

程培育 编著

帮你彻底摆脱
“患癌”困扰

自我保健一本通

抗癌食疗与用药

全方位介绍防癌、抗癌应该吃什么，怎么吃

香菇



香菇含有 β -葡萄糖苷酶、香菇多糖，能提升人体抗癌能力，可适量食用

香蕉



清热通便，富含微量元素镁，对多种致癌物质有明显地抑制作用，对大肠癌患者尤为适宜

梨



生津润燥、清热化痰、防癌抗癌，食道癌、胃癌、肺癌患者可常吃

无花果



消肿解毒，水提取物可抗艾氏肉瘤，适宜大肠癌、膀胱癌等多种癌症患者食用

省心省钱，安全高效，
简单快速的药疗与食疗小偏方

中国医药科技出版社

自我保健一本通 抗癌食疗与用药

程培育 编著

中国医药科技出版社

内容提要

癌症,一向都是令人们谈之色变的恐怖存在,但是方法正确,还是能在一定程度上预防、缓解癌症。本书以饮食调养为基础,介绍各系统最常见肿瘤的科学饮食方法,精心选取对症食疗方,帮助大家防癌抗癌,并辅以药物治疗,提升防癌抗癌功效,延缓癌症发展。

图书在版编目(CIP)数据

抗癌食疗与用药 / 程培育编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2016. 1
(自我保健一本通)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7854 - 1

I. ①抗… II. ①程… III. ①癌 - 食物疗法 ②癌 - 用药法 IV. ①R247. 1 ②R730. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 251516 号

美术编辑 杜 帅

版式设计 李 雯

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm¹/₁₆

印张 15. 5

字数 183 千字

版次 2016 年 1 月第 1 版

印次 2016 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京中印联印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7854 - 1

定价 35. 00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



前言

癌是当今世界严重威胁人类健康的一大隐患，高死亡率、低治愈率，让人谈癌色变。据统计调查，99%的癌症患者不是死于疾病，而是死于对疾病的无知和恐惧。

癌症是一种慢性病，不是毫无缘由，毫无征兆，突如其来的。它与我们的日常饮食、生活习惯、所处环境等有着非常密切的关系。国际抗癌联盟认为，1/3 的癌症是可以预防的，1/3 的癌症如能早期诊断是可以治愈的，1/3 的癌症可以减轻痛苦，延长生命。

2013 年全国肿瘤登记中心调查显示，我国每年新发癌症病例超过 300 万，与膳食和营养因素相关的癌症占 30% 以上。有专家指出，癌症发病与饮食的关系日益密切。针对全国肿瘤登记中心的调查数据，中国医学科学院肿瘤医院公布了致癌食物黑名单，其中包括腌制食品、烧烤食品、油炸食品、霉变食品、熏豆腐干、隔夜熟白菜和酸菜、反复烧开的水等。

所以，为了不让癌症盯上我们，我们要做到知己知彼，特别注意日常生活中可能引发癌症的不良生活方式和饮食习惯。

一般认为，各种恶性肿瘤，伤津劫阴，多属阴虚内热，故饮食调理对于缓解、抑制病情是有一定作用的。

本书系统讲述科学防癌的方法，以癌症的饮食和用药为理论基础，以各系统最常见的肿瘤饮食和用药为主要内容，通过简单实用的食疗方和中药方，帮助大家防治癌症。

面对癌症，不要盲目，不要恐慌，科学防癌抗癌，就在日常的饮食、用药当中，只要平时注意，便能将抗癌、滋补、美食融为一体。

编 者

2015 年 11 月

目录

第一章 谈癌色变，不如科学防癌

- 了解癌症易患人群，提高警惕 / 2
- 预防癌症要注意的问题 / 6
- 这些食物帮你远离癌症 / 11
- 清查家中致癌死角 / 26
- 远离致癌添加剂 / 30
- 防治癌症不可忽视心情调节 / 36

第二章 已患癌症，科学饮食加用药

- 肿瘤患者的饮食原则 / 40
- 放疗期间饮食有原则 / 43
- 化疗期间饮食需注意 / 45
- 患癌期间，提高抵抗力的食物 / 48
- 不同体质患者，饮食抗癌有区别 / 53
- 常见的肿瘤中成药种类及其成分 / 58

第三章 消化不好，警惕消化系统肿瘤

○进行性咽下困难，积极查治食管癌 / 64

○胃癌高居榜首，防治结合最重要 / 73

○大肠癌很常见，年龄越大越要注意 / 80

○肝癌原发或继发，症状都比较严重 / 86

○诊断治疗都比较难的胰腺癌 / 96

○胆囊癌，非常易患要注意 / 104

○唇癌、口腔癌，影响口腔健康 / 110

○舌癌，饮食上尤其要注意 / 116

第四章 呼吸系统肿瘤，掐住呼吸命脉

○鼻咽癌，患病严重影响呼吸 / 122

○喉癌，有效选取食疗方 / 129

○肺癌，预防与治疗并重 / 136

第五章 运动系统相关癌症，影响生命骨架

○骨肉瘤，威胁骨骼健康 / 144

○软组织恶性肿瘤，补正气，祛湿邪 / 150

第六章 泌尿生殖系统肿瘤，肾癌最为常见

○肾癌，四物汤合右归饮 / 156

- 膀胱癌，中医疗法帮治疗 / 161
- 前列腺癌，食疗可以缓病情 / 167
- 睾丸肿瘤，治愈率较高有信心 / 173

第七章 妇科系统肿瘤，关注女性健康

- 乳腺癌，关乎女性健康 / 178
- 宫颈癌，日常检查很重要 / 184
- 卵巢癌，早期诊断很重要 / 192
- 阴道癌，注意阴道卫生 / 198
- 外阴癌，适当食用碱性食物 / 202

第八章 造血及淋巴系统肿瘤，关乎身体免疫力

- 白血病，饮食调理有帮助 / 208
- 淋巴瘤，涉及面广要预防 / 213

第九章 其他常见肿瘤

- 脑瘤，可以尝试食疗方 / 218
- 甲状腺肿瘤，调节内分泌是根本 / 223
- 皮肤癌，及时治疗康复率高 / 229
- 恶性黑色素瘤，早期预防是关键 / 234

第一章

谈癌色变，
不如科学防癌

了解癌症易患人群，提高警惕

记得有句话是这样说的，“世界上没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨”，借用到肿瘤疾病上，即为世界上也没有无缘无故的“癌”。

从现代科学研究来看，为什么会产生肿瘤呢？是因为癌基因在人体中被激活了。怎么才能不激活呢？怎么才能抑制癌基因呢？对于后者，目前还在探索中，而对于前者，我们从很多“蛛丝马迹”中可以努力让自己远离癌症。我国疾病预防控制中心统计的数字表明，在肿瘤患者中，不良饮食习惯占致癌因素的35%，吸烟占致癌因素的30%。

1. 致癌因素

(1) 基因

基因，即与我们平时所说的遗传有关。研究表明，具有遗传倾向的癌症约占全部恶性肿瘤的5%左右，胃癌、肺癌、直肠癌、乳腺癌、宫颈癌、口腔癌等都有一定的遗传性。而癌症患者的子女患癌症的风险明显高出一般人群。如胃癌患者的子女遭受癌症之害的机会是其他人的4倍。家庭中父母有患结肠癌的，其子女约有一半也会患结肠癌。家族性多发性息肉者的肠癌发生率远远高于一般人群。而有白血病家族史的青少年，则是急性白血病的高危人群。

(2) 个人病史和感染史

有口腔黏膜白斑或红斑、肝炎、慢性胃病和宫颈糜烂等病史者都是口



腔癌、肝癌、胃癌和宫颈癌的高危人群。医学研究发现，某些病毒和细菌感染与癌症发生密切相关，如 EB 病毒与鼻咽癌，人乳头瘤病毒与宫颈癌，幽门螺旋杆菌与胃癌等，因此，有上述感染者易患癌症。

（3）环境和职业因素

如矿工和长期接触有害气体、液体、粉尘者肺癌发生率高，接触苯胺、联苯胺、合成橡胶的工人膀胱癌发生率高，从事露天作业者皮肤癌发生率高，接触放射性物质的工作人员白血病发生率高。

（4）不良生活、饮食习惯

大于 40 岁，有不良生活、饮食习惯者也属于癌症高危人群。如长期吸烟、被动吸烟及酗酒者，长期嗜食酸菜、腌菜、熏烤食物者，高蛋白、高脂肪和低纤维饮食者，性生活过早、不育、不哺乳者，心理压力、生活无规律者。

有研究表明，在很多肿瘤患者身上都可以发现类似的致病因素，不良情绪，如孤僻、抑郁、多疑、好生闷气、沉默寡言、狭隘嫉妒、易躁易怒、忍耐力差等，都是癌细胞产生和发展的媒介。比如抑郁生闷气，并常常带气吃饭，就容易患胃癌；长期处于失望自卑中的女性，则有可能会患宫颈癌；常常强忍怒火，则容易患乳腺癌。

（5）体质因素

过敏性体质的人容易诱发癌变，美国科学家调查了近 4 万人后发现，凡是患有过敏性哮喘，或对某些药物和化学试剂过敏的人，比不过敏者更易诱发癌变。如有过敏史的女性，罹患乳腺癌的风险比正常人高出 30%；有过敏史的男性，患前列腺癌的概率则比一般人高 41%。此外，体质肥胖的人也容易诱发癌变，世界癌症基金会最新报道，肥胖会增加患食管癌、胰腺癌、结/直肠癌、肾癌、子宫内膜癌、乳腺癌的风险性。如哥伦比亚大学的研究资料表明，肥胖女性患结肠癌的危险性比一般女性高出 2 倍以上。



2. 各类癌症高危人群的特点

(1) 肺癌人群特点

40 岁以上,有吸烟史者或长期被动吸烟者;有肺结核病史,特别是有结核斑痕者;长期生活在空气污染严重地区者;有职业致癌因子接触史者,如长期接触无机砷化合物、石棉、放射性矿石、煤烟、焦油、石油中的多环芳烃者更易患肺癌。

(2) 乳腺癌人群特点

40~60 岁中年女性,月经初潮早或停经晚或绝经期前后的女性;有肿瘤家族史者;婚后未生育、生育后一直未哺乳或哺乳期过长或过短的女性;乳腺因各种原因反复多次接受放射线、一侧已患过乳腺癌和常食用脂肪而肥胖的女性;独身未婚女性;长期从事夜班工作的女性患乳腺癌危险性高。

(3) 口腔癌人群特点

40 岁以上,有长期吸烟和饮酒史者;口腔卫生不良,口腔黏膜白斑或红斑,异物长期刺激,如龋齿、义齿和假牙咬对位不佳者以及营养不良者更易患口腔癌。

(4) 食管癌人群特点

60~70 岁的老年男性,生活在北方地区或农村并有烟酒史、肿瘤家族史和饮食习惯不良者;喜食过热饮食、长期食用酸菜、腌制和霉变食物者;有慢性食管炎伴有不典型增生者是食管癌的高危人群。

(5) 胃癌人群特点

40 岁以上,有吸烟史、胃癌家族史者;习惯盐腌和熏烤食物者;有慢性胃病史,如重度胃溃疡和萎缩性胃炎者更易患胃癌。

(6) 肝癌人群特点

慢性乙型肝炎或丙型肝炎患者,其中乙型肝炎是我国肝癌最主要的致病因素;生活、工作于东南地区的 40~50 岁的中青年男性,有长期饮酒



史、长期食用霉变食物、有肝癌家族史者和患有肝硬化者更易患肝癌。

(7) 大肠癌人群特点

40 岁以上，有大肠直肠癌家族史、大肠直肠癌术后患者；盆腔接受过放疗者；大肠有息肉、胃癌、甲状腺癌、乳腺癌、溃疡性结肠炎患者；长期高脂低纤维素饮食者更易患大肠癌。

(8) 子宫颈癌人群特点

44 ~55 岁的中年女性，有宫颈病变、肿瘤家族史的女性；性生活过早、多孕早产和自身有多个性伴侣或配偶有多个性伴侣的女性；曾经患有生殖道乳头瘤病毒、单纯疱疹病毒、艾滋病毒感染或其他性病的女性更容易患子宫颈癌。

(9) 膀胱癌人群特点

50 ~60 岁之间，长期接触苯胺、联苯胺、合成橡胶的男性更易患膀胱癌。

(10) 白血病人群特点

青少年和 40 岁以上，有肿瘤家族史者；长期接触放射线、化学毒物，如苯和细胞毒药物者更易患白血病。

(11) 皮肤癌人群特点

50 ~60 岁的中老年男性，从事露天作业和长期暴露在紫外线中的人更易患皮肤癌。

从各种肿瘤的易发人群来看，中老年是肿瘤的易感人群，这是因为肿瘤的形成需要一个过程，一个细胞发展成为一个肿瘤可能需要很长的时间，所以，中老年人更要注意体检与保持正确的生活方式，合理食疗，预防癌症，或者配合食疗，治疗癌症，获得健康长寿。



预防癌症要注意的问题

前文已说明哪类人群易罹患肿瘤，想必很多读者都发现，很多情况是无法避免的，比如职业因素，环境因素。但癌症并不是不可预防的。预防癌症还是有法可遵的。中医认为“正气内存，邪不可干”，首先我们要培养自己的正气、元气，也就是西医学所说的免疫力，让它强大起来，建立一个强大的防御系统；其次，规避一切可以规避的风险，远离有害物质，减少接触时间，否则长期接触有毒物质，或是长期处在不良环境等各种有害因素中，即使我们的元气再充足也是无济于事的。下面我们详细介绍下预防癌症要注意的要点。

1. 定期体检，防患未然

请记住，所有人，包括老人和小孩，都应该定期体检。体检的项目要根据不同的年龄、职业等情况具体而定，不要自觉身体没有问题，就不去正规的体检。体检不是浪费时间和金钱，而是要告诉你，你自己的身体是有问题还是没有问题，并且是怎么样的问题，如何解决。

那么，体检都要进行哪些项目呢？一般来说，体检可以分为两类，一类是必查项目，比如胸片、心电图、腹部B超以及血常规、肝功能、肾功能、尿常规、便常规等抽血项目，这些常规项目，主要就是看看基本的身体情况，从粗线条发现疾病的蛛丝马迹。



另一类就是有针对性的项目，观察得更加清楚，如当肺部发现有阴影，可以做一个肺部的增强 CT，明确局部情况。很多老年人有糖尿病，可以 3 个月或者半年检查 1 次糖化血红蛋白，做一下眼底检查、颈动脉 B 超等，因为糖尿病并发症比较多，需要及时地预防。再比如肿瘤患者，在手术及放化疗后，医生一般都会嘱咐患者 3 个月做 1 次疾病部位的影像检查，如胃癌检查上腹部增强 CT，肿瘤标志物多以 CA199、CA724 等胃肠道的为主，等待病情得到有效控制，治疗结束时，基本可以半年复查 1 次。

但是，常规体检中往往没有胃镜、肠镜。所以在第二类中，要重点强调胃肠镜的重要性。在我国，胃肠道癌症不仅发病率高，而且恶变率也较高。早期的大肠癌往往没有任何症状，即使有些腹泻的症状也常被当成是普通腹泻。所以，建议在体检时加检胃镜、肠镜。现代已经有了无痛的胃镜和肠镜检查，基本没有痛苦，建议大家克服原有的心理恐惧，完善自身的体检项目，不能因小失大。

此外，很多人对于定期体检总是有一个担心，就是那些磁共振、CT 辐射那么大，会不会对自己的身体造成很大的影响呢？专家研究表明，短期多次的 CT 治疗才会对人体造成不良影响，而且随着 CT 等大型检查设备的不断改进，其辐射也会逐渐降低。其实在我们日常生活环境里，也会有低剂量的辐射，普通的看电视，看电脑，用手机，都会存在不同程度的辐射。而且人体的修复力是非常强大的，目前对于肿瘤患者来讲，一年 3~4 次的 CT 检查是完全没有问题的，因此不用太过担心。

2. 体检项目，有的放矢

体检在中老年人中占有很大的比重，很多人都会问，要多久检查 1 次才好呢？平均起来看，50 岁以下的人，一年 1 次；50 岁以上的中老年人，可以一年 1~2 次；70 岁以上的老人，根据自己的身体情况，不再



做全身的体检，一年做1次完整的体检，半年做1次固定部位的检查即可。比如，王大爷今年80岁，既往有冠心病、高血压病史，除了要每天监测血压，口服降压药以外，还要定期查血脂、血糖，肿瘤标志物也要半年查1次。

中老年女性要定期自查乳腺，有乳腺纤维瘤的患者要定期复查乳腺B超，完善钼靶检查，在较小的时候，可以行微创手术取出，防患于未然。

3. 心情舒畅，适当运动

长期的抑郁、孤僻，会产生和加重肿瘤疾病。

在性格分类中，有一种C型性格，指的就是抑郁、焦虑、孤僻、内向的性格。这种性格也被称为“癌症性格”，乳腺癌就和这种癌症性格息息相关，很多乳腺癌患者都有长期抑郁的情绪经历。此外，很多肿瘤患者家属在护理的过程中会发现随着病情的发展，患者的“脾气”似乎越来越大，实际上，从中医角度来说，这是患者阴阳严重失衡，阴虚阳亢、肝气横逆导致的。

在这个快节奏的社会中，每个人的压力都很大，很容易出现焦虑、抑郁、暴躁、易怒等不良情绪。长期压抑自己，慢慢就会出现胸胁胀满、两肋胀痛、纳呆食少、月经不调等症状，如不及时调理治疗，长期就容易出现乳房肿物、卵巢囊肿、皮下肿物、胆结石甚至肿瘤。

那么，怎样才能保持较为乐观的心情呢？首先，既然不良情绪是难以避免的，那就要为不良情绪找一个宣泄口，比如唱歌、跳舞、听戏等，进行一些体育运动，也可以有较好的效果。其次，要培养一个兴趣爱好，如书法、绘画、音乐等，以此陶冶情操，启迪智慧。最后，要学会养生技巧，适当运用一些可以疏肝解郁的小药方或食疗方法，如用玫瑰花、菊花泡水喝，以疏肝解郁、养血平肝。



运动可以使我们保持健壮的体魄，增强自身免疫力，是培养正气的一种方法。较为适合肿瘤患者的运动方式是散步，每天晨起或饭后1小时坚持500米以上的散步距离，便能在一定程度上提高身体抵抗力。不过晨起散步不适合代谢缓慢的中老年人，会加重身体的负担，增加饮食量，所以推荐中老年人在早晨9~10点钟进行饭后散步，步速不宜过快，以走到轻微遍身出汗为宜。

另一项肿瘤患者适合的运动是太极拳或者气功，可以学一些简化太极拳，如24式太极拳，不要蹲得太低，根据自身的情况，慢慢练习，练习的时间一般在1~1.5小时左右为宜。

其余的运动方式，根据自身的情况酌情选择，以不可过劳为总的原则，以身体协调、身心愉悦为主要目的，以舒缓柔和、锻炼耐力为主要方式。如此一来，肿瘤患者便可以在运动中培养战胜疾病的信心，与病友一起运动，一起鼓励，互相交流，从容地面对生活，获得更好的生活质量以及战胜疾病的信心。

4. 病从口入，保持健康

俗话说“病从口入”，很多疾病都和饮食有很大关系，所以饮食健康越来越受到关注。对于癌症来说，饮食健康同样重要。

临床数据显示：与吸烟有关的癌症约占30%。吸烟不仅与肺癌有关，与口、咽、喉、食管、胃、胰、肝、膀胱、尿道、宫颈癌等均有关。

与饮食有关的癌症占35%。咸鱼、咸菜等腌制的食品中含有大量的亚硝胺；高脂肪饮食与结肠、乳腺、前列腺癌有关；纤维素少的饮食与结肠癌有关。

肥胖也是导致癌症的因素之一。近日一项研究表明，10种癌症患病风险与肥胖明显相关，包括子宫癌、胆囊癌、肾癌、宫颈癌、甲状腺癌、白

血病、肝癌、结肠癌、卵巢癌和乳腺癌。成年人平均每年体重增加 227 克，发生癌症的危险性便会大大超于常人，其中在成年期体重增加 10 千克的人群，患癌概率最高。

