予大胆的处置,获得了有吸引力的疗效,如对巨大肝癌的

手术切除,对有胸膜转移并发胸水的病人施行全胸膜切除术等,都是向晚期癌症进行斗争的大胆而又成功的尝试,使原来认为没有希望的病人,生命又延长了数年、十数年。

医学专家和其他从事生命科学研究的专家们,越来越重视人体本身在癌症发生发展过程中的作用,高度评价机体免疫功能对抗癌症的能力,并且进行了保护和调动机体免疫功能的研究。

癌症病人发病后,无论从生理上、心理上都会发生很大变化,要重新建立生活规律,养成良好习惯。美国著名医学专家赖斯特·布莱斯罗博士经过多年研究得出结论:“人们日常生活习惯对疾病和死亡的影响大大超过医药的作用。”故每个癌症病人应懂得什么是养生保健行为并根据自己的病情安排好自己的日常生活,化行为为行动。

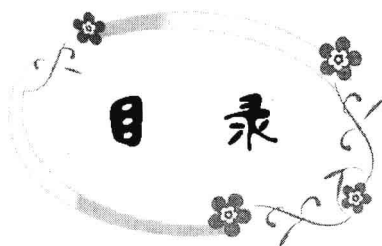
首先,要保持乐观的情绪,树立战胜癌症的坚强信心。

其次,合理饮食,增加营养。

其三,家人、亲友的支持与呵护。此外,适当地运动,增强机体抵抗力,由此形成良好的规律,则既能利于身体健康,又能利于肿瘤康复。

因此,广大的癌症朋友啊,请不要再恐癌,在癌魔面前高昂起你的头!

作 者



## 一、养生调养行为篇

|                      |      |
|----------------------|------|
| (一)癌症病人的饮食调养 .....   | (1)  |
| 1. 癌症病人应该加强营养 .....  | (2)  |
| 2. 癌症病人饮食营养原则 .....  | (3)  |
| 3. 癌症病人的饮食疗法 .....   | (4)  |
| 4. 癌症病人的饮食调配 .....   | (6)  |
| 5. 癌症病人的饮食途径 .....   | (7)  |
| 6. 癌症病人的一般饮食禁忌 ..... | (9)  |
| 7. 抗癌蔬菜“排行榜” .....   | (9)  |
| 8. 最受青睐的抗癌蔬菜 .....   | (10) |
| 9. 抗癌水果“排行榜” .....   | (16) |
| (二)癌症病人的家庭护理 .....   | (20) |
| 1. 不应让病人独自面对癌症 ..... | (20) |
| 2. 癌症病人的家庭护理方法 ..... | (22) |
| 3. 癌性疼痛病人的家庭护理 ..... | (25) |

## 目 录

|                           |      |
|---------------------------|------|
| 4. 癌症病人的音乐护理方法 .....      | (30) |
| (三)癌症病人的心理调适 .....        | (33) |
| 1. 癌症病人的心理特征 .....        | (33) |
| 2. 不良情绪危害癌症病人 .....       | (35) |
| 3. 癌症病人的心理变化分期 .....      | (36) |
| 4. 对癌症病人与家人的心理调护 .....    | (37) |
| 5. 癌症复发后病人的心态调整 .....     | (39) |
| 6. 癌症病人应参加集体心理治疗 .....    | (41) |
| (四)癌症病人的康复锻炼 .....        | (42) |
| 1. 一跑就是 30 年的“抗癌明星” ..... | (43) |
| 2. 癌症病人需要康复锻炼 .....       | (45) |
| 3. 癌症病人康复运动项目选择 .....     | (49) |
| 4. 癌症病人康复锻炼八原则 .....      | (53) |

## 二、癌症病人调养篇

|                       |      |
|-----------------------|------|
| (一)肺癌病人的养生调养 .....    | (58) |
| 1. 肺癌病人的饮食调理 .....    | (59) |
| 2. 肺癌病人的家庭护理 .....    | (65) |
| 3. 肺癌病人的音乐辅助治疗 .....  | (67) |
| 4. 帮助病人了解肺癌治疗现状 ..... | (68) |
| (二)乳腺癌病人的养生调养 .....   | (70) |
| 1. 乳腺癌病人的合理饮食 .....   | (71) |

# 目 录

## 癌症病人调养六大法则

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 2. 乳腺癌病人食疗方 .....     | (72)  |
| 3. 乳腺癌病人的家庭护理 .....   | (73)  |
| 4. 乳腺癌病人的运动养生 .....   | (75)  |
| (三)胃癌病人的养生调养 .....    | (76)  |
| 1. 胃癌病人的合理饮食 .....    | (77)  |
| 2. 胃癌病人食疗方 .....      | (79)  |
| 3. 胃癌病人的家庭护理 .....    | (81)  |
| 4. 胃癌病人的体能锻炼 .....    | (83)  |
| (四)原发性肝癌病人的养生调养 ..... | (84)  |
| 1. 肝癌病人的合理饮食 .....    | (84)  |
| 2. 肝癌病人一日食谱 .....     | (86)  |
| 3. 肝癌病人食疗方 .....      | (87)  |
| 4. 肝癌病人的家庭护理 .....    | (89)  |
| 5. 肝癌病人的体能运动 .....    | (92)  |
| (五)食管癌病人的养生调养 .....   | (96)  |
| 1. 重视食管癌的三大症状 .....   | (96)  |
| 2. 食管癌病人的合理饮食 .....   | (97)  |
| 3. 食管癌病人膳食菜谱 .....    | (99)  |
| 4. 食管癌病人食疗方 .....     | (100) |
| 5. 食管癌病人的家庭护理 .....   | (102) |
| 6. 食管癌病人要坚持体能运动 ..... | (104) |
| (六)结肠癌病人的养生调养 .....   | (105) |
| 1. 结肠癌病人的合理饮食 .....   | (105) |
| 2. 结肠癌的食疗药膳 .....     | (109) |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 3. 结肠癌病人人工肛门的家庭护理 ..... | (111) |
| 4. 结肠癌病人术后要多运动 .....    | (112) |
| (七) 直肠癌病人的养生调养 .....    | (113) |
| 1. 直肠癌病人的合理饮食 .....     | (113) |
| 2. 直肠癌病人放疗后的食谱 .....    | (115) |
| 3. 直肠癌辨证施治食疗方 .....     | (117) |
| 4. 直肠癌病人的家庭护理 .....     | (119) |
| (八) 鼻咽癌病人的养生调养 .....    | (124) |
| 1. 鼻咽癌病人的合理饮食 .....     | (125) |
| 2. 鼻咽癌病人食疗方 .....       | (127) |
| 3. 鼻咽癌病人的自我护理 .....     | (129) |
| (九) 子宫癌病人的养生调养 .....    | (133) |
| 1. 子宫癌病人的合理饮食 .....     | (134) |
| 2. 子宫癌病人食疗方 .....       | (135) |
| 3. 宫颈癌病人术后家庭护理 .....    | (138) |
| 4. 子宫癌病人的体能锻炼 .....     | (139) |
| (十) 淋巴癌病人的养生调养 .....    | (140) |
| 1. 淋巴癌病人的合理饮食 .....     | (141) |
| 2. 淋巴癌病人的食疗药膳 .....     | (144) |
| 3. 淋巴癌病人应该适当运动 .....    | (146) |
| (十一) 白血病人病人的养生调养 .....  | (148) |
| 1. 白血病人病人的合理饮食 .....    | (148) |
| 2. 白血病人病人食疗方 .....      | (151) |
| 3. 白血病人病人的日常护理 .....    | (155) |

## 目 录

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 4. 白血病病人应该注意体能锻炼 ..... | (157) |
| (十二) 甲状腺癌病人的养生调养 ..... | (158) |
| 1. 甲状腺癌病人的饮食调理 .....   | (158) |
| 2. 甲状腺癌病人药膳 .....      | (160) |
| 3. 甲状腺癌病人的家庭护理 .....   | (162) |
| 4. 甲状腺癌病人的体能锻炼 .....   | (163) |
| (十三) 胰腺癌病人的养生调养 .....  | (163) |
| 1. 胰腺癌病人的合理饮食 .....    | (164) |
| 2. 胰腺癌病人食疗方 .....      | (166) |
| 3. 胰腺癌病人的家庭护理 .....    | (167) |
| (十四) 肾癌病人的养生调养 .....   | (168) |
| 1. 肾癌病人的合理饮食 .....     | (169) |
| 2. 肾癌病人食疗方 .....       | (171) |
| 3. 肾癌病人的家庭护理 .....     | (174) |
| (十五) 膀胱癌病人的养生调养 .....  | (175) |
| 1. 膀胱癌病人的合理饮食 .....    | (175) |
| 2. 膀胱癌病人食疗方 .....      | (176) |
| 3. 膀胱癌手术后的家庭护理 .....   | (179) |
| 4. 人造膀胱病人的护理 .....     | (181) |
| (十六) 前列腺癌病人的养生调养 ..... | (182) |
| 1. 前列腺癌病人的合理饮食 .....   | (182) |
| 2. 前列腺癌病人食疗方 .....     | (185) |
| 3. 前列腺癌病人的家庭护理 .....   | (186) |
| 4. 前列腺癌病人的运动 .....     | (189) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| (十七)骨肿瘤病人的养生调养 .....  | (190) |
| 1. 骨肿瘤病人的合理饮食 .....   | (190) |
| 2. 骨肿瘤病人食疗方 .....     | (193) |
| 3. 骨肿瘤病人的运动康复 .....   | (194) |
| (十八)卵巢癌病人的养生调养 .....  | (195) |
| 1. 卵巢癌病人的合理饮食 .....   | (195) |
| 2. 卵巢癌病人食疗方 .....     | (197) |
| 3. 卵巢癌病人术后的家庭护理 ..... | (197) |
| 4. 卵巢癌病人手术后的运动 .....  | (198) |
| (十九)脑肿瘤病人的养生调养 .....  | (200) |
| 1. 脑肿瘤病人的合理饮食 .....   | (201) |
| 2. 脑肿瘤病人食疗方 .....     | (204) |
| 3. 脑肿瘤病人的家庭护理 .....   | (212) |
| 4. 脑肿瘤病人的运动康复 .....   | (214) |
| (二十)口腔癌病人的养生调养 .....  | (215) |
| 1. 口腔癌病人的合理饮食 .....   | (216) |
| 2. 口腔癌病人的家庭护理 .....   | (217) |
| 3. 口腔癌病人的心理护理 .....   | (221) |
| 4. 口腔癌病人要定期复查 .....   | (222) |

# 一、养生调养行为篇

## (一) 癌症病人的饮食调养

癌症是机体正常细胞在多原因、多阶段及多次突变所引起的一大类疾病。癌症病人最主要的问题是营养障碍,改善病人的营养是抗癌治疗中最重要的措施。根据病人的具体情况合理调配癌症病人的饮食,可提高机体抵抗力,对病人的治疗和康复十分有利。

癌症病人应膳食均衡,营养丰富才有利于康复。适当的营养治疗既可改善病人的营养状况,使病人的免疫能力、抗癌能力增强,提高生活质量,又能提高肿瘤病人对手术治疗、放疗、化疗的耐受性,减轻其不良反应,减少或避免手术后的感染。癌症病人的饮食调配和生命的维持,必须依赖食物中的各种营养元素。

## 一、养生调养行为篇

### 1. 癌症病人应该加强营养

加强营养是提高病人体质的重要措施之一,它可以为病人耐受各种治疗提供基本的身体素质条件,也是维持病人抗病能力的基础。每一个重症病人都有这样一个体会,就是自己的饭量和营养状况一旦得到改善,就会产生疾病渐好的感觉,这种感觉也就是生活质量提高的一种表现。癌症病人有其特殊性,因此其饮食营养是需要注意的。

(1) 注意预防为主,在进行手术、放疗、化疗之前,千方百计保证营养的供给,防止营养不良及其引起的恶性循环。

(2) 制订饮食计划,无论在什么情况下(食欲减退、恶心等),都要有计划地、保质保量地摄入营养。

(3) 把饮食当作治疗疾病的主要手段之一。一般来说,病人都把各种治疗视为解除自身疾患的手段,所以在接受治疗时,不管忍受多大的痛苦都能接受。如果把进食也作为一种治疗,把食物当作“药物”,就会克服许多原因造成的不想进食和食量的减少。

(4) 少量多餐和必要的加餐是保证营养的好办法。

(5) 进食前避免精神刺激和情绪波动。吃饭的环境要令人愉快,尽可能和大家一起就餐。

(6) 该吃什么就吃什么,不要想吃什么就吃什么,注意饮食品种的合理搭配,保证各种营养素的供给。

(7) 特别注意饮食卫生,因为癌症患者的抵抗力都比较弱,容易发生食物中毒。

## 一、养生调养行为篇

### 2. 癌症病人饮食营养原则

中医学有一个概念叫“天人相应”，什么意思呢？就是气候条件、大自然的变化对人体的生理活动、病理都有影响。尤其是秋冬季节交替对人体影响相当明显，不少癌症病人在这个季节病情出现变化，这不是癌症本身变化，而是出现了并发症，尤其是炎症性并发症。因此，癌症病人在气候转变过程中，提高免疫功能是康复当中的关键。

(1)要注意饮食调理：饮食营养是我们养身保健的基础，也是我们康复的基础。“平衡膳食”是大家相当熟悉的4个字。因为人体是一个整体，什么营养素都需要，不能偏爱一个方面，尤其在肿瘤康复期间营养要全面，什么都要吃。这里举两个例子。美国的一个医学中心做了54例住院女性宫颈癌病人的试验，一组注重增加营养的治愈率为97.9%，另一组不注重的为70%，所以美国医生认为治愈率与营养有关。华西医科大学第一附属医院也做了一个试验，一组忌口，另一组不忌口，最后治疗效果是什么都吃的效果要好。所以我们讲什么都要吃，不要偏食。

(2)注意掌握营养标准：癌症病人的营养标准为：蛋白质每人每千克体重为1.2~1.5克，每天70~80克；脂肪每人每千克体重为1克，每天约60克；糖类每人每千克体重为6克，每天300克；同时要保证蔬菜的摄入。

不过，遵守以上膳食原则时还要注意有没有其他疾病。如有肾病者，要少吃蛋白质含量多的食物，因为蛋白质吃得多了，肌酐、尿素氮就会增加。糖尿病者要少吃糖类含量多

## 一、养生调养行为篇

的食物。

(3)摄取营养要全面:肿瘤病要尽可能吃优质蛋白。什么是优质蛋白呢?大家听过这一句话,吃四条腿不如吃两条腿、两条腿不如一条腿的、一条腿的不如没有腿的。什么意思呢?就是鱼类的蛋白质对人来说更易消化吸收,而且不饱和和脂肪酸高。大家可能会觉得计算麻烦,其实简单的计算方法就是每天:1盒牛奶+1个鸡蛋+50克鱼+50克豆制品+300克米饭。

糖类(碳水化合物),就是吃的米面,即主食。肿瘤病人每天应吃300克(约6两)。因为主要热能来源是糖类。它在体内分解后除了能量以外,二氧化碳随呼吸出去了,水分随尿液排出了,也就是分解后的产物是完全无害的。但蛋白质就不行,产生的肌酐、尿素氮太多了,对身体的肝脏、肾脏就是一个负担。脂肪也不行,分解后产生酮体是酸性物质,可引起酮中毒。所以,康复期还要有足够的主食。

要保证蔬菜。蔬菜可提供维生素、微量元素、膳食纤维,这三种物质对人体相当重要,不能缺少。有一个病人手术后尽管吃了不少蔬菜仍大便干结,后来了解才知道他把蔬菜都榨成汁吃,大家想想这可以吗?不可以。因为这种吃法没有摄入膳食纤维。

### 3. 癌症病人的饮食疗法

饮食疗法(食疗)是建立在中医理论基础上的一种治疗方法,与中药治疗同出一辙,即所谓“医食同源”。古人认为,食物与药物有一定的相通性,食物除本身的食用价值外,还

## 一、养生调养行为篇

兼能起到治疗疾病的作用。利用这个特性,将日常饮食需要与疾病治疗的需要结合起来,这便是食疗。

(1)食药并重:肿瘤的治疗是一个复杂而漫长的过程,在当前对其预防和治疗尚无特效手段的情况下,食疗、药疗及手术等疗法均是肿瘤综合治疗中的重要组成部分,缺一不可,不能偏废。食疗膳食中许多食品是药品的一部分,有一定的疗效,但不能完全取代药品,更不能取代药疗等肿瘤的常规治疗,而应在借助食疗提高机体体质和免疫力的基础上,积极进行综合治疗;当然,只注重手术、放疗及化疗等现代医学的治疗手段,那种不重视饮食调养的观点也是错误的,各种针对肿瘤的治疗手段在杀灭肿瘤细胞的同时,也会损害机体的正常细胞,导致正气的亏损,如果不加强饮食调养,最终会导致正气的溃败,反而失去治疗的机会。

(2)合理忌口:忌口是指疾病期间对某些食物的禁忌,是食疗学的主要组成部分,对于肿瘤病人的治疗和康复具有重要意义。中医学很注重忌口,对此有丰富的经验和总结。最早的医学经典著作《内经》就已经记载了食物的“五味所禁”。西医也强调饮食对疾病的影响,许多内容与中医不谋而合。肿瘤的发病与饮食有密切关系,忌口的重要性毋庸置疑,肿瘤病人更需要精心、细致、周到的饮食调养,才能稳定病情,配合治疗,加快康复。

但是临床病人忌口往往存在误区:有人认为“要严格忌口,鸡、鸭、鱼等所有肉类都不能吃,只能吃素,饿死肿瘤细胞”,结果忌口后病人日渐消瘦,体质一日不如一日,也无法进行任何针对肿瘤的积极治疗;有人则认为不用忌口,什么都可以吃,以“增强体质和免疫力来对抗肿瘤”,结果吃了很

## 一、养生调养行为篇

多的肉类食物,引起消化不良、腹泻,甚至加速肿瘤复发等。对于中医所提及的“发物”——包括鸡、鱼、虾、许多肉类等,是否能确切地引起肿瘤复发,目前尚无定论,但这些食物均是人体蛋白质等生命物质的重要来源。故一般认为,忌口应科学合理,因时(季节)、因病、因人而异,如夏季不宜多食温燥性的食品,冬季则应避免冷食;消化道肿瘤饮食宜清淡,肺癌病人忌燥热伤阴之品。

(3)科学进补:食药同源,用之充饥则为食,施以治病则为药。专家提示,具有食疗作用的食物与药物一样,均有自己的偏性,具有酸、苦、甘、辛、咸五味,寒、热、温、凉四气。在食用时也要根据病人病情和体质,遵循一定的食疗原则选用。随便乱进,非但治不了病,且有害无益,故在食疗时宜辨证、辨病施食,因人、因时、因地制宜。更不要轻信广告的宣传,一味迷信滋补品的作用,而应请教医生和专家,有针对性地选择服用,以避免盲目跟从。

### 4. 癌症病人的饮食调配

饮食中某些物质可防癌抗癌,有些物质则促癌致癌。因此,癌症病人重视饮食调配,保持良好的饮食习惯非常重要。特提出以下注意事项:

(1)饮食定时、定量、少食多餐,对消化道癌症病人更合适。

(2)主食不能缺少粗粮,多吃粗粮杂粮,如糙米、玉米、全麦片、大豆、小米等;少吃精米、精面。小麦最好吃自己加工的,带部分麸皮的,不要买成品(去麸皮带添加剂)。进食适