

简书

Jianshu.com

# 癌症病人 怎么吃

北京肿瘤医院专家为你开方子

杨跃 王兴 著



清华大学出版社

# 癌症病人 怎么吃

北京肿瘤医院专家为你开方子

杨跃 王兴 著

清华大学出版社  
北京

## 内 容 简 介

每年中国有 400 万新发的癌症患者，不科学的传统饮食观念和民间的谣言使很多患者明明治疗得很成功，却因为饮食出现各种状况。

本书用通俗的语言、真实的病例，手把手教你如何从饮食上帮助患病的亲人。也许正是通过你的帮助，病人合理地补充了营养，提高了身体免疫力，更提高了手术和化疗的治愈率。

更重要的是，你还能顺便学一学，怎么吃才能不得癌！

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

### 图书在版编目(CIP)数据

癌症病人怎么吃：北京肿瘤医院专家为你开方子 / 杨跃, 王兴著. — 北京：清华大学出版社，2018

ISBN 978-7-302-50577-8

I. ①癌… II. ①杨… ②王… III. ①肿瘤—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 142055 号

责任编辑：刘 洋

封面设计：徐 超

版式设计：方加青

漫画插图：许诗琳

责任校对：王荣静

责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，[c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质 量 反 馈：010-62772015，[zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 装 者：三河市铭诚印务有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm

印 张：9 字 数：191 千字

版 次：2018 年 8 月第 1 版

印 次：2018 年 8 月第 1 次印刷

定 价：49.00 元

## 前言1

学生每次在跟我出门诊的时候，估计总是觉得我啰唆。我能理解，谁看病看到大中午一两点还会心平气和地回答患者那些已经回答了一整个上午的问题呢。什么“发物能不能吃？”“手术后能不能吃辣？”……

我会。

我会这么说：“女士，我这是第十一次回答您的同一个问题，我再回答一遍，您听下。”

不是因为我自诩高人一等，而是因为，我曾经也是一名患者，所以能理解患者和家属的心情。

2010年的时候，我因为肺梗死被抢救过，也住过院，也自己做过各种检查，从患病到康复，也体验到了作为病人的那种恐惧的心理。毕竟不是自己的专业，很多时候医生说的每一句话、每一个字我都会十分在意。甚至自己会有很多问题，希望去请教那些医生，也就是我的老伙计们。

但是普通的老百姓，你给他的时间，也许只有门诊那短短的10分钟，甚至有些人会更短。

其实，手术只是癌症治疗当中短短的几个小时的事情，但是前面和后面需要方方面面生活细节上的注意，也许这样才能保证手术获得最佳的效果，手术后获得最低的并发症率和最高的治愈率。这是需要医生和患者共同努力才能得到的结果，而不是医生一个人的成败。

所以说，患者的康复，不仅是医生的功劳，而是医患一起的。换个角度说，患者恢复得不顺利，家属也要想想，自己是不是能做得更好。

做了30多年的外科医生，我甚至到了现在还在不断地询问患者平时喜欢吃什么，怎么吃的。一方面我希望了解到是不是有某种食物能够导致癌症的发病，一方面也希望了解到患者平时的饮食习惯，让患者能够纠正自己那些错误的观念，不然的话，也许一开始你治好了患者的病，但很快就会复发。

实际上，我是执笔卫生部的《原发性肺癌诊疗规范指南》的人，我在执笔写的过程当中，很多时候知道国际上的指南是如何推荐的。但是我更加知道，很多时候你把国外的形式照搬到中国，作为医疗指南指导中国的医院和医生，是不现实的。

中国有着自己的经济发展和医疗发展水平，目前还并不均衡，很多县医院还达不到那样的技术水平，更重要的是，很多患者的经济实力还不能够让他们上来就做世界上最顶尖的昂贵的检查，那么我如果这样照搬了，并不能让更多的老百姓接受到最适合的治疗。作为专家，需要懂科学，更需要懂如何让更多的老百姓接受科学。

所以我便按照中国人的特点，写下了这本书。本书就是为

中国的患者量身定做的。作为癌症患者家属，我们应当怎么合理地照顾病人，同时，身为中国人，癌症患者的家属又应当做哪些饮食上的调整，来降低自身癌症的患病率呢？

我曾经和我的学生王兴大夫说，第一本书我们写了个《肺话》（废话），第二本我们不如写个《食话》（实话），就是给老百姓讲讲吃饭当中的那些讲究，说一说医生的大实话。我们不能用高高在上的姿态和老百姓说科学，而是要用最接地气的方式给他们讲故事，这样他们才能通过故事去了解：我做得对不对，我应该怎么做。很幸运的是，文字能够把我的经验很好地传达给老百姓。

希望我不要做一个“老专家”“老古董”，我愿意和这些年轻人一起“潮”下去，不断地学习，把最新的理念，用最“潮”的方式表达出来。

杨 跃

2018年2月3日于北京



## 前言2

### 距离我们的婚礼还有 2 个月

我得知，40 多岁的丈母娘得了胃癌。

老婆打来了 11 个未接来电，在我下了手术台回电话之后，她在电话那端对着我哭成了个泪人。生活的惊喜和悲伤都是那样的让人猝不及防，这个正在对神圣的婚礼充满憧憬、一心布置新房挑选鲜花的小姑娘，却在这一场突如其来的灾难当中一夜就长大了。虽然那早已准备好的结婚誓词当中，我原本说的台词本来会是：

“希望你永远不必长大，希望你的一生只有童话。”

### 距离我们的婚礼还有 1 个月

我立刻联系医院，从联系检查到住院，在无数亲朋挚友的帮助下，终于成功让丈母娘在我所在的医院，找到了顶级的外科专家，进行了手术治疗。

所幸，疾病是早期，也许手术结束之后，癌症就会被彻底治愈了，我不断给患者信心，给老婆信心。但是在手术结束之后，

家庭却没有摆脱悲伤。

丈母娘因为胃肠道功能恢复得并不顺利，再加上得知自己的疾病之后，心情十分低落，导致她不停地呕吐，而且越呕吐越不想吃，越不吃越吐。她的女儿也每日以泪洗面，竭尽所能地照顾，却眼看着妈妈一天天地瘦下去。

### 距离我们的婚礼还剩 15 天

老婆一方面担心，她母亲会不会赶不上我们的婚礼；一方面又希望丈母娘安心地养病。于是我把医院的营养液带回家，在家里给她母亲扎好输液，偶尔还会抽血到医院化验。为的就是能让丈母娘在吃得不好的情况下，能够补充足够的营养和电解质。

这样的话，丈母娘能够在家里好好休息，我每天早晨弄好输液之后去上班，让岳父负责在输液完之后把针拔掉。

但是，在距离我们的婚礼不到 3 天的时候。我早上过去，问丈母娘吃饭吃得有没有好一些，丈母娘因为看我辛苦，所以为了让我们安心工作，强忍着不舒服说没事的，并且说自己现在已经好多了，吃饭也比以前强了。

带着些许满足感的我给她做了个生化全项，然后就去上手术了。

结果我刚下手术，就接到了在急诊的同事的电话，说今天有一个生化的危机值，血钾 2.3，是你家的那个病人吗？

天啊！我一看化验单，果然！血钾 2.3，这已经是到了要



抢救的地步啊！丈母娘也许随时都可能出现心脏骤停！我赶紧打过去电话，原来这两天她吐得十分严重，却什么也不吃，也没想告诉我，这会觉得胸口十分不舒服，心慌得很厉害。

我赶紧请了假打车回去，带到急诊就补上了血钾。

终于在婚礼的前一天，丈母娘的呕吐止住了，生化完全正常，她总算成功地赶上了我们的婚礼。

在疾病和伤痛的洗礼下，我们办了一个不大却很温馨感人的婚礼。我们一家人没有因为疾病而倒下，反而距离彼此的心更近了一些。

在后面的日子当中，她既是一个值得尊敬的岳母，也是我一个非常听话的患者。按照我给她的饮食指导，她很快就恢复了正常的体重，也纠正了胃切除手术后的贫血。加上适当的锻炼以及女儿的陪伴，她很快就进入了正常的生活。也许每次复查的时候，她还会有些担心，但是随着这三年来的平稳度过，她生活得越来越有信心。

当然，最近她更开心了，因为她马上就要升级为外婆了。

但我有一天就在想，作为一个肿瘤外科医生的家属，她的康复过程都能这样一波三折，遇到了各种各样的状况，甚至是那样的危急时刻。那么，普通人的家属又该怎么做呢？

患者家属会不会遇到患者电解质失衡，患者呕吐腹泻严重，却根本不知道怎么回事的？会不会像我一样因为了解所以害怕，害怕那些曾经发生在我眼前的悲剧，发生在自己的家人身上？

患者家属又会不会遇到患者吃饭不好，自己精心做好的饭菜，患者却完全没有食欲的情况？

患者家属又会不会遇到患者很努力地配合他们，但是在他们的照顾下，患者的身体反而一天不如一天的时候？

因为不理解应该怎样去照顾患者，有的时候患者家属才会用力过猛。作为家属我们也许会想把世界上最昂贵的药买来给患者吃，就是希望他们能够健康，能够减轻痛苦。但是我们买来最昂贵的东西，就真的是对患者有价值、有帮助的吗？还是说毫无意义，甚至是在帮倒忙？

在中国，院外的治疗和医疗咨询是十分缺失的。往往在出院的时候，医生会告诉患者，最近先多吃点好消化的。于是患者家属便记在了心中，直到吃了两个月粥的时候才会反思。

“最近”指的是多长时间，我们现在能吃别的了吗？

得了病，似乎患者就成了一个刚刚生出来的婴儿，什么时候只能喝奶，什么时候才能加辅食，什么时候才能和家人一起吃饭，有没有什么需要注意的地方，有没有什么忌口？似乎没有人告诉过我们，我们甚至没有做过任何准备，就被赶鸭子上架一般地推到了这些问题的面前。

民间全是各种各样的说法，信也不是，不信也不是。说实话，我真的很替这些年轻的朋友们着急。他们也许才刚刚走上工作岗位，也许刚刚开始了自己幸福的人生，但也许就在这个时刻，成了一名癌症患者家属。

在这样的打击面前，我好希望能陪你们一起度过，用一些基本的知识，帮助大家识别谣言，让你患病的家人能够平稳地康复，希望你能用科学的知识消除他的顾虑，让他能够科学地康复，让他在抗癌途中的每一天，并不是在煎熬中度过。

所以我写了这本书，很多故事来源于自己，来源于身边每一个鲜活的案例。也许你不能照搬每一个人的做法，但是了解了这些原则之后，也许你能找到适合你家人的方法。

感谢杨跃主任对我的谆谆教诲，您是我行医途中最闪亮的灯塔，有您在，我便从来不会迷失方向。感谢我的患者朋友们，很多时候你们是我的老师，我愿意把在患者身上得到的经验，甚至是教训，都作为自己的经验时刻鞭策自己，让自己能够变得更好。感谢所有为本书提供知识、建议、经验的小伙伴们。最后也感谢老婆和即将出世的孩子，陪伴我度过三十岁这个富有意义的生日。

王兴（狼医生）

2018年1月25日写于北京

# 目 录

## 第一章

### 得了癌，可千万别乱吃



第一节 扫盲：大数据告诉你，癌症离我们到底有多远 / 2

第二节 每年，400万中国癌症患者都在假装养病 / 13

## 第二章

### 手术前后，医生没告诉你的那些事



第一节 手术前吃这些，给你的免疫力加满油 / 26

第二节 明天上手术台，今天怎么吃 / 33

第三节 要做手术，平时吃的药还吃不吃 / 37

第四节 划重点：刚刚手术完，病人应该怎么吃 / 46

第五节 史上最简洁的手术后饮食过渡一览表——别光知道喝粥啦 / 64

- 第六节 街坊说手术后好些忌口，该不该信 / 78
- 第七节 手术损失的“元气”吃什么补得快 / 90
- 第八节 开完刀掉了10斤肉，营养跟不上怎么办 / 96

### 第三章

#### 化疗患者的饮食 指导



- 第一节 刚手术完又要化疗，营养怎么补起来 / 110
- 第二节 从零开始学：化疗患者怎么补营养 / 118
- 第三节 化疗期间可以吃中药调理吗 / 143
- 第四节 化疗的副反应，懂了就不怕了 / 151
- 第五节 化疗时吃什么能提高血象 / 163
- 第六节 癌症患者的止疼药怎么吃 / 169

### 第四章

#### 放疗期间的饮食 诀窍



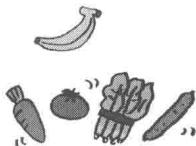
- 第一节 放疗和化疗，傻傻分不清楚 / 178
- 第二节 放疗在头颈部的饮食选择 / 180
- 第三节 放疗在胸部的饮食选择 / 186
- 第四节 放疗在腹盆腔时候的饮食选择 / 189

## 第五章

吃货，别再这么  
吃了

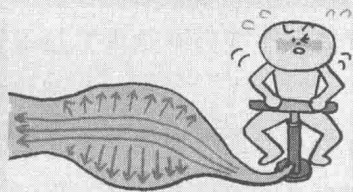
- 第一节 剩饭当中隐藏的定时炸弹 / 194
- 第二节 就咸菜吃咸鱼，沿海一带可要小心了 / 198
- 第三节 懂科学的人，吃烧烤不致癌 / 201
- 第四节 夜宵吃得好算吃货，吃不好是吃祸 / 204
- 第五节 爱吃辣，会不会致癌 / 208
- 第六节 那些年，我们吃进去的幽门螺杆菌 / 212
- 第七节 你还在这样喝酒吗？快停下吧 / 220

## 第六章

预防癌症，你得  
这么吃

- 第一节 一封来自美国癌症中心的抗癌须知，请查收 / 226
- 第二节 一套抗癌食物的综合评分表 / 235
- 第三节 一些给素食主义者的饮食建议 / 251
- 第四节 一份来自神奇国度的抗癌食谱——地中海饮食 / 259
- 第五节 一张癌细胞发动袭击的预警表 / 263

参考文献 / 268



第一章  
得了癌，  
乱吃，可千万别



## 第一节

# 扫盲：大数据告诉你，癌症离我们到底有多远

## 一、什么是癌症

1. 癌细胞其实离我们并不遥远，它就是我们身体的一部分。

我们人体的细胞每天都进行着一组相似的工作，那就是一边不断地分裂；一边不断地死亡。新生的细胞取代着旧细胞的位置，让人体可以像一个机器一样运转。例如，口腔或者胃黏膜的细胞，大约5~7天就可以完全更新一代，而骨细胞，完全更新大约需要7年的时间。所有的细胞按照自然规律更迭着，才能让机体始终保持着最佳的状态。

为什么细胞不能一直存活？

因为细胞的基因组本身就存在缺陷，它会随着分裂次数的增加而逐渐失去优秀的编码能力，之后人体内的监察机构——免疫系统就会发现它们，并勒令它们下岗，让更加健康的细胞投入人体的建设上来。



细胞随着几万亿次的分裂，总会有几个细胞是不听话的，分裂成畸形的细胞，而它们会很轻易就被免疫系统清除掉。但是随着人类寿命的不断增加，分裂次数无限地增加，总会有一两个细胞获得了不死的能力，但是从样貌外观上又和正常的细胞没两样，恰好躲过了免疫系统的“追捕”，从而在一个僻静的角落里安静地生活了下来。

等它繁殖到足够多的时候，即使免疫系统发现了它，也对它无能为力了。这个家族开始不断地开枝散叶，首先开始掠夺周围的正常空间，作为自己孩子的食物，这就叫作肿瘤的“侵袭”，之后开始向人体的各个部位输送自己的孩子，这就叫作肿瘤的“转移”。

2. 那如果把人的细胞都变成癌细胞并控制住分裂速度人会不会永生？

你说的问题其实很有趣，作为肿瘤医生，我觉得大多数有心人都曾经想过这个问题，我们甚至也幻想过向肿瘤请教，学习肿瘤细胞无限增殖的秘诀，从而让人类也能永生下去，或者至少是让某个器官能够大量增殖，从而来替代我们生病的器官。

例如，肝癌的患者，要切除一半多的肝脏，能不能让患者先多长出一倍正常的肝脏，这样我们切除患病的部分肝脏，就不会给人体带来生命的危险？

但，梦想是美好的，也是遥远的。

首先我们要明确一点，肿瘤细胞的确会无限地增殖，但关键的是它也同时失去了分化的能力。