

疾病与营养配方系列

癌症患者的 营养科学观

癌症概念及相关知识解析

胃癌、肺癌、肝癌等常见癌症成因分析

蛋白质、维生素等预防癌症营养物质临床检验报告

癌症预防知识及饮食保健配方推荐

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

疾病与营养配方系列丛书 / 金旭丹主编. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-204-08938-3

I. 疾… II. 金… III. ①常见病—临床营养 ②常见病—食物疗法 IV. R459.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第022531号

疾病与营养配方系列丛书

-
- | | |
|------|------------------------------|
| 责任编辑 | 巴德日夫 |
| 主 编 | 金旭丹 |
| 出版发行 | 内蒙古人民出版社 |
| 地 址 | 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦 |
| 印 刷 | 重庆升光电力印务有限公司 |
| 开 本 | 889 × 1194 1/32 |
| 印 张 | 16 |
| 字 数 | 500 千 |
| 版 次 | 2007 年 3 月第 1 版 |
| 印 次 | 2007 年 3 月第 1 次印刷 |
| 印 数 | 1-3000 套 |
| 书 号 | ISBN 978-7-204-08938-3/R·235 |
| 定 价 | 40.00 元(全 4 册) |

如发现印装质量问题, 请与我社联系 联系电话: (0471) 4971562 4971659

知识经济健康丛书

疾病与营养配方系列

癌症患者的营养科学观

知识经济杂志社主编

内蒙古人民出版社

第一章 “癌”是这样的东西	5
第一节 什么是癌症	6
关于肿瘤	7
恶性肿瘤类型界定	10
癌细胞的特征	11
第二节 癌症简史	13
中医之癌症历史记载	13
西医之癌症历史记载	16
第三节 你应了解的癌症	19
癌前病变与原位癌	19
癌是如何致人于死地的？	20
你知道癌症有多普遍吗？	21
罹患癌症的高危险群	22
第二章 各类癌症及成因	25
第一节 人为什么会患癌	26
中医论癌症病因病理	26
这些致癌因子使人患上癌	28
正常细胞是怎样变成癌细胞的	30
第二节 胃癌	32
胃癌的症状	33
胃癌成因分析	34
胃癌的基本治疗	35
第三节 肺癌	37
肺癌的症状	37
肺癌成因分析	38
肺癌的基本治疗	40
第四节 肝癌	41
肝癌的症状	42
肝癌成因分析	43
肝癌的预防及基本治疗	44
第五节 乳腺癌	46
乳腺癌的症状	47

乳腺癌成因分析	48
乳腺癌的诊断及基本治疗	49
第六节 宫颈癌	50
宫颈癌的症状	50
宫颈癌成因分析	52
宫颈癌的基本治疗	54

第三章 有用的营养物质

55

第一节 蛋白质与癌症	56
-------------------	----

蛋白质与癌症	57
--------	----

防癌忌蛋白质摄入过低与过高	58
---------------	----

第二节 维生素与癌症	60
-------------------	----

维生素 A 与癌症	61
-----------	----

B 族维生素与癌症	62
-----------	----

维生素 C 与癌症	63
-----------	----

维生素 D 与癌症	64
-----------	----

维生素 E 与癌症	65
-----------	----

第三节 矿物质与癌症	66
-------------------	----

钙	66
---	----

镁	67
---	----

锌	67
---	----

铁	67
---	----

碘	68
---	----

锰	68
---	----

钼	69
---	----

硒	69
---	----

锗	70
---	----

第四节 植物营养素与癌症	71
---------------------	----

花青素的防癌作用	71
----------	----

异黄酮的防癌抗癌作用	72
------------	----

β -胡萝卜素的防癌作用	73
--------------------	----

茄红素的防癌抗癌作用	74
------------	----

蒜素的防癌抗癌作用	75
-----------	----

第五节 人参与癌症	76
人参与成分及药理分析	76
人参与在防癌抗癌上的应用	78
第六节 灵芝与癌症	80
灵芝主要成分与神奇功效	80
破壁灵芝孢子粉与肿瘤	82
第七节 诺丽与癌症	85

第四章 癌症预防与保健

89

第一节 癌症的预防	90
癌症早期诊断	90
癌症早期症状	92
如何预防癌症	94
第二节 癌症各期基本护理要素	96
癌症的分期	97
治疗期的营养	98
手术后的康复锻炼	100
放、化疗后各部位副作用的营养照护	100
康复期注意事项	103
第三节 癌症的食物疗法	105
饮食原则	105
饮食要诀	106
常用防癌抗癌食物	107
抗癌食疗验方与菜谱	122

第一章

“癌”是这样的东西

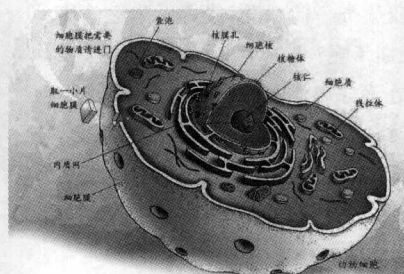


“去年的健康检查一切都没问题啊，怎么一检查就已是肝癌三期了呢？”近年来，这样的疑惑在身边层出不穷，连谨守规律生活的健康人，也逃不过它的手掌心，到底是哪里出错了呢？

第一节

什么是癌症

人体是“设计”得非常紧密而有秩序的组织。每一器官中的组织应该如何排列，细胞的大小和顺序，都有一定规范。每一种器官的功能与另一个器官的关系，也都有一定的规则。



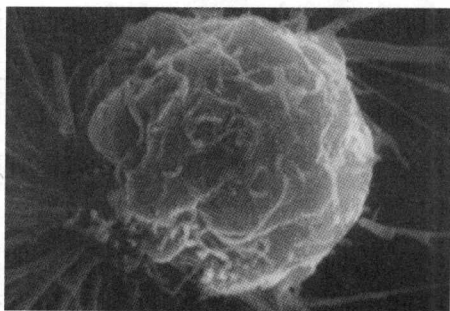
细胞

一个细胞什么时候应该出生，生长到什么时候应该停止，分化到什么时候便算成熟，也都有一定的限制。这种细胞和组织生长分化所遵循的一定的程序，被称为生长的

法则。正常时没有一个细胞是不受这个生长法则所管制的，也没有一种组织会超出这个生长法则的范围。

如果某一种组织或细胞繁殖的速度及分化的程度超出了这个生长法则的范围，细胞的生长繁殖便没有限制，细胞的数目便会漫无止境的增加下去。这样，细胞的发育，会失去准绳，不再依照一定的程序分化，不会发育为成熟的正常细胞。所生长出来的细胞或者组织，当然

也不会与别的组织互相配合，也不会进行它所应该做的工作。这种细胞愈长愈多，占据的体积愈来愈大，成了一堆对身体有害无益的废物，这便是所谓的“癌”。



癌细胞是发生了病变的细胞

所谓癌（Cancer），是指人体器官组织的细胞在各种内在和外界的致癌因素长期作用下，逐渐发生持续性异常增生（繁殖）所形成的新的生长物或新生物。它是人体内一些不正常的细胞，因为生长速度快，而去影响及侵犯到正常的组织器官，导致出血、疼痛或器官功能丧失等症状，而且会随着血液及淋巴转移，影响其它器官组织。常见的癌症有皮肤癌、食管癌、直肠癌、胃癌、肝癌、肺癌、膀胱癌、乳腺癌、宫颈癌、鼻咽癌等。

关于肿瘤

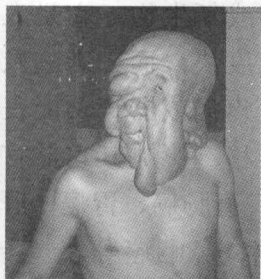
人们常常把癌与肿瘤混为一谈，认为癌就是瘤，瘤就是癌。严格地讲，癌与肿瘤是不同的，癌是一种恶性肿瘤，而肿瘤则是良性肿瘤与恶性肿瘤的总称。

什么是肿瘤呢？肿瘤是身体的一部分细胞与机体的其它组织生长不协调，表现为任意地、无节制地增殖分裂，增长成的一个大的组织块。按肿瘤细胞形态的特征

和肿瘤对人体器官结构和功能的影响不同，一般分为良性肿瘤（通常称为“瘤”）和恶性肿瘤两大类。良性肿瘤逐渐增长时仅是压迫周围组织，而恶性肿瘤除了压迫以外还可以向周围浸润，也就是肿瘤组织不断侵入周围组织，这种恶性肿瘤通常被称为“癌症”、“癌肿”。

任何肿瘤都有害于健康，但危害程度不同，医学家据此将肿瘤区分为良性肿瘤和恶性肿瘤两大类。良性肿瘤与恶性肿瘤无论从宏观到微观，从外表到内部结构，尤其是分子细胞学本质都有明显的不同。

良性肿瘤具有以下一些常见的特点：生长缓慢，肿块的周围有一层完整的纤维性包膜，将肿块裹住，因此其边界清楚，与周围的其它组织不粘连，触摸起来有滑动感。由于有外包膜，肿瘤的生长只能如鼓气球一样膨胀地增大，瘤细胞不会逸出而发生“转移”。在普通光学显微镜下，这种瘤细胞的形态与正常细胞相似，有时很难区分。



良性肿瘤仅仅只是“瘤”

一个人患有良性肿瘤时，一般在开始时不会有什么明显的症状，只是在肿瘤生长较大时，挤压它所在的脏器或相邻的器官，会出现压迫症状，甚至影响肿瘤所在脏器的正常生理功能。良性肿瘤由于有完整的包膜，与周围组织不粘连，因此在手术切除之后一般都不会复发，能完全治愈，对人体危害较小。

恶性肿瘤恰恰相反。恶性肿瘤瘤细胞的结构和功能

与相应正常细胞有较大的差异，形态怪异，功能减弱、增强或丧失；生长速度快，可在短时间内体积明显增大，肿块的外周没有包膜，或包膜不全，因此其边界不清；瘤细胞还可伸向周围组织，与邻近正常细胞，紧密粘连，摸起来固定不动，并从周围正常机体组织吸取营养；此外，恶性肿瘤易于转移，转移方式为直接蔓延、淋巴或血行转移以及种植三大类。患恶性肿瘤的病人很可能于早期便出现低烧、食欲不振、体重下降而显得消瘦等症状。不少恶性肿瘤患者，尤其在疾病晚期可极度消瘦，称为恶病质。由于恶性肿瘤呈浸润性生长，难以完全切除，术后容易复发，而且肿瘤常常转移到局部淋巴结或向全身播散，难以彻底治愈，最终往往可导致患者死亡。

肿瘤虽有恶性与良性之分，各有其特点，但这种区别也不是绝对的。例如某些属于恶性范畴的“肉瘤”，在早期也可以如良性肿瘤一样，呈“吹气球”似地生长；而少数的良性肿瘤，如皮肤血管瘤，与周围组织也无明确的界限，也没有包膜。此外，良性与恶性固然主要决定于细胞本身的遗传特点，但肿瘤所在部位也常常是影响后果的重要因素。例如某些垂体肿瘤，虽然其生长方式和细胞形态看起来属于良性，倘若患者不能得到及时地治疗，会导致失明、头痛，甚至致命的后果。也有个别肿瘤就其细胞形态看符合恶性特征，但极少发生转移，因此只有局部的压迫作用，这种肿瘤对患者的生命威胁便不太严重了。不过，良性和恶性有时是可以转化的，譬如有些肿瘤原属于良性，但在日后的生长过程中演变成

恶性，生长速度加快，对机体的危害加大。所以即使诊断为良性肿瘤，无论医生还是患者本人都应随时注意，切不可麻痹，放松警惕。

恶性肿瘤类型界定

根据恶性肿瘤的细胞类型，分为癌和肉瘤两大类。

癌

来自上皮组织的恶性肿瘤，如消化道和呼吸道的粘膜、肝脏、肾脏的上皮细胞发生的恶性肿瘤称为癌。癌的组织类型分为以下三大类：

鳞状上皮癌——发生于皮肤、食管、肺、子宫颈、阴道、外阴、阴茎等部位。

腺癌——发生于消化管、肺、子宫体、乳腺、卵巢、前列腺、甲状腺、肝、肾、胰腺、胆囊等部位。

未分化癌——既不是鳞状上皮癌，也不是腺癌，是分化程度很低的一类癌。任何脏器或部位都可能发生。

癌的名称根据发生的部位来命名，如称为胃癌、食管癌、肺癌等；根据发生的细胞种类来分类，如胃腺癌，食管鳞状上皮癌，而胰腺癌中还包括鳞状上皮癌、腺癌和未分化癌。鳞状上皮癌、腺癌和未分化癌各自性质不同，所以治疗方法也各不相同，如肺的鳞状上皮癌和腺癌，相比之下生长得较慢，用化学疗法和放射疗法都难以见效；而肺的未分化癌，化学疗法和放射疗法都可以显示好效果。

肉瘤

肉瘤是上皮细胞以外（主要来自间叶组织）的细胞发生的恶性肿瘤，如构成胃肠道的肌肉细胞、构成骨、结缔组织、脉管、神经的纤维细胞发生的恶性肿瘤。血液内的白血病等也是肉瘤的一种，因此称为血液的恶性肿瘤。

这里需要注意的还有多重癌这个概念。大多数癌是在一个器官中发生的，而同时在两个以上的器官发生的也会存在。后一种情况大多数与转移有关，但是也有与转移无关的多重癌发生。一处肿瘤治好了，新的部位肿瘤又出现，这就是多重癌。多重癌不是癌转移。一处肿瘤治好了，又有另一处出现肿瘤，被称为二重癌。目前，多重癌有增加的趋势，据报告多重癌约占癌症患者的6%。多重癌在较容易治好的乳腺癌、喉癌、口咽癌、胃癌中比较多见。

癌细胞的特征

癌症是人体在各种致癌因素的作用下，局部组织细胞异常增生而形成的新生物。癌细胞是由正常细胞转化而来，而正常细胞一旦转变成癌细胞就获得了强大的生命力，并且有独特生物学特征和行为。

首先，癌细胞不断增殖，这种增殖不受身体内部调节机构的控制，更不是身体所必需。人体正常细胞有一个生长、繁殖、衰老和死亡的过程。老化的细胞死亡之



肾白血癌细胞浸润

后就会有新的细胞来取代它，以维持身体组织、器官的正常功能，故人体绝大部分细胞都可以增殖。但是，正常细胞的增殖是有限度的，身体内部会自我控制，如外伤后细胞即开始繁殖，但当伤口愈合后，在身体内部调节因素作用下马上停止。而癌细胞则不然，它可以无止境地增生，直到人死亡。

其次，癌细胞由于不能成熟（即分化障碍），故对身体没有任何益处，常常是“成事不足，败事有余”。例如白血病，血液中会出现大量的幼稚白细胞，但这些细胞不像通常白细胞那样能抵抗入侵身体的细菌和病毒，相反，它们无休止地增殖而消耗大量的养分。另外，有的癌症会表现出不具备的功能，后者与整体功能极协调，如肺脏并不是内分泌器官，但肺癌却能产生促肾上腺皮质激素，这些非常器官非常时期分泌的激素，严重地扰乱了正常生命活动和秩序，从而出现一系列病态。

第三，癌细胞无孔不入，无处不到。癌细胞大多呈侵袭性生长，破坏附近组织、器官的正常结构和功能，造成不同程度的功能障碍。癌细胞非常好动，会从一个地方跑到另一地方（即转移），并继续生长繁殖，形成新的癌瘤（转移癌灶），对身体造成更严重的危害，也大大地增加了治疗难度，这也是癌症病人死亡的主要原因之一。

第三，癌细胞无孔不入，无处不到。癌细胞大多呈侵袭性生长，破坏附近组织、器官的正常结构和功能，造成不同程度的功能障碍。癌细胞非常好动，会从一个地方跑到另一地方（即转移），并继续生长繁殖，形成新的癌瘤（转移癌灶），对身体造成更严重的危害，也大大地增加了治疗难度，这也是癌症病人死亡的主要原因之一。

第二节

癌症简史

癌症绝对不是一种现代病——虽然许多人认为它是工业化和城市化的产物。有关癌症的历史可以追溯到人类有文字记载的最初（早在公元前2000多年的古代印度即有陈旧手稿记述了身体不同部位的恶性肿瘤），从动物化石到人体干尸中也都可以发现癌症的踪迹。

中医之癌症历史记载

我们的祖先，对于癌症的认识渊源久远。早在殷墟甲骨文中就记有“癌”的病名。如果从我国医书里所谈到的“瘤”这个病名来看，早在2000多年前的中医典籍《黄帝内经》中，就已经记载了筋瘤、肠瘤等。

在公元前12世纪的《周礼》一书中，详细地记述了当时医学分科的情况，“凡民之有疾者，分而治之”。其中设有“疡医”专科，“掌管肿疡、溃疡、金疡、折疡”等病的治疗。当然，根据资料分析，这里所说



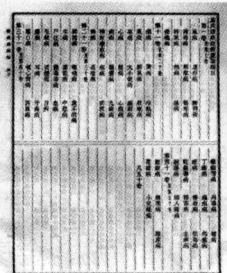
中医典籍《黄帝内经》

的“肿疡”中，无疑地包括了某些体表性癌瘤在内，诸如皮肤癌、乳癌、甲状腺癌、阴茎癌、口腔癌、淋巴肉瘤等。正因为如此，在历史上受中医学影响较大的日本、朝鲜、越南等，至今仍称癌瘤为“肿疡”。

在我国历代文献里，说到良性肿瘤与恶性肿瘤的内容，为数是不少的，名目也很繁多，如肿疡、癭瘤、恶疮、瘤、岩、癌等十几种名称。其中，有些是包含了肿瘤在内的，有些实际上指的就是肿瘤。

我国古代医书，对肿瘤的发生原因曾经有过论述，这些论述虽然还没有完全阐明肿瘤发生的原因，或者有些是不正确的推断，但是也有不少合理的见解。

中医学认为，“气”和“血”是人体生理功能的重要基础。中医学里的“气”，既包含着身体内部运转着的营养性精微物质，也指内脏器官的活动机能状况。如果由于某些原因，使“气”或“血”出现了不正常状况，即所谓“气郁结”或“血瘀滞”的时候，就会引起疾病。对于肿瘤的发生原因，中医学认为也是由于精神情绪的过度紧张、忧郁，或者外邪（也就是外部致病因素）的侵犯，以及机体衰老、饮食起居的影响等等，引起体内气血郁结瘀滞，最后诱发肿瘤。另外，人体内所产生的某些不正常物质积累在身体里面，或者内脏功能的失调、紊乱等等，都能成为诱发肿瘤的病因。



《诸病源候论》书影

据公元610年的《诸病源候论》的

记载，瘤的定义被认为是体内“气血的留结”，或者是人体所产生的某些不正常物质的滞留，着重点是留而不去的“留”字，加上病字偏旁就成为肿瘤的“瘤”字。

恶性肿瘤在中医学里叫做“癌”，这是由于恶性肿瘤质地坚硬，部位固定，表面凹凸不平，好象岩石一样，所以称为“岩”。而在古时候“晶”字的上半部是一个品字，下半部是一个山字，它同岩石的岩字是通用的。“晶”字加上病字偏旁就成“癌”字了。

在古籍医书中，第一次使用“癌”字的宋朝东轩居士著《卫济宝书》说到：“癌疾初发，却无头诸，只是内热痛……”元代朱震京在《丹溪心法》中也详细描述了癌症的病因及症候。至明代已开始“癌”字统称恶性肿瘤，如《外科启云》在“论癌发”中提出：“初起时不寒热疼痛，紫黑色不破，黑面先自黑烂，三十岁以后不慎房事积热所至，四十岁以上，血污气衰，厚味过所生，十全一二，皮黑者难治必死。”

对于肿瘤的某些主要症状和发展，历代中医文献曾经有过相当正确的描述，不少还抓住了要点。《诸病源候论》记载：“瘤者，皮肉中忽肿起，初梅李大，渐长大，不痛不痒……”这段话是说，良性肿瘤是逐渐长大的，没有痛痒症状，经过较长时间以后，可能长得很大，不能消退，但不会危及人的生命。中医学对乳癌的论述，历代的资料很多。公元1617年的《外科正宗》对乳癌的描述尤其具体，书中说当乳癌起初像豆子、棋子大小的时候，可能两、三年没有痛痒，渐渐长大以后出现持续性