



国医大师 **李济仁**
亲自主审

怎么吃 防癌抗癌

【舌尖上的中医系列】



王惟恒 李艳 编著

中医学认为，**药食同源**，性能相通
饮食与癌的发生、发展密切相关

 **人民军医出版社**
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

防癌抗癌食谱 + 食疗偏方
正确饮食，巧用食疗有效防癌抗癌

「舌尖上的中医系列」

怎么吃 防癌抗癌



国医大师 **李济仁**
亲自主审

王惟恒 李艳 编著

中医学认为,药食同源,性能相通
饮食与癌的发生、发展密切相关

 **人民军医出版社**
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

防癌抗癌食谱 + 食疗偏方
正确饮食,巧用食疗有效防癌抗癌

图书在版编目 (CIP) 数据

防癌抗癌怎么吃 / 王惟恒, 李艳编著. —北京: 人民军医出版社, 2015.4
(舌尖上的中医系列丛书)
ISBN 978-7-5091-8301-4

I. ①防… II. ①王…②李… III. ①癌—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 056578 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 刘海芳 高磊 责任审读: 余满松

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/24

印张: 6.75 字数: 134千字

版、印次: 2015年4月第1版第1次印刷

印数: 0001—3800

定价: 19.50元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



系列丛书

舌尖上的中医 吃出来的健康

《舌尖上的中医系列丛书》

丛书编委会

主审 国医大师 新安李济仁



主编 王惟恒 李艳

副主编 强刚 胡顺强

编委 (以姓氏笔画为序)

王惟恒 王君 王晓瑛 李艳

吴延义 汪文 陆霞英 胡顺强

胡芳 柳丽霞 黄芳 强刚

谭洪福



内容提要

饮食已经被现代科学公认为是对抗癌症的最有力武器之一，正确的饮食能有效地阻止或预防癌症。本书详细介绍了癌症发生发展与日常饮食的关系，包括饮食防癌的原则，食品加工应注意避免引起癌症的可能性，日常防癌应怎样吃、吃什么等大众关注的话题；重点介绍了癌症患者食疗康复的基本原则、常见癌症的饮食康复疗法，并精选了 200 余首防癌抗癌食疗妙方。只有掌握了防癌抗癌“吃”之道，才能有效地保护自己。本书融知识性、可读性、实用性于一体，既可指导健康人群防癌，又可帮助癌症患者进行饮食抗癌、控制病情、促进康复，适合广大读者阅读参考。



舌尖上的中医
系列丛书

舌尖上的中医 吃出来的健康

防 癌 抗 癌



国医大师序

精选食方数百首
妙治百病保安康

祖国的医学手段，最早就有导引、按桥、针刺、药酒及汤液，后世及今，用得最多的就是汤药了。病从口入，亦可从口去，这也是当今中医临床的主干道。《舌尖上的中医》追寻的就是这个主干道，暂且称之为“吃道”。这个系列中医药科普书选题很好，既体现了科学性，也反映了中医之精髓。“神农尝百草……一日而遇七十毒”，讲的既是中医的发源史，也提示舌尖之上，大道存焉。丛书旨在引导广大读者从这些中医知识中，得到有益的养生保健知识。

具体讲讲。咱百姓的日常生活是离不开食物的，民以食为天嘛。但千万不要以为食物只有营养作用、只是维护正常的生理需要而已，从而小看了它们。很多日常食物本身就具有非常重要的调理、治疗功效！中医很早就非常重视食疗之道。如《神农本草经》，这是世界上第一本药物学专著。书中将可以多服、久服却不伤身的食物、药物称为上药、君药。《黄帝内经·五常政大论》也说：“大毒治病，十去其六……无毒治病，十去其九。”这里“无毒治病”，主要是指用寻常食物治病，也有预防为主的意思。中医的最终目的是服务于广大百姓的健康，作为中医师，如果能使更多的百姓了解食物的这些作用，合理地通过食物调理达到防病治病的效果，则善莫大焉！



这套丛书的编写好就好在既强调了重要中草药的应用，更突出介绍了防病治病的日常食物调理，充分倡导了“吃道”。这既是中医的食养之道，也是中医的治疗之道。从中医养生的角度告诉大家：吃不得法容易得什么病，吃什么可以防病，怎样吃可以治病。

中医来自民间，同样必须服务于大众。众位编者均来自中医医疗单位和中医学院，具有丰富的临床经验。很高兴能为这套书担当学术顾问，为大家做点实事。

新安李济仁

癸巳年仲冬



国医大师李济仁简介

李济仁生于1931年。皖南医学院教授，附属弋矶山医院主任医师，首批“全国500名老中医”，首批国家名老中医学术经验继承人指导老师，首批中国百年百名中医临床家，首批享受国务院特殊津贴的专家，国家级非物质文化遗产“张一帖内科”代表性传承人，2009年被授予“国医大师”荣誉称号。精擅内科、妇科疑难杂症，尤擅痹病、痿病、肿瘤等顽疾治疗，著有《济仁医录》《痿病通论》《痹证通论》《新安名医考》《大医精要·新安医学研究》等专著。



系列丛书

舌尖上的中医 吃出来的健康

前言

防癌抗癌



精选食方数百首
妙治百病保安康

饮食已经被现代科学公认为是对抗癌症的最有力武器之一，正确的饮食能有效地阻止或预防癌症。从一个突变的细胞生长为一个恶性肿瘤所经历的时间平均为 20～30 年，在这漫长的岁月中，人们的饮食可能潜移默化地起着防癌或致癌的作用。大量医学研究证明，至少有 35% 的癌症与饮食有关。

科学食养确实可以在许多环节上打断癌症的形成和发展，可以激活人体的解毒机制，可以预防细胞的基因突变，关闭致癌因素的“开关”。食物中的植物化学物质具有强大的去除体内氧化成分——活性氧的作用，我们将它称为抗氧化剂，如维生素可以排除致癌物，抑制癌细胞增殖，甚至可以修复其造成的细胞损伤。正确饮食还可以使已具有一定危险性的增生性良性肿瘤向正常的方向转化，并在一定程度上抑制肿瘤的转移。据研究资料显示，我国每年癌症发病人数为 160 万人，如果通过改善饮食则可使癌症的发病率减少 30%～40%，也就是说，我国每年将减少癌症患者 48 万～64 万人。

中医学认为，药食同源，性能相通，既然饮食与肿瘤的发生、发展密切相关，那么，科学的饮食则可提高防癌抗癌能力，调节机体免疫力，同时对肿瘤康复也有着举足轻重的作用。很多癌症患者在进行手术或放化疗以后，出现白细胞减少、食欲缺乏、严重胃



肠道反应等多种不良反应，严重干扰了医生地治疗，我们可以通过改善饮食来减轻这些不良反应，并借此增强疗效。因此，食疗与中药结合是中医治疗中晚期肿瘤行之有效的办法。

人们只有掌握了防癌抗癌“吃”之道，才能有效地保护自己。本书阐述了日常饮食因素与癌症发生发展的关系，同时指出了食品在加工时也要注意避免引起癌症的可能性；阐述了饮食防癌的基本原则，如何从日常饮食上预防疾病的发生；重点介绍了癌症患者食疗康复的基本原则、常见癌症的饮食康复疗法，以及厨房中的家常食疗妙方。本书的内容力求接近我国人民群众的日常生活，冀愿人们“提高认识，科学食养，防癌抗癌，减少发病，促进康复”。希望本书能在这方面起到应有的作用。

王惟恒
甲午年初夏





系列丛书

舌尖上的中医 吃出来的健康

防 癌 抗 癌



精选食方数百首
妙治百病保安康

目 录

上篇 舌尖上的隐患 ——爱在吃上钻空子的癌症

	中医对吃与癌症关系的认识	002
	癌症真的是吃出来的吗	003
	唇癌与口腔癌：吃的不良刺激	003
	食管癌：病从口入，首当其冲	004
	胃癌：过咸、熏烤是“元凶”	006
	肠癌：食膏粱厚味，缺膳食纤维	008
	肝癌：霉变食物堪称“首恶”	009
	胰腺癌：肥甘醇酒是祸根	010
	乳腺癌：饮食西化，体重超标	011
	肺癌：高温油烟，厨房因素不可忽视	012



前列腺癌：高脂肪饮食因素值得注意	014
膀胱癌：吃得不对饮水少	016
 当心！营养失调可致癌	018

中篇 舌尖上的享受

——掌握吃之道，癌症绕道走

 预防癌症学会吃——避开日常饮食中的致癌物	024
 预防癌症怎么吃——饮食防癌的 15 条金科玉律	026
 防癌抗癌吃什么——身边的天然绿色活力食品	027
防癌抗癌排头兵——大蒜	027
蔬菜之王长命菜——芦笋	029
解毒抗癌强手——茄子	031
红嘴绿鹦哥抗癌菜——菠菜	034
抗癌蔬菜之王——甘薯	035
养胃抗癌佳品——百合	037
促癌症康复良药——山药	038
红色的抗癌佳蔬——番茄	040
十字花科蔬菜也抗癌	041
防癌抗癌蔬菜大排行	044



抗癌野菜品种多	047
防癌抗癌食用真菌——木耳、香菇等	053
防癌抗癌“上上药”——灵芝	057
大豆抗癌有殊功	059
发酵豆制品防癌健身	060
防癌抗癌多吃豆	061
“五谷之贵”称上品，小麦安神且抗癌	063
“五谷之长”是稻谷，健脾抗癌有殊功	065
防癌抗癌的“黄金作物”——玉米	067
健脾擅除湿，抗癌赛珠玉——薏米	069
果中菱角最治病，食之尤美更抗癌	071
每日食一果，癌症远离我——苹果	072
清热生津的抗癌佳品——乌梅	073
防癌抗癌的“仙桃”——猕猴桃	074
防癌抗癌之果——杏	075
葡萄防癌抗癌，葡萄皮更抗癌	077
防癌上佳果品——梨、山楂等	078
养阴抗癌鳖与龟	085
海参抗癌有殊功	087
防癌抗癌多食鱼	089
海藻类食物能抗癌	090



防癌抗癌的动物血	091
防癌抗癌的蜂蜜与蜂王浆	092
动物鲜奶防癌抗癌	094
圣人不得酱不食——酱（油）抗癌	095
常饮清茶防龋抗癌	096

下篇 舌尖上的良药

——中医食疗，助你轻松抗癌早康复

 癌症病人中医食疗三项原则	100
 重视营养在癌症康复的作用	102
 癌症康复期病人的饮食营养	103
 癌症病人的“忌口”与“发物”	104
 癌症病人手术前后怎么吃	107
 癌症化疗，吃得好不好关乎疗效	108
 放疗病人饮食调护须注重滋润清热	111
 几种常见癌症的中医食疗	113
鼻咽癌食疗怎么吃	113
甲状腺癌食疗怎么吃	115



防癌抗癌怎么吃

国医大师 李济仁 亲自主审



系列丛书

乳腺癌食疗怎么吃	117
肺癌食疗怎么吃	121
食管癌食疗怎么吃	124
胃癌食疗怎么吃	128
大肠癌食疗怎么吃	133
肝癌食疗怎么吃	135
胰腺癌食疗怎么吃	139
宫颈癌食疗怎么吃	142
白血病食疗怎么吃	145
慢性白血病食疗方	148

舌尖上的中医
系列丛书

舌尖上的中医 吃出来的健康

· 上篇 ·

舌尖上的隐患

——爱在吃上钻空子的癌症



癌症的发病原因非常复杂。

它是由环境、饮食、感染以及遗传等多种因素综合作用的结果。

其中不良的生活习惯与肿瘤的发病密切相关。

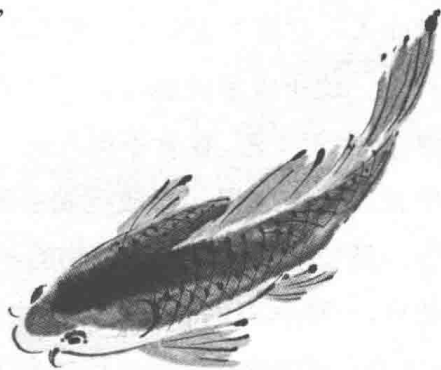
生活方式中尤其以饮食与癌症的关系最为密切，

约有 1/3 的癌症与膳食不当有关。

也可以这样说：

饮食与癌症的关系非常大。

有很多癌症是“吃”出来的。





系列丛书

防癌抗癌怎么吃

国医大师李济仁亲自主审



上篇

舌尖上的

隐

患

中医对吃与癌症关系的认识

中医学很早就对此有较为全面的认识。在《黄帝内经》中就有“饮食自倍，肠胃乃伤”的记载。中医认为，凡恣食膏粱厚味、辛辣炙煨之物，都影响脾胃运化功能。脾主运化，脾虚不能运化水湿，湿聚而生痰，痰是脏腑病理变化的产物，又是引起多种疾病的一个重要因素。无论是一般的“瘰癧”“痰核”，还是严重的“积聚”“癥瘕”，无不与痰瘀凝滞相关。宋代严用和的《济生方》指出：“过餐五味，鱼腥奶酪，强食生冷果菜，停蓄胃脘，……久则积结为癥瘕。”《卫生宝鉴》中说：“凡人脾胃虚弱，或饮食过度，或生冷过度，不能克化，致成积聚结块。”张介宾的《景岳全书》亦认为：“饮食无节，以渐留滞者，多成痞块。”这些都说明腹腔内肿瘤的发生与饮食不节有直接联系。

不良的饮食习惯或饮食偏嗜也是某些肿瘤的致病因素。喻昌在《医门法律》中说：“滚酒从喉而入，自将上脘烧灼，渐有热腐之象，而生气不存，窄隘有加，只能饮水不能纳谷者有之。此所以多成膈症也。”《张氏医通》亦谓：“酒客多患噎膈，饮热酒者尤多，以伤津液，咽管干涩，饮食不得入也。”叶文龄在《医学统旨》中说“酒面炙煨难化之物，滞于中宫，损伤肠胃，渐成痞满吞酸，甚则为噎膈、反胃。”上述表明，食管癌、胃癌的发生，是长期过热、辛辣食物的不良刺激，以及饮食偏嗜等因素直接作用的结果。

此外，一些体表的肿瘤也可由饮食因素引起。例如某些皮肤癌，《黄帝内经》就指出：“膏粱之变，足生大疔”；而唇癌的发生亦与饮食相关，陈实功在《外科正宗》中指出：“茧唇……因食煎炒，过餐炙煨，又兼思虑暴急，痰随火行，留注于唇，是疾乃生。”可见，



重视饮食因素，对于癌症的防治有着积极的指导作用。

上篇

舌尖上的



癌症真的是吃出来的吗

你会吃饭吗？谁要是问你这个问题的话，你肯定立刻会火冒三丈，吃饭谁还会？不过，就许多癌症的发病因素而言，肿瘤专家告诉你：“就是因为你不会吃饭！”我们不妨先听听专家们怎么说的，看看有没有道理。

“想要癌症不上身，一定要从日常饮食做起。”不久前，中国台湾多位医学专家共同发表文章呼吁，癌症已连续 27 年蝉联台湾地区十大死因之首，研究显示，在台湾地区发生率最高的前七大癌症与饮食习惯都有或多或少的关系。

癌症的病因复杂，但生活方式中尤其以饮食与癌症的关系最为密切，约有 1/3 的癌症与膳食不当有关。吃的对路，健康永驻；吃的不对，病从口入。中国人常说病从口入，癌症确实与吃有关系。其中，与吃关系密切的常见癌症就有十几种，如口腔癌、食管癌、胃癌、肝癌等。你吃的是什么是十分关键，不会吃，就会吃出这十几种癌症！



唇癌与口腔癌：吃的不良刺激

唇癌的发生亦与饮食相关，明代陈实功在《外科正宗》中就明确指出：“茧唇……因食煎炒，过餐炙煿，又兼思虑暴急，痰随火行，留注于唇，是疾乃生。”



口腔癌包括舌癌、硬腭癌、口底癌等，虽然发病率不高，但是与饮食也有关系，不良生活方式如嚼槟榔、吸烟、饮酒、营养不均衡，局部不良刺激（口腔卫生不良、尖锐牙、不良修复体的长期刺激），都可能造成反复的损伤黏膜组织发生癌变。据统计，中国台湾地区口腔癌病人中约 80% 都有长期嚼槟榔的习惯，2003 年国际癌症研究总署更是将槟榔列为第一类致癌物质。因此，预防唇癌与口腔癌，不可忽略“吃”的问题。减少致病因素的首务是避免吸烟、饮酒和嚼槟榔。要平衡饮食，减少脂肪摄入量，增加蔬菜、水果摄入量。提高维生素 A、维生素 B、维生素 E 和微量元素硒的摄入量。不饮过热的饮料，不食过热食品，避免刺激口腔黏膜组织。



食管癌：病从口入，首当其冲

食物入口后首先经过食管，食管癌与吃有什么密切联系呢？食管是管状器官，上端连接会咽部，下端连接胃，其中有三处生理性狭窄的部位，这三处生理性狭窄部位容易被粗糙和比较坚硬或过热的食物损伤黏膜，是食管癌的高发部位。经过长期研究认为，食管机械性损伤、化学性损伤还有毒物刺激，以及其他一些原因造成食管损伤，慢性炎症溃疡可以诱发癌变，导致食管癌。

1. 滚烫的饮食伤食管 喝烫饮料会加大致癌的概率。最新的研究发现，喝滚烫的加奶咖啡和茶，长期喜食热汤热粥，会

滚烫的食物
狼吞虎咽的吃法
都易伤食管

