

出版者的话

健康是人类生命活力的基础，是个人参与社会活动的必要前提，是人类发挥创造力的根基，是人类创造出璀璨光辉文化的基本条件，是人类基本的权利。

失去健康，人们的生命活力就会枯竭，没有健康的身体，追逐幸福美满生活的愿望就会落空。如果说劳动是财富之母，那么健康就可以说是劳动之舟。智慧，才能，美妙的诗篇，神奇的机械，上天遨游的宇宙飞船，入海探索的潜艇，它们都来自具有健康的脑和健康的手的人。

人人都希望获得健康，都希望幸福而健康的生活，为社会和他人造福。但怎样才能获得健康，有的人却茫无所知。这套丛书将告诉你，健康的金钥匙就掌握在你自己手里，自我保健是维护健康和促进健康发展的最重要的手段。

现代医学科学技术的发展，日益揭开人类身体奥秘的帷幕，揭开人和环境相互作用的多重关系，告诉我们应当怎样利用我们的自身条件和环境因素，促进健康发展，消除不利于健康因素的有害作用。

自我保健包含两个层次的意思：一是利用现代医学科学提供的知识，进行自我评价、自我诊断和自我调控，做到无病早防，有病早治，取得医生的最佳帮助，保持身心最完美的状态；二是对维护人类健康尽责任，使自己的活动行为成为促进人类健康发展的力量，防止由于自己活动方式给人类健康发展带来有害因素。

这套丛书的编写，就是为这一目的服务的。我们希望这套丛书成为大家的健康之友，使它能和大家促膝谈心，解答疑难，提供自我保健的方法，推动自我保健意识的发展，增强每个人的健康道德责任心。

希望这套丛书能使你生活得更美好、更幸福、更充实、更有活力！

陕西科学技术出版社医学编辑室

1991年10月

前 言

我国正处在一个伟大的社会主义经济建设的大好时机，改革开放的东风给我们带来了令人鼓舞的喜讯，工农业生产均创历史上最好成绩，科研、国防事业的发展，都是史无前例的。在经济稳步发展的同时，人们的生活水平，也就不断地改善和提高。因此，在人们紧张劳动、工作之余，也就比任何时候都要把自己的日子安排的更加美好、更加幸福，对自己的身体也就更加重视了。但是，肿瘤的危害仍然是相当猖獗，仅次于心血管疾病的发病率，严重地威胁着人类健康。据世界卫生组织统计，全球每年发生的肿瘤患者多达700万。由于肿瘤而死亡者，竟占人口总死亡率的10%；在我国竟然高达15%。这是一个多么惊人的数字啊！

我们知道，得了肿瘤，治疗是相当困难的，即使有幸治愈，也要耗费许多

时间和钱财。如果我们在日常生活中稍微多加注意一些，就可以大大降低癌症的发病率。

我在30余年的医治癌症的实践中，积累了一些经验，做出了微不足道的成绩。但是，我虽然治愈了一个又一个的癌症患者，却无法使社会上新发生的癌症患者得到控制，这不能不使人感到无限的遗憾！

古人说：“防患于未然”，也制定了许多预防措施，可是，很少有人认真地去，也没有收到什么效果。难道说，我们根本就预防不了癌症病吗？不是！原因很简单。在过去，多数人不善于掌握自己的生活，改不了存在于自己身上的不良嗜好或不良习惯，更是无暇顾及改善自己的饮食结构。这不正好给癌症的发病提供了有利条件吗？我想，人们懂得了癌症发病的道理是好事，但更重要的是认真地去。只有这样，癌症病就一定能够预防的。

我写这本书的目的，就是希望它能起到生活教科书的作用，希望能够为人类的健康长寿做一点微薄的贡献。本书内容：简要地介绍了部分致癌物质和癌症的病因病机；说明环境卫生、个人卫生和生活习惯，对于预防癌症病的影响；告诉人们注意稳定自己的情绪，改善饮食结构的必要性；还叙述了一些能恶变成癌症病的慢性疾病和防治方法；最后，着重介绍了部分防癌抗衰老的食品、肉食、蔬菜、果品和其它类，还有保健品的配制方法等。

本书篇幅不大，却还实用，如能经常翻阅，多少会有一些收获的。

贾 璠

1991年11月于西安

目 录

第一章 概述·····	(1)
第二章 预防癌症的办法··	(6)
(一) 注意环境卫生····	(6)
(二) 身体锻炼与情绪··	(6)
(三) 改变生活习惯····	(7)
1. 改变饮食习惯····	(7)
2. 改进烹调方法····	(11)
(四) 禁忌吸烟·····	(13)
(五) 体格检查·····	(15)
(六) 慢性病及营养不良	
证的治疗·····	(16)
1. 四仁膏·····	(17)
2. 花豆粉·····	(18)
3. 麻茶膏·····	(20)
(七) 常饮保健茶·····	(21)
1. 姜明茶·····	(22)
2. 姜柿茶·····	(22)
3. 绿茶·····	(23)
4. 绞股蓝茶·····	(26)

5. 料姜石茶	(27)
(八) 抗辐射清除自由基	(27)
1. 五子丸	(29)
2. 金杖丸	(30)
(九) 细嚼慢咽	(31)
(十) 改善水源	(32)
(十一) 注意“癌从口入”	(33)
(十二) 饮食调配	(36)
1. 素食	(36)
(1) 烧菜心	(37)
(2) 腐皮蘑菇	(37)
(3) 烧三样	(37)
(4) 蘑菇豆腐	(37)
(5) 奶油菜心	(38)
(6) 虾米青菜	(38)
(7) 蘑菇豆芽	(38)
(8) 青菜豆腐	(38)
(9) 蘑菇荠菜	(38)
(10) 桃仁香菇	(38)
(11) 芹菜腐干	(39)
(12) 蒜片蘑菇	(39)
(13) 海带腐丝	(39)
(14) 烧土豆	(39)
(15) 蘑菇汤	(39)
(16) 香椿拌豆腐	(39)
(17) 西红柿汤	(39)

(18) 鸡脯肉丝汤.....	(40)
(19) 清汤银耳.....	(40)
(20) 香菜汤.....	(40)
(21) 豆腐干丝汤.....	(40)
2. 软食.....	(41)
(1) 面条、面片、馄饨等.....	(41)
(2) 稀饭.....	(41)
(3) 荤菜.....	(41)
3. 流食.....	(41)
(1) 清汤面.....	(41)
(2) 荤菜.....	(41)
(3) 素菜.....	(41)
4. 水果.....	(41)
5. 包子、饺子馅.....	(41)
(1) 海味馅.....	(41)
(2) 山珍馅.....	(42)
(3) 普通馅.....	(42)
(4) 地软香菜馅.....	(42)
(5) 包子、饺子面皮.....	(42)

第三章 抗癌抗衰老的食品、肉食蔬菜和果品类

简介.....	(43)
(一) 食品类.....	(44)
1. 玉米.....	(44)
2. 豌豆.....	(45)
3. 绿豆.....	(46)
4. 黄豆.....	(46)

5. 马铃薯	(46)
6. 甘薯	(46)
7. 慈苡仁	(48)
8. 魔芋	(48)
9. 毛芋子	(49)
(二) 肉食类	(52)
1. 羊肉	(52)
2. 乌鸡	(52)
(三) 蔬菜类	(52)
1. 荠菜	(52)
2. 大蒜	(53)
3. 蘑菇	(55)
4. 猕猴桃	(56)
5. 菜花	(57)
6. 莲菜	(57)
7. 荸荠	(57)
8. 芹菜	(58)
9. 菱	(59)
10. 香椿	(59)
11. 枸杞菜	(60)
12. 黄花菜	(61)
13. 苜蓿	(61)
14. 紫菜	(62)
15. 灰苋菜	(63)
16. 香菜	(63)
17. 油菜	(63)

18. 茄子	(63)
19. 甘蓝	(63)
20. 黄瓜	(64)
21. 海带与裙带菜	(64)
22. 白菜与大白菜	(65)
23. 萝卜	(65)
24. 胡萝卜	(65)
25. 菠菜	(65)
26. 韭菜与韭黄	(65)
27. 大葱	(66)
(四) 果品类	(66)
1. 无花果	(66)
2. 香蕉	(67)
3. 葡萄	(68)
4. 甘蔗	(68)
5. 桃	(69)
6. 番茄	(70)
7. 胡桃	(70)
8. 花生	(71)
9. 枣	(72)
10. 桑椹	(73)
11. 苹果	(73)
12. 西瓜	(74)
13. 梨	(74)
14. 山楂	(75)
15. 枸杞子	(75)

16. 沙株	(76)
(五) 其它类	(77)
醋	(77)

| 第 · 一 · 章 |

概 述

健康人的机体具有抵抗有害因素侵犯的能力。这种能力，称作“抵抗力”，现在统称为“免疫力”。

“免疫”这一说法，见于中国明代的《免疫类方》一书。比如，人在同样的生活环境中，有的人得病，而有的人就不病，这就是“免疫力”起作用的结果。

癌瘤的致病因素比较复杂。有很大一部分癌瘤病，是由生活的外界环境中存在的致癌物质引起的。用中医的话归纳起来，就是外因邪气、邪毒；内因五脏、六腑的蓄毒，气血流行失常，七情刺激，正气虚弱引起的。当然，内因是主要的，外因则是由于人体先有了内虚，也就是说外因通过内因而起作用。其实，癌瘤的发生，就是免疫力出了问题引起的一种疾病。

人的生活习惯，水土因素，长期的慢性疾患的刺激等，对癌瘤病的发生有诱发作用。因致病因素使机体的阴阳失调，脏腑、经络、气血功能发生障碍，引起气滞、血瘀、痰凝、热毒、湿聚等，相互交结造成

癌瘤病的发生。然而，并不是每一个受致癌物质包围人，都一定会发生癌瘤病。而是人体先有了内虚，以后才发病的。当某个人对外界致癌物质的抵抗力下降到一定程度的时候，就是说致癌物质与人体本身的致病因素相结合，才会演变成癌瘤的。

各种致癌物质弥散在空间，从整体来看，得癌瘤的还是少数人。因为他们的免疫力不足。人的精气充沛、健康，才会无病。如果正气不足，则容易感染疾病。

中老年人正气下降或不足，免疫力差，得癌瘤的机会就要多些。所以，对癌瘤的预防，应当以中老年人为主。积极注意中老年人的身心卫生，为中老年人定期进行体格检查，认真治疗各种疾病，促使人的精气充沛，防止癌魔袭击是十分必要的。

中老年人，怎样才能做到精气充沛，免疫能力不仅不下降还会增强呢？首先，要情绪安定，适当劳动，锻炼体质，养成良好的卫生习惯，节制饮食，不要偏食，防止风寒，防止感染，防止环境污染，无病不服药，有病时不乱服药，等等。

近年来，对预防癌瘤工作，有了很大的进展。但是，很多人由于对癌瘤的一般常识不大清楚，或者对病因不了解，因此，众说纷纭，弄的人草木皆兵，把个癌瘤病说的神乎其神，好像是人类无法逃脱的厄运。恐惧心理，对癌瘤的预防是很不利的。同时有了这种心理还会使一部分人错误地认为癌瘤既然无法预

防，干脆就“听天由命”吧！这种“谈癌色变”，或者对于癌瘤掉以轻心，不去积极地预防，才是最可怕、最可怕的！

根据我多年来的临床体会，我认为癌瘤病是可以预防的，也是可以征服的。

征服癌瘤，如打一场恶仗一样，战前一定要弄清与自己对垒的敌人的情况，做到心中有数，这就叫做“知己知彼”。比如，预防和征服癌瘤，首先要弄清一些基本常识。其中，什么是癌，什么是瘤？瘤者，有良性与恶性之分；癌者，就是恶性瘤子也。而癌瘤是我的叫法。

那么，人们常说的致癌物质，又是什么呢？凡是能引起正常细胞变成癌细胞的物质，都称为致癌物质。它可分为化学的、物理的和生物三类。

1. 化学致癌物质的种类极多，比如：

（1）亚硝胺。这是一种很强的致癌物质，长期小量接触，或短期大量服用，都可引起癌瘤病的发生。它可以引起肝癌、食管癌、胃癌、大肠癌等。亚硝胺可以在人体内合成，也可以在自然界发生。人们吃了腊肉（有亚硝酸盐），在大肠内经细菌作用，就可以产生亚硝胺。霉变的粮食、熏肉、熏鱼等食品中，也有亚硝胺存在。

（2）黄曲霉毒素。这也是一种很强致癌物质。它是黄曲霉菌使食物（如米、玉米、高粱、花生米

等)发霉后产生的毒素。此种毒素,可以引起肝癌、胃癌、直肠癌、结肠癌、唾液腺癌等。黄曲霉毒素一旦进入血液之后,很快进入肝、脾、胃、肠等脏器,尤其进入肝脏者最多,使肝细胞受损。但是,肝细胞可以再生。这样,黄曲霉毒素使肝细胞受损、再生反复进行,终于使肝细胞变化成癌细胞。

(3)霉变的花生米,含黄曲霉毒素最高,我们不要吃霉坏的花生,以防止受害。

(4)黄曲霉毒素,不怕一般加热,也不怕阳光照射。如在100℃水中煮沸两小时,可以减轻毒素对人体的损害。

(5)3,4苯并芘也是一种强致癌物质,存在于烟卤冒的黑烟,用烟熏的食物中。如果长期吃烟熏的食物,可发生消化道癌。长期呼吸这种烟尘,可发生呼吸道癌和皮肤癌。

(6)吸烟是非常有害的。它不仅可引起动脉硬化、冠心病,还可以引起多种癌瘤。以肺癌首当其冲,还可引起舌癌、唇癌、颊癌、喉癌、食管癌、胃癌、膀胱癌和肾癌等。吸烟者,每吸入1毫升烟雾,就可吸入50亿烟尘颗粒。而平常人,每吸入1毫升高度污染的空气,就会吸入10万个烟尘颗粒。所以,吸烟为害,比空气污染严重5万倍。

烟雾中,不但有致癌物质,还有一氧化碳,使吸烟者逐渐成为慢性一氧化碳中毒者。

(7) 酒类，在制作不当时，也含有多种致癌物质。因此，饮酒也要当心，切不可酗酒。

(8) 农药六六六和DDT，都是化学致癌物质。它们诱发肝癌，所以，用此类农药防治田间害虫时，在一定时间内所收获的农产品不能入口。以免后患。

含砷的杀虫剂，被吸入肺部时，也可以引起肺癌。因此，使用这种杀虫剂时，事先要做好预防措施。

(9) 洗衣粉，也是一种能够产生癌变的物质，千万不能入口。同时，有关部门应严禁卖食品的小摊贩，用洗衣粉做发酵剂等使用。

2. 物理致癌物质，有阳光和X线。长期烈日暴晒，可以引起皮肤癌。不当的接触X线，可以引起照射部位的癌瘤（如乳腺癌、甲状腺癌、软组织肉瘤、骨肉瘤）及白血病。

3. 生物致癌物，有病毒、血吸虫等。病毒的种类很多，固然对于人类能引起何种癌瘤，尚无定论。可是，我认为淋巴瘤、白血病、鼻咽癌等的产生原因与病毒有一定的关系。至于用病毒长期进行动物实验而能够产生癌证，是不容怀疑的。血吸虫，可以引起大肠癌和膀胱癌。

癌瘤一旦形成，就缓慢发展，当发展到出现症状时，已有相当一段时间了。一般说，要经过几年时间才能形成。各种癌瘤，不是不治之证，关键是早发现，早诊治。所以，要注意早些预防。

| 第 · 二 · 章 |

预防癌瘤的办法

(一) 注意环境卫生

预防癌瘤，与预防其他疾病一样。先要从各方面来增强免疫力，加强自身的免疫功能。要在搞好个人卫生的同时，搞好环境卫生。采取各种方法，防止空气被尘埃、煤烟玷污；或被化学物质污染；设法使燃料充分燃烧，避免使未燃烧透的气体产生的物质散布到空气中去。同时，还应坚持不懈地种植树木、种花、种草，净化空气，达到防止癌瘤发生的目的。

(二) 身体锻炼与情绪

1. 身体锻炼：要合理地安排好劳动与休息的时间，加强身体锻炼，增强体质，防止衰老，增加免疫功能，提高防御能力，避免疾病或癌瘤的侵袭。

2. 注意情绪：要避免忧思郁怒，防止情绪急剧变化。个性倔强和容易急躁的人特别要注意，尽量不

使精神痛苦的刺激与能使神经过度紧张的因素发生。尽可能地防止脑力过度劳累。

我在临床上遇到很多病人，发病前，在精神上都曾受过严重打击。病人的性格多是郁闷，沉默寡言，孤僻离群，或争强好胜，咄咄逼人。这些性格的人，都比较容易受癌瘤的侵袭。性格急躁，缺乏修养的人，也常有罹癌的危险。

沉浸于丧失亲人的悲痛，斤斤计较个人得失，受打击迫害或冤案，参与紧张争斗，过度疲劳，以致神不守舍，如此等等，这些精神上的压力，以及感情矛盾、抑郁等，对人的免疫力都会有不同程度的降低。

(三) 改变生活习惯

1. 改变饮食习惯：要养成有规律的生活习惯，对饮食卫生更不能忽视。很大一部分癌瘤病的发生与发展，是因为饮食中营养成分平衡失调，食物里缺少蛋白质、维生素和无机盐等所引起的。

美国的一次全国肿瘤会议，认为50%的肿瘤发生与食物有关。肿瘤患者中，40%的男性肿瘤病人及60%的女性肿瘤病人的发病与饮食习惯有关。如肝癌与黄曲霉素有关。结肠癌、乳腺癌与高脂肪低纤维的饮食有关。肺癌、食道癌、肝癌与饮酒等有关。所以，预防癌瘤，首先须从饮食因素入手，防止癌从口入。