

常见病食物疗法丛书

谢英彪 主编

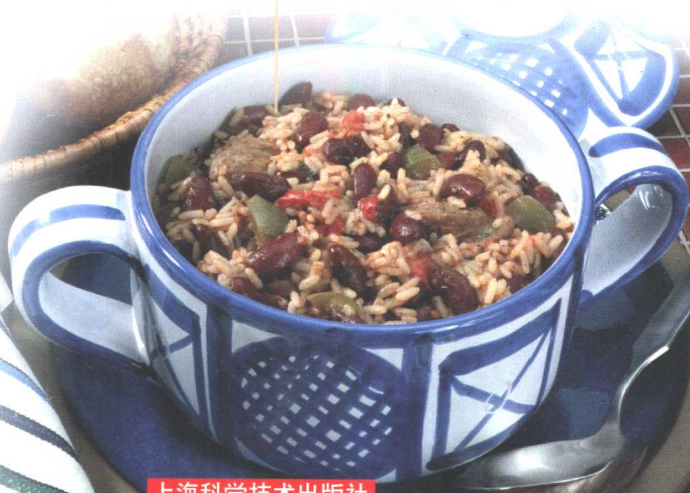
- 疗效确切
- 安全可靠
- 制作简便
- 口感良好

癌 症

食物疗法

aizheng shiwu liaofa

● 马维庆 李德京 胡正松 艾叶 编著



上海科学技术出版社

常见病食物疗法丛书

谢英彪 主编

R247.15
113

癌症

食物疗法

马维庆 袁德京 郑正松 叶 编著



0162947

上海科学技术出版社

0162947

F067 02

图书在版编目(CIP)数据

癌症食物疗法 / 马维庆, 李德京, 胡正松编著. —
上海: 上海科学技术出版社, 2000.11
(常见病食物疗法丛书 / 谢英彪主编)
ISBN 7-5323-5605-1

I. 癌... II. ①马...②李...③胡... III. 癌-食物
疗法 IV. R730.59

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第56792号

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号 邮政编码 200020)

上海新华印刷厂印刷

新华书店上海发行所经销

开本 850×1168 1/32 印张 5.375 字数 110 千

2000年11月第1版 2000年11月第1次印刷

印数 1—6 000

定价: 12.50 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

通过食物来治疗癌症，是癌症患者的迫切愿望。为此，作者选择了 40 种常用抗癌食物及 200 多款价廉物美、制作简单、口感良好、疗效确切、安全可靠的食疗通治验方、辨证食疗验方，以期帮助癌症患者在大饱口福的同时，战胜癌魔，早日康复。

本书内容丰富，方法实用，文字通俗，既适合广大癌症患者阅读，也是城乡医护人员、营养师的理想参考书。

《常见病食物疗法丛书》

编委会

主 编	谢英彪		
副 主 编	杨桂宝	李 融	刘光隆
编 委	杨桂宝	李 融	谢 春
	刘光隆	吴志成	马维庆
	胡正松	吴 斌	李德京
	夏 竹	艾 叶	李双喜
	钱汝华	王天宇	春 城
责任编辑	金锦美		

序 言

通过食物来治疗日益增多的常见疾病，是广大群众的迫切愿望。化学药物的副反应及现代病、富裕病、医源性疾病及药源性疾病的涌现，使人们要求“回归大自然”的呼声日益高涨。随着医疗体制的改革，简便有效的食物疗法越来越受到人们的欢迎。怎样运用食疗来防治疾病，已成为寻常百姓关心的话题。然而，自古以来，食疗方法大多为医护人员所掌握，普通家庭对食物疗法了解甚少。为了满足广大群众通过食物来解除病痛，治愈疾病的愿望，我们组织了有关医学专家、食疗专家，编撰了这套《常见病食物疗法丛书》。

本丛书各分册除对相关疾病的一般基础知识作了简要介绍外，还着重介绍了数十种可供选择的有效食物及数百款价廉物美、制作简单、口感良好、疗效确切、安全可靠的食疗通治方、辨证食疗方，帮助广大患者在大饱口福的同时，选用适合病情的食疗方法以战胜病魔，早日康复。

本书内容丰富，方法实用，文字通俗易懂，既适合广大患者及家属阅读，也是城乡医护人员、营养师、药师、厨师、烹饪爱好者理想的参考书。愿《常见病食物疗法丛书》能成为广大读者的良师益友。

南京市中医院暨南京中医药大学
第三附属医院内科学科带头人、
主任医师，南京中医药大学教授
谢英彪

2000年10月

食物疗法

目 录

一、概述	1	15. 蛇肉	31
1. 良性肿瘤与恶性肿瘤的区别	2	16. 泥鳅	31
2. 癌症的病因	4	17. 田螺	32
(1) 癌症发病的外部因素	4	18. 牛肝	32
(2) 癌症发病的内部因素	5	19. 鹅血	34
(3) 饮食营养失调	5	20. 大蒜	35
(4) 不良生活习惯	6	21. 芦笋	37
3. 癌症的先兆症状	6	22. 刀豆	39
4. 癌症的诊断方法	8	23. 甘蓝	41
5. 西医治疗癌症的常用方法	10	24. 南瓜	41
		25. 小茴香	42
二、抗癌常用食物	12	26. 莼菜	43
1. 薏苡仁	12	27. 蘑菇	44
2. 玉米	13	28. 猴头菇	45
3. 番薯	15	29. 茶叶	45
4. 鱼腥草	16	30. 向日葵	47
5. 麦饭石	18	31. 山楂	48
6. 小麦	19	32. 杏仁	49
7. 米皮糠	21	33. 乌梅	50
8. 菱	22	34. 草莓	51
9. 酸奶	23	35. 无花果	52
10. 海藻	23	36. 罗汉果	54
11. 海带	25	37. 猕猴桃	54
12. 鲨鱼	27	38. 木瓜	55
13. 鳖	29	39. 番木瓜	56
14. 乌龟	30	40. 人参	57

三、癌症食疗通治方	60	26. 蜈蚣粉胶囊	69
1. 蜂乳蒜头汁	60	27. 芦笋豆芽	70
2. 甘蓝鲜汁	60	28. 核桃枝煮鸽蛋	70
3. 半边莲苦杏仁茶	61	29. 蜈蚣粉蒸蛋	70
4. 箬竹嫩叶茶	61	30. 鱼肚炖猴头菇	71
5. 绞股蓝夏枯草蜜饮	61	31. 莼菜炖泥鳅	71
6. 三舌蜂蜜饮	62	32. 黄药子炖母鸡	72
7. 四虫蜜饮	62		
8. 魔芋蜂蜜饮	63	四、癌症辨证食疗方	73
9. 土茯苓蜜饮	63	(一) 热毒内炽型	73
10. 冬凌草蜜饮	63	1. 川乌大蒜汁	73
11. 龙葵蜂蜜饮	64	2. 二花绿豆茶	74
12. 蛇舌草蜂蜜饮	64	3. 天葵石苇绿茶	74
13. 蟾蜍蜜饮	64	4. 蒲公英稠米汤	75
14. 鹅血红糖饮	65	5. 鱼腥草糊	75
15. 喜树根饮	65	6. 土茯苓饮	75
16. 蛇舌草绿茶	65	7. 龙葵半边莲饮	76
17. 半枝莲红枣藕粉羹	66	8. 白花蛇蜈蚣蜜饮	76
18. 蜈蚣羹	66	9. 山豆根蜜饮	76
19. 威灵仙龙眼薏苡仁羹	67	10. 龙葵蜂蜜饮	77
20. 山慈姑粥	67	11. 金银花二根饮	77
21. 二仁粥	68	12. 金银花车前草饮	78
22. 蜈蚣乌梢蛇粉	68	13. 半枝莲半边莲蜜饮	78
23. 螃蟹壳粉	68	14. 龙胆草蜜饮	79
24. 螃蟹壳三七粉	69	15. 蚤休蜜饮	79
25. 螃蟹山楂粉	69	16. 金银花蒲公英糊	79

17. 马齿苋粥	80	(三) 瘀血凝滞型	91
18. 水牛角清热粉	80	1. 急性子蜜饮	91
19. 蟾蜍黄药子粉	81	2. 蒲黄五灵脂蜜饮	91
20. 壁虎菱角粉	81	3. 皂角刺蜜饮	92
21. 蟾蜍三七粉	81	4. 二粉羹	92
22. 土茯苓野棉花根猪肝汤	82	5. 麝香藕粉羹	93
23. 虎杖龙眼肉汤	82	6. 蜣螂米糠糊	93
24. 蕙苡仁蛋汤	83	7. 三七大蒜糊	94
25. 蟾蜍鸡蛋	83	8. 蜈蚣乳没粉	94
26. 魔芋胶冻	83	9. 鳖甲乳没散	94
27. 蒜泥芝麻拌马齿苋	84	10. 螃蟹壳乌蛇散	95
28. 鱼腥草炒番木瓜	84	11. 三七红枣方	95
(二) 气机郁滞型	85	12. 山楂鸡蛋糕	95
1. 全橘饮	85	13. 丹参豆腐鹅血汤	96
2. 八月札蜜饮	86	14. 莪术赤芍煮鸡蛋	96
3. 土茯苓郁金饮	86	15. 蒲黄五灵脂炖乌骨鸡	97
4. 复方川芎蜜饮	86	(四) 痰湿凝聚型	97
5. 橘核乳没饮	87	1. 荸荠芦笋汁	98
6. 两面针蜜饮	87	2. 白萝卜蜜汁	98
7. 莱菔子粳米粥	88	3. 瓜蒌白糖饼	98
8. 四香粉	88	4. 海带萝卜汤	99
9. 砂仁行气粉	88	5. 山慈姑牡蛎海藻汤	99
10. 青木香粉	89	6. 杏仁荸荠羹	100
11. 二皮粉	89	7. 橄榄炖萝卜	100
12. 刀豆肉片汤	89	(五) 湿热内蕴型	101
13. 葱油萝卜丝	90	1. 芥菜白茅根荸荠汁	101

2. 荠菜二草汁	102	16. 鸡血藤红枣粳米粥	113
3. 复方垂盆草汁	102	17. 鳝鱼鸡蛋粳米粥	113
4. 二草蜜饮	102	18. 灵芝猪肺汤	114
5. 大黄蜜饮	103	19. 参芪鸡汤	114
6. 鸡冠花蜜饮	103	20. 鹌鹑归参汤	115
7. 二豆红糖羹	104	21. 香菇黑木耳炒猪肝	116
8. 芦笋玉米须薏苡仁粥	104	22. 卷心菜包肝片	116
9. 金针菜冬瓜皮汤	105	23. 红枣兔肉	117
10. 牡蛎肉玉米须汤	105	24. 当归平菇炖鱼片	117
11. 青蒜拌马齿苋	106	25. 归参炖乌鸡	118
(六) 气血两虚型	106	26. 黄芪炖鹌鹑	119
1. 鸡蛋胡萝卜豆汁	106	27. 香菇炖猪血	119
2. 酸奶饮	107	28. 三七红枣炖母鸡	120
3. 党参阿胶糖饮	107	29. 鸡丝鱼翅	120
4. 花生甜牛奶	107	(七) 气阴两虚型	121
5. 阿胶牛奶	108	1. 鲜葡萄汁	121
6. 黑芝麻豆奶	108	2. 洋参茶	122
7. 王浆牛奶	108	3. 黄精美味豆浆	122
8. 花生芝麻豆奶	109	4. 洋参银耳羹	123
9. 芦笋汁牛奶	109	5. 猕猴桃酸牛奶	123
10. 无花果奶	110	6. 银耳薏苡仁冰糖粥	124
11. 黄精芝麻豆浆	110	7. 山药炖甲鱼	124
12. 白参阿胶龙眼羹	111	8. 百合田七炖白鸭	125
13. 当归黄芪鳝鱼羹	111	9. 仔鸡笋菇炖甲鱼	125
14. 黄芪阿胶糯米粥	112	10. 百合田七炖鸽肉	126
15. 黄芪红枣汤	113	11. 清蒸人参甲鱼	127

12. 二参炖鸡	127	9. 柿饼粳米粥	139
13. 虫草炖甲鱼	128	10. 苹果石榴煎	140
(八) 阴血两虚型	129	11. 天冬杏仁猪肺汤	140
1. 四汁滋养饮	129	12. 苦瓜炖牡蛎	141
2. 黑木耳糖饮	129	13. 芦笋炖鲍鱼	141
3. 芍药甘草蜂蜜饮	130	14. 淡菜山楂炖水蛇肉	142
4. 五汁牛奶饮	130	15. 麦冬甲鱼	142
5. 鸡蛋香蕉蜜饮	130	(十) 肾阳虚弱型	143
6. 百合麦冬羹	131	1. 人参核桃牛奶羹	143
7. 生首乌糊	131	2. 核桃树枝蜜羹	144
8. 无花果三仁粥	132	3. 胎盘粉胶囊	144
9. 归芍甜粥	132	4. 胎盘猴头菌山药汤	144
10. 紫菜豆芽汤	133	5. 虫草鸡丝汤	145
11. 首乌木耳肝片	133	6. 南瓜虾皮饼	146
12. 平菇炖海参	134	(十一) 脾胃虚弱型	146
13. 五香猪肝	134	1. 绿芦笋刺梨汁	146
14. 海参蛋清豆腐	135	2. 菱粉芋头羹	147
(九) 阴虚内热型	136	3. 薏苡仁莲枣红糖羹	147
1. 荸荠无花果汁	136	4. 芡实山药羹	148
2. 洋参石斛茶	136	5. 扁豆豌豆羹	148
3. 玄麦甘桔绿茶	137	6. 山药茯苓红糖羹	149
4. 天冬茶	137	7. 砂仁豆蔻饮	149
5. 乌梅乌龙茶饮	138	8. 砂仁藕粉白糖糊	149
6. 二胶饮	138	9. 菱角红糖粥	150
7. 天冬粥	138	10. 薏苡仁莲子粥	150
8. 芦根薏苡仁粳米粥	139	11. 扁豆橘皮粳米粥	151

12. 白茯苓薏苡仁干饭	151	1. 大小茴香饮	155
13. 健脾养胃八宝饭	152	2. 薏苡仁猪脬粥	156
14. 山药鸡蛋面条	152	3. 山药茯苓红糖羹	156
15. 香菇芦笋青鱼面	153	4. 参芪山药鸽肉汤	156
16. 二皮红枣鲤鱼汤	153	5. 虫草海参鸭肉汤	157
17. 牵牛子黑鱼汤	154	6. 山药二苓药膳包子	158
18. 莲子煲猪肚片	154	7. 草菇炖乳鸽	158
(十二) 脾肾两虚型	155	8. 虫草炖乌龟	159

一、概

述



癌症，又称恶性肿瘤，是当今世界上严重威胁人类生命的主要疾病，为“三大死神”之一。全球每年新发生的癌症患者达700万人次以上，我国每年发病人数约160万。

据统计，全世界每年发生的癌症患者净增2%。这使人们认识到，癌症是人类的常见病、多发病，人体除头发、指(趾)甲外，几乎所有的组织、器官都可以发生癌症。更令人担忧的是，癌症死亡者的年龄集中在生产能力最旺盛的年龄段中，癌症的发生不仅对人民群众健康和生命的威胁明显增加，也给家庭、单位和个人带来巨大的经济损失。

我国常见癌症按死亡人数和死亡率从高到低依次排列是：胃癌、肝癌、肺癌、食管癌、乳腺癌、大肠癌、宫颈癌、白血病、鼻咽癌、膀胱癌等。在城市中排在第一位的是肺癌，其次是肝癌、胃癌、食管癌、结肠直肠癌、白血病；而在农村中排在第一位的恶性肿瘤是胃癌，其次是肝癌、食管癌、肺癌、结肠直肠癌、白血病。

现代临床医学和流行病学专家预测，21 世纪男性癌症首位的是肺癌，女性癌症首位的是乳腺癌。

1. 良性肿瘤与恶性肿瘤的区别

良性肿瘤的组织生物学特性：良性肿瘤大多为膨胀性生长，其生长速度缓慢或间断生长，有的多年不变或自行退化，其肿瘤外周大多有一层包膜，摸上去表面光滑，与正常组织之间的界限清楚，一般不粘连，且可活动，对周围组织仅产生挤压而不侵入正常组织，也不会发生转移。良性肿瘤的肿瘤细胞分化好，近似正常细胞，无异形。良性肿瘤通常不产生全身症状，只要不长在心、脑等重要器官，不发生恶变，就不直接危及人的生命，且手术切除后很少复发。如人们所熟悉的皮脂腺囊肿、腱鞘囊肿、纤维瘤、脂肪瘤、皮赘、血管瘤、皮肤痣、疣、疤痕，以及体内的胃息肉、肠息肉和肝血管瘤等。

恶性肿瘤组织生物学特性：恶性肿瘤细胞分化差，异形性大，或呈明显幼稚型，且生长速度快，短期内明显增多或增大，极少自行缩小或退化。而且，生长方式表现为浸润性，大多无包膜，与周围组织界限不清楚，易发生粘连，触摸肿瘤活动性差，对人体影响较大。恶性肿瘤除了引起阻塞和压迫组织外，还可浸润、破坏组织，导致出血感染或造成恶液质。对于恶性肿瘤，如不及早发现，不及时采取果断、有效的中西医结合防治措施，就会转移。部分病例即使在手术根治后，也难以避免发生转移，且常易复发。也就是说，恶性肿瘤还具有沿淋巴管及血管扩散和转移的特征，从而能将肿瘤由局部扩展到全身。有些内脏的恶性肿



瘤能发生细胞脱落，导致脱落的肿瘤细胞在其他脏器着落生长，发生新的恶性肿瘤。

恶性肿瘤与良性肿瘤之间有本质的区别，人体的肿瘤80%~90%是良性的，恶性的占少数。

据统计，恶性肿瘤总共有1 000多种，一般按组织起源不同可分为两大类：凡从上皮组织，如皮肤、黏膜、腺体等生长出来的恶性肿瘤，叫做“癌”，如胃癌、肝癌、肺癌、食管癌、乳腺癌等，癌占有恶性肿瘤的90%左右；凡从间叶组织，如脂肪、肌肉、骨骼、血管、淋巴等长出来的恶性肿瘤，称为“肉瘤”，如脂肪肉瘤、淋巴肉瘤等。有些恶性肿瘤，既不能称“癌”，也不能叫“肉瘤”，定名时就在这类肿瘤前面加上“恶性”两字，如恶性畸胎瘤、恶性神经鞘瘤等。还有少数恶性肿瘤，仍沿用原来的名称，如白血病、霍奇金病等。癌与肉瘤的区分在临床上有很大意义：癌多见于40岁以上的中老年人，且常见淋巴转移；而肉瘤则多发于年轻人，多见血行转移。由于恶性肿瘤都具有“癌”的共同特征，所以人们往往把恶性肿瘤概称为“癌症”。

值得一提的是，具恶变征兆的某些良性肿瘤，如果不切除，可能会恶变，如胃息肉、肠息肉、皮肤黑痣等，恶变的征兆常常是肿瘤迅速增大，并发生出血、溃疡，治疗效果差；皮肤痣的颜色发生变化，出现明显痒感、疼痛等。一旦发现上述征兆要立即去医院就诊。

还有一种似良似恶的交界瘤，应引起充分注意。这类肿瘤界于良性与恶性肿瘤之间，既有良性肿瘤的正常细胞学形态特征，且生长缓慢，不发生转移；又具有恶性肿瘤的局部浸润扩散、手

术切除后易复发的特点。如卵巢囊腺瘤、膀胱乳头状瘤、外耳道乳头状瘤、腮腺混合瘤、甲状腺瘤、胸腺瘤、内翻乳头状瘤等。此类肿瘤以手术为主，且要视情况适当扩大手术范围，以防止复发。

2. 癌症的病因

(1) 癌症发病的外部因素

①化学致癌因素：已发现有致癌作用的化学物质有千余种，其中与人类关系密切的化学致癌物就有数百种之多。

人们所熟知的黄曲霉毒素，在花生、玉米、高粱、大米等许多粮食作物中都可能被污染。它具有公认的致癌作用，有明显的致癌力，且已被证实可导致肝癌的发生。广布于自然界的亚硝胺类化合物(在腌制过的鱼、肉、鸡中含量较高)和熏烤或烧焦后的食物中(尤其是高蛋白食品，如鱼、肉、蛋类)的致癌物，以及受到多环芳烃类化合物，如3, 4-苯并芘、二甲基苯蒽、二苯蒽等致癌物污染的空气，均会对人体产生影响，严重的则会诱发并导致肺癌、鼻咽癌、食管癌、贲门癌、胃癌、肝癌、白血病、膀胱癌、大肠癌、阴囊癌、皮肤癌等。

②物理致癌因素：物理致癌因素包括灼热、机械性刺激、创伤、紫外线、放射线等。值得高度重视的是，辐射危害可以来自环境污染，也可来自医院。比如多次反复接受X射线照射检查或放射性核素检查可使受检人群患肿瘤机率增加；若用放射疗法治疗某些疾病，也可诱发某种肿瘤。有资料报道，在用放射性核素磷治疗红细胞增多症后，相当数量的患者经过一定的潜伏期而出现白血病。肺结核患者反复的胸透检查，可诱发乳腺癌。

③生物致癌因素：近代科学研究证明，有30多种动物的肿瘤是由病毒引起的。人类的某些肿瘤与病毒的关系密切，在一些鼻咽癌、宫颈癌、肝癌、白血病等患者的血清中可以发现相应病毒的抗体。有资料报道，血吸虫病可诱发大肠癌、肝癌等。

(2)癌症发病的内部因素

①免疫功能的影响：临床研究资料证明，人体对肿瘤确有免疫能力，有不少病人可以长期带瘤生存而不恶化，说明了机体对肿瘤有一定的抵抗力。免疫功能降低在肿瘤的发生、发展中占有重要地位。

②内分泌紊乱的影响：内分泌紊乱对某些肿瘤的发生、发展有一定的作用。有些长期服用己烯雌酚者易患乳腺癌。现已发现，内分泌紊乱与甲状腺癌、乳腺癌、宫颈癌、卵巢癌等发生有关。

③遗传因素的影响：到目前为止，在人类肿瘤中，只有视网膜母细胞瘤、肾母细胞瘤、神经纤维瘤以及结肠息肉综合征等病被认为有明显的遗传倾向。有学者报道，在欧美妇女中最常见的乳腺癌约有30%的病例有遗传倾向；某些消化道癌瘤(如胃癌、食管癌、肝癌)也与遗传有关；肺癌也似有一定的遗传倾向。

④精神因素的影响：精神受重大创伤，或长时期精神压抑，易患癌症；性格开朗的人很少患癌症。

(3)饮食营养失调

专家们认为，常饮用烫粥、烫汤、烫茶易患食管癌。我国食管癌高发区的流行病学调查也表明，食管癌的发病与饮食习惯有关，如高热饮食、食物粗糙、吞咽过快等都能促使食管黏膜受到损伤，加上感染等因素作用，使食管炎症经久不愈，导致癌变的发生。