

人们若想预防癌症
癌症患者若想早日康复
就必须懂得——

饮食

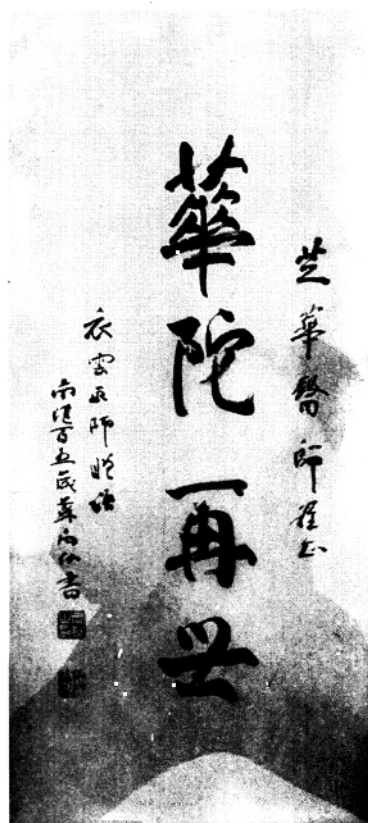


与

抗癌

庄芝华 庄民生 编著

同济大学出版社



全国著名百岁书法家苏局仙为庄芝华医师题词

6.3B 11/9

序

恶性肿瘤是当今威胁人类健康和生命的最严重的疾病。其发病率正在逐年增长,在世界各大城市已跃居致死病因的首位。据世界卫生组织统计资料,全世界恶性肿瘤每年发病590万人,死亡430万人。我国恶性肿瘤每年死亡人数已达70万,上海市区每年发病15000人,死亡11000人。随着生态环境不断遭到破坏和人口老龄化进程的加速,恶性肿瘤的发病和死亡人数更有逐步上升、日趋严重之势。因此,积极做好恶性肿瘤的防治研究工作,实现攻克癌瘤难关的重大课题,控制它的发病率及降低死亡率,已成为全世界医药卫生界共同协作的一项十分紧迫的任务。

本书首席作者庄芝华医师是一位在攻克癌症高地作出过贡献的老专家,因掌握祖传灸疗医术用于专治淋巴系统顽疾而在病家中声名鹊起。半个世纪来,庄老用他毕生的精力和心血研究了抗癌制胜的“麝艾温灸免疫疗法”,以其显效、无痛苦、无副作用的特点,赢得了广大病人的信赖。他曾被评为上海市身怀绝技的“特色老人”,他治疗癌瘤疾病的研究文章和出现的奇迹,多次被《上海中医药杂志》、《上海针灸杂志》、《康复》杂志和《新民晚报》、《劳动报》等多家媒体报道。上海和全国各地群众,港澳台同胞及海外华侨慕名前来,求医者络绎不绝。

医术之道,实非容易。年已古稀,神采奕奕的庄老医师已经度过66个春秋的医学生涯。他是上海市人,农工民主党党员,1945年毕业于中国医学院,解放后又就读上海第一医学院。庄老自18岁起师从上海中医名家盛梦仙、马问我、余无言等前辈,长期从事中西医结合治疗工作,现在是上海市中医医院、上海市名老中医诊疗所主任医师,系专治肿瘤和疑难杂症的专家。庄老不仅医术精

湛,且医德高尚。他常常以“医家应有割股之心”为病人无偿施诊给药,使患者减轻痛苦,提高生活质量,延长生存期,不少患者在他的精心治疗下得到了完全康复。他收到的感谢、求医、咨询信件数千余封,其影响和为人可见一斑。

庄老今年已是85岁高龄,他一直坚持锻炼,保持健康无大病,1996年曾被评为上海市“健康老人”。他常常告诫病人:精、气、神乃人生三宝,不仅生活要有规律,饮食亦要调理,他认为,许多癌症是由于饮食不当造成的,全面均衡饮食这样一个实践多年的原则必须要遵守。

《饮食与抗癌》这本书,我认为是庄芝华医师长期临床实践的经验总结,此书不仅收集了古代相关传方及国内外有关最新资料,也是庄老精深医道的如实反映。全书以饮食抗癌为主题,谈古论今,集实用性、科学性、知识性于一体,内容翔实,通俗易懂,不仅对癌症病人有实际价值,而且也可作为健康人的饮食参考,是值得大家一读的优秀著作。^①

王羲明

2001年4月8日于上海

① 王羲明系国务院突出贡献专家政府特殊津贴荣誉获得者,国际卫生医学研究院一级教授、博士研究生导师,上海市中医药学会理事、肿瘤学会副主任委员。——编者注

前 言

——兼谈“麝艾温灸免疫疗法”治癌

《饮食与抗癌》一书终于面世了。早在 15 年前，我应癌症病人和家属的迫切要求，根据自己长期治病和疗癌的心得，动手编写了《癌症病人与食物关系》的小册子，很受欢迎。之后，许多病人和同仁要我把几十年来的医疗实践认真总结一下，写成一本书，以供更多的人参考，这就是本书写作的缘由。

我自青年时代酷爱医学，在获得中国医学院和上海第一医学院双重学历文凭后，正式开业行医，主要从事临床看病。在“文革”极左年代，有一阵子我无所事事，在上海一个基层厂家搞搞卫生，打打预防针，倒也与众打成一片。那时，我掌握着一种温灸（取名为“麝艾温灸免疫疗法”）治疗淋巴系统瘤病（俗称“痂子颈”）病的绝活。多年来，凭着这一祖传方法，治愈了近千个“痂子颈”患者，只因小有名气，各地病人上门求医者不绝，厂门口居然排起了长队。

在温灸治病过程中发现，不少“痂子颈”已溃烂的患者，疮口涡流脓疡，有的流黄脓，有的涡流出乳白色脓疡（医学上叫“冷脓”），是为结核性顽疾，使用现代抗痂药治疗难以满意。我用“麝艾温灸免疫疗法”后，肉眼看到乳白色脓液逐渐变淡黄色脓液（中医认为是阴转阳的好现象），亦有病人疮口内干酪样组织坏死逐渐脱落而收口痊愈的。这些临床亲眼所见，引起了我的深思和探索。于是开始搜集这方面的医案，医案一多，就发现了不少有意义的规律性东西来。这个时候，癌症肆虐人类，人们谈癌色变。记得在 1975 年秋天，有一对中年夫妇，冒着“秋老虎”的闷热天气，背

着一个14岁的少女满头大汗地来我这里求医，夫妇俩声泪俱下地倾诉着少女的病情：半年前，女孩不慎摔跤，右腿患了骨肿瘤，上海多家医院提出尽快高位截腿，并说，如果手术成功，尚可活2~5年，如果不把右腿截掉，仅能活2~6个月。夫妇俩的心碎了，他们不甘心就这样了结女儿的一生，苦苦哀求我给地治疗。我采取本人独创的“麝艾温灸免疫疗法”，并辅以中药拟方辨证施治。两周后，病孩右臀腿剧痛明显减轻，可起床漫步。两个月后，疼痛缓解，食欲增进，已能随父母步行前来门诊。两年后拍片检查，病骨处肿瘤由恶性转为良性，又经过一年治疗，病灶明显缩小，有新骨增生，迄今随访24年，健康情况良好。

古为今用的灸疗治癌是一种热疗，为当代人所瞩目。放疗、X线、激光等手段的物理性光热杀伤癌细胞有一定的疗效，但是副作用亦不小。而我认为用温灸热疗治癌，是一种生理性的热疗，并可促使机体免疫防卫系统一系列反应。近代日本对灸疗正在加深研究，据代田文志氏编著的《简易灸法》认为，灸疗可促使细胞免疫方面的白细胞增加，吞噬细胞功能加强，网状内皮系统机能提高，而使体液免疫方面包括特异性、非特异性免疫（如补体、溶菌素、干扰素等）的效价增加，还可使某些免疫球蛋白、淋巴细胞计数提高。

我国早在春秋战国以前，就有用金属针和灸疗来治疗疾病的。至唐朝有“灸师施艾柱，酷若猎火围”。在当时已盛行温灸了。名医孙思邈在其所著的《千金方》中写道：“凡宦游吴蜀，体上常须三两处灸之，勿令疮暂差，则瘴厉温虐毒气不能著人，故吴蜀多行灸法”。可见古代流行病引起的病原体还未清楚时，就用灸法像现代种牛痘、卡介苗和打预防针一样来增强人体抵抗力（免疫力）防病治病一般。南宋张杲著的《医说》中说，“若要安，三里常不于”。三里灸近代在日本颇为盛行，被誉为“长寿灸”，可使元气旺盛，祛病延年。

同免疫现象有联系的另一种反应是炎症。炎症是显示身体向

外来物质和细胞作斗争的表现。法国科学家弗朗索瓦·雅各布博士领导的一个研究小组发现,癌细胞产生的物质可使炎症过程的作用停顿。本人认为利用“射艾温灸免疫疗法”可人为地在癌症病人身上造成一个炎症,开辟一个白血球战场,以激起机体防卫系统发动各种白血球起来和癌细胞作一系列斗争。正如美国一家癌症协会所说:如体内发生其他炎症时,“以毒攻毒”现象,有时也可使癌症消失,因此,用灸疗的炎症“拔毒排毒”,有一定科学意义。

我们知道,“一切过程中矛盾着的各方面,本来是互相排斥,互相斗争,互相对立的”,而人的机体组织也是有排他性的。在人的机体自身免疫力强(抵抗力强)时,一旦异体组织肿瘤细胞侵入机体,致敏了体内淋巴细胞,使其不断增生大量具有杀伤力的淋巴细胞——T淋巴细胞,从而可以达到自然消瘤或带瘤共存;在人的机体自身免疫力弱(抵抗力差)时,一旦异体组织肿瘤细胞侵入机体,由于免疫的缺陷,肿瘤细胞能在淋巴系统中不断增殖,到晚期肿瘤患者体内出现的肿瘤抗体能阻碍淋巴细胞对肿瘤细胞的杀伤作用,从而夺取了人的生命。这就是祖国医学所一再强调的正气与邪气是矛盾斗争的两个方面,邪与正的关系是正气为本,邪气为标,所谓内因是变化的根据,即正气是矛盾的主要方面,“正气内存,邪不可干”,“邪之所凑,其气必虚”。因此,在与肿瘤疾病斗争中,我们必须考虑到正气复元的问题。

在机体达到正气复元的问题上,近年来,祖国医学在运用机体免疫学说方面也总结了不少经验,正在注意到并已着手研究了中医中药对体液免疫和细胞免疫应用到临床。据本人所知,现在中医界以免疫学说作为工具来研究祖国医学理论的,大多是从体液的免疫疗法着手,提出了“扶正培本”疗法,纠正因虚而造成的免疫功能的缺陷,在一些有条件的中医科研单位,曾进行过动物实验。而当今中医界以研究细胞的免疫疗法方面的,则较少见。我毕生从事临床实践治疗工作,发现运用祖国医学经(络)穴(俞)学

说以灸疗在患者的特定穴位上造成局部的“人工炎症”，激发起人体的免疫系统积极工作，其效应可促进淋巴细胞增生因子的产生，使癌肿患者重新能够起来作出对自身机体内防卫系统产生抵抗能力，从而达到一定效应。这一中医免疫学科是值得探索、值得研究的。

最后需要说明，在本书的成稿过程中，由庄民生副教授执笔和统稿，上海市名老中医诊所庄小华主治医师参加编写了本书第五章，他们作为我的助手为本书的完善付出了辛勤的劳动。本书得以出版，也要真诚地感谢同济大学出版社的大力支持，感谢武夷路地段医院沈洪贵医师、中国银行上海分行毛吉美、上海市儿童医院徐雷、上海电力学院王晓云为本书出版做了大量工作。另外，在编写过程中，参阅和引用了有关书籍的资料，在此，特向原作者表示诚挚的谢意。限于我们的学识水平，不妥之处，尚望各位读者和同仁不吝指正为要。

庄芝华

2001年1月于上海

作者简介



庄芝华，1915年生于上海市。主任医师。现系上海市中医医院、上海市名志中医诊疗所专治疑难杂症肿瘤的专家。独创庄氏“麝艾

温灸免疫疗法”，其研究论文和事迹为《上海中医药杂志》、《上海针灸杂志》、《康复》、以及《解放日报》、《新民晚报》等全国十多家报刊、杂志登载。



庄民生，1941年生于上海市。毕业于复旦大学政治理论研究生班。先后在复旦大学分校、上海大学任教。现任上海

电力学院副教授。主攻中国近现代史、民国史，旁及中国饮食文化等多门学科。参编公开出版的《井冈烟火》、《中国历史大事年表》（现代部分），发表论文20余篇，获市、部级奖项篇。

目 录

序 前言

第一章 饮食古今与抗癌	(1)
一、悠远的食文化	(1)
民以食为天	(1)
科学文明的起源	(4)
原始营养的三座丰碑	(8)
二、中华饮食疗法	(15)
独特的饮食理论	(15)
科学的饮食思想	(22)
哲人的饮食观念	(25)
三、现代饮食抗癌	(29)
癌症——人类生命三大杀手之首	(29)
饮食与癌症密切相关	(38)
饮食可以防治大多数癌症	(45)
第二章 饮食营养与抗癌	(52)
一、饮食营养是全人类的事业	(52)
中外科学家研究的成果	(52)
当代人普遍关心的课题	(55)
二、饮食营养抗癌指南	(71)
了解常用食物的营养价值	(71)

遵循膳食营养比例标准	(76)
采取饮食抗癌“顺”、“反”对策	(90)
三、中医学营养抗癌	(92)
中国食疗营养说	(92)
中医的营养抗癌	(95)
要正确认识“忌口”	(103)
第三章 饮食保健与抗癌	(110)
一、厨房污染要小心	(110)
污染来自购物	(110)
污染来自厨事	(115)
污染来自食具	(119)
二、食物烹饪有讲究	(125)
食物调味勿偏颇	(125)
饕餮烹制有技巧	(134)
烹饪方法要科学	(142)
三、科学进餐保健康	(151)
进餐情绪攸关健康	(151)
进食得当有益身体	(154)
清淡谷蔬养生健身	(157)
素饌可登大雅之堂	(159)
第四章 饮食食料与抗癌	(163)
一、果品植物类抗癌武器	(163)
西瓜	(163)
枇杷	(165)
红大枣	(166)
青果	(168)
山楂	(169)

柑橘	(170)
核桃	(172)
百合	(173)
薏苡仁	(174)
草莓	(175)
猕猴桃	(177)
杏仁	(178)
苹果	(180)
二、干鲜蔬菜类抗癌武器	(181)
萝卜	(181)
大蒜	(183)
山药	(185)
土豆	(186)
番茄	(187)
银耳	(187)
黑木耳	(189)
茄子	(189)
冬瓜	(190)
藕	(191)
魔芋	(193)
多角菱	(194)
竹荪	(196)
芦笋	(196)
南瓜	(198)
豆芽菜	(199)
包心菜	(201)
箬叶	(203)
蘑菇	(203)
猴头菌	(205)

香菇	(206)
慈菇	(207)
三、禽畜肉海洋类抗癌武器	(208)
鸡	(208)
鸭	(210)
鳖	(212)
乌龟	(214)
猪肉	(215)
牛肉	(216)
羊肉	(218)
蛇肉	(220)
鲨鱼	(221)
燕窝	(223)
海龟	(223)
海带	(225)
海藻	(227)
海参	(228)
四、粮食类抗癌武器	(229)
红薯	(229)
玉米	(231)
小麦	(233)
芝麻	(235)
大豆	(237)
白扁豆	(239)
绿豆	(240)
五、调料饮料类抗癌武器	(241)
生姜	(241)
佛手	(243)
茴香	(244)

茶叶	(245)
咖啡	(248)

第五章 饮食调养与抗癌 (251)

一、癌症治疗期间的饮食调养 (251)

化疗期间的饮食调养 (251)

放疗期间的饮食调养 (257)

术前术后的饮食调养 (263)

二、各类癌症病人的饮食调养(一) (263)

食道癌 (273)

药膳举例: (273)

柿叶保健茶(275) 荸荠海蜇饮(276) 芋艿苡米粥(276)

菱河藤苡粥(277) 猴菇海带羹(277) 蒜苗鹅血豆腐

汤(278) 陈皮蒜鲫鱼(278)

胃癌 (279)

药膳举例: (281)

韭汁牛乳饮(282) 野葛桂花粥(282) 慈菇芦笋羹(282)

莼菜鲫鱼汤(283) 猪肚菱角汤(283) 培元八宝鸡(284)

八珍养血膏(284)

肝癌 (285)

药膳举例: (288)

三花茶(288) 绞股蓝佛手茶(288) 牛肝刀豆香菇

粥(289) 石耳豆腐笋菇汤(289) 番薯银耳羹(290)

黑鱼桑枝蒜枣汤(290) 人参地黄甲鱼(291)

肺癌 (291)

药膳举例: (291)

荸荠茅芦饮(293) 枸杞核仁枇杷膏(293) 野百合苡

米粥(294) 杏仁银耳小豆粥(294) 虫草老鸭汤(295)

鲤鱼桑枝蒜枣汤(296) 凉拌蕺菜(296)

大肠癌	(296)
药膳举例:	(298)
薛荔果甜汁饮(298) 山药苡仁参枣粥(298) 茯苓 粥(299) 马齿苋菱角汤(299) 参蓼炖鸡(299) 贞杞 牛肝(300)	
乳腺癌	(300)
药膳举例:	(301)
双芽麦乳饮(301) 豆浆蜜饮(302) 佛手柑芦笋粥(302) 香菇鲫鱼汤(302) 杏仁银耳桂圆羹(303) 冬笋炒蚕 蛹(303) 贡橘酒饮(304)	
鼻咽癌	(304)
药膳举例:	(305)
豆衣菊花薄荷饮(305) 苍耳荠菜粥(306) 慈菇荸荠 藕粉羹(306) 蜗牛瘦猪肉汤(306) 雪羹汤(307) 海 带卷肉馅(307) 猴参莲心炖乌鸡(308)	
胰腺癌	(308)
药膳举例:	(310)
茯苓山药苡米粥(310) 丝瓜荠菜豆腐羹(310) 归杞 参乌鸡汤(311) 炒蒸牛肉鸽丁(311) 泥鳅马齿苋 炖豆腐(312)	
三、各类癌症病人的饮食调养(二)	(313)
脑瘤	(313)
药膳举例:	(314)
补正消瘤糖浆(314) 斑螫核桃苡米粥(315) 三鲜冬瓜 豆腐汤(315) 改良牛肉罗宋汤(315) 三七蒸鸡(316) 枸杞地黄蒸甲鱼(316)	
口腔癌	(317)
药膳举例:	(318)
碧玉散饮料(318) 茄根汤(319) 箬竹叶膏(319)	

胡萝卜猪肝汤(319)	
子宫颈癌	(320)
药膳举例:	(321)
萼梅青皮饮(321) 苡仁首乌大枣粥(321) 黑鱼赤豆汤(321) 山药菱肉烧鱼肚(322) 佛手双皮酒(323)	
恶性淋巴瘤	(323)
药膳举例:	(324)
芦笋橘皮饮(324) 牛髓膏(324) 双仁莲茹鲜虾粥(325) 猴头枸杞猪肝汤(325) 菱肉丝瓜(326)	
恶性骨肿瘤	(326)
药膳举例:	(327)
桑枝鹿角饮(327) 肉苁蓉猪肾粥(327) 桑枝蛇肉汤(328) 冬虫草炖胎盘(328) 人参地黄甲鱼汤(329)	
甲状腺癌	(330)
药膳举例:	(331)
夏枯绿茶饮(331) 菱粉百合绿豆粥(331) 猪骨黄豆海带汤(331) 百合芦笋汤(332) 糖醋鲨鱼肉片(332)	
白血病	(333)
药膳举例:	(334)
甜菜汁(334) 荠菜苡仁粥(335) 海带紫菜汤(335) 西洋参虫草炖龟肉(336) 茄子炒蒜苗(336)	
眼部恶性肿瘤	(337)
药膳举例:	(338)
银花野菊茶(338) 绿豆苡仁粳米粥(338) 猪肝蘑菇荸荠番茄汤(339) 猕猴桃炖三菇(339) 海带枸杞焖五花肉(340)	
肾癌	(341)
药膳举例:	(342)
洋参防己茶(342) 苡米茯苓山药粥(342) 甲鱼补肾	

汤(342) 当归黄芪羊肉羹(343) 石莲杜仲余腰片(343)	
膀胱癌	(344)
药膳举例:	(345)
赤豆茯苓饮(345) 桑菊枸杞粥(345) 香菇芥	
菜豆腐羹(346) 虫草老鸭汤(346) 参精甲鱼(347)	
前列腺癌	(348)
药膳举例:	(349)
三鲜藕饮(349) 虫草花生猕猴桃粥(349) 丝瓜海参	
汤(350) 芪杞茯苓蒸乳鸽(350) 杜仲爆羊肾(351)	
饮食抗癌的光辉前景	(352)
附录	(355)
庄芝华医师治疗癌症医案摘选	(355)
主要参考文献	(366)