



Ai Zheng Bing Ren
Yin Shi Yi Ji Yu
Shi Liao Miao Fang

癌症病人

饮食宜忌与

食疗妙方

- 食疗的积极作用
- 日常饮食的宜与忌
- 哪些食疗妙方最有效
- 病患在食疗过程中应注意什么



主编/吴宝康 主审/陈 熠

上海科学普及出版社

癌症病人饮食宜忌 与食疗妙方

吴宝康 主编
陈 熠 主审

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

癌症病人饮食宜忌与食疗妙方/吴宝康主编. —上海:

上海科学普及出版社, 2004. 2

ISBN 7-5427-2185-2

I. 癌… II. 吴… III. 癌—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 122909 号

策 划 铭 政

责任编辑 刘瑞莲

癌症病人饮食宜忌与食疗妙方

吴宝康 主编 陈 熠 主审

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

各地新华书店经销 北京金马印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 11 字数 290 千

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7-5427-2185-2/R·186 定价:16.00 元

内 容 提 要

本书是一本实用性很强、极具特色的关于癌症病人饮食与食疗的读物。第一章“食疗概述”介绍中医食疗的基础知识,包括:什么是食物疗法,食物的性质和功能,中药和食物的配伍应用,食物的配方原则,食疗的基本原则,食疗的原材料,药膳的烹调和调味,饮食禁忌,癌症病人饮食宜忌等。第二章“癌症病人饮食宜忌与食疗妙方”的内容包括:各种癌症的概述,辨证施食,饮食调养注意事项,宜食物品,忌食物品,药食配伍禁忌,食疗方,手术后的饮食调养,放疗、化疗毒副反应的饮食调理等。

读者对象:癌症患者及其家属,医务人员,营养师。

前 言

中医食疗是博大精深的中国传统医学宝库中的瑰宝,在我国至少有三千年的历史。从西周到明清,历代都有大量的药膳食疗著作,论述十分精辟,形成了相当完整的理论体系,构成了我国在这一领域的优势,在中医药学中占有十分重要的地位,甚至放在药疗、针灸等疗法之首。

对治疗疾病来说,当以药物为主,但对于许多功能性疾病、慢性疾病或疾病的恢复期来说,食疗无疑是一种良好的辅助手段。食物疗法不同于药物疗法,与普通的膳食也有很大的差别。食疗的特点之一,就是“有病治病,无病强身”,对人体基本上无毒副作用。

中医历来认为药食同源,食即是药,或者说食相当于药。我国最早的药学专著《神农本草经》中列为上品的大部分是日常食物,食物与药物之间没有截然的界限,只是一般称为食物的性味偏于平和。比如:大米、小麦、红枣、山药、干姜、茴香、花椒、胡椒、黄花、木耳、杏仁、百合、核桃、莲子、蜂蜜、香油、西瓜、大蒜等等,都是我们常吃的食物,又都是常用的中药。《本草纲目》中记载的食疗药物则有 400 多种,每一种食物除营养价值外,具有和药物一样的化学成分和性味功能。《神农本草经》中记载 365 种药,一半以上既是药物又是食物。

实际上我们平常的膳食多数都有药的功效。比如大家都很熟悉的红糖姜汤可以解表散寒,治风寒感冒初起;薏苡仁粥可以清热健脾,祛除面部黄褐斑;西瓜可以解暑消渴,被称为天然白虎汤;木耳可以解毒清热,清洗体内垃圾;白茅根花蕾与南瓜配制,可治鼻出血;鲜芦根汁与荞麦面混合后长期服用能达到清热化湿的目的;甘草与黄芪的汁和面粉混合,可达到行气补虚,改善虚汗、盗汗症状;还有茴香可以温胃散寒,百合可以宣肺止咳,等等。在不同的时令,针对不同的体质体态,吃不同的食品,可以起到防病、祛病的作用。

中医食疗是取药物之性(气),用食物之味,所谓“食藉药力,药助食威”(如姜糖、当归生姜羊肉汤),极为适宜年老体弱、病体虚损、某

些慢性疾病及常见多发性疾病的治疗保健。根据现代药理研究证明,中医食疗所选用的大部分滋补药膳,确有增强人体的生理功能,改善细胞的代谢和营养,并能增强免疫系统功能,改善心、肺和造血系统功能,促进血液循环,促进抗体形成的作用,其所含营养成分能有效地补充人体能量和改善人体的营养状态,调节人体内物质代谢平衡,达到滋补强身、防病治病、延年益寿的功效。

例如,老年人冬季常见、多发的老年慢性支气管炎(俗称老慢支)是一种常见病,主要症状有咳嗽、咯痰、胸闷、气喘等,常反复发作,迁延不愈而发展为肺气肿、肺心病。西医对本病发作期的治疗,以控制感染为主,辅以祛痰、镇咳、平喘药或应用抗胆碱药、激素等对症处理,虽有一定疗效,但治标不治本,年年治年年犯。且因祛痰镇咳平喘药多有不同程度的副作用,尤其激素副作用更大,药源性疾病时有发生。为解决老慢支问题,科研人员根据中医五行(金木水火土)生克制化等理论,选用药食两用天然中草药紫苏子、白芥子、莱菔子、甘草、陈皮、茯苓等研制出一种食疗料包,配合羊肉或猪肺共煮,吃肉喝汤。所用中草药既具古代治疗咳嗽名方“三子养亲汤”、“二陈汤”之精妙,又符合国家卫生部有关药食两用中药之法规。

又如,“姜附炖羊肉”治疗肾阳虚弱,胃寒,四肢酸冷,夜间尿频、阳痿等;“归参炖母鸡”用以治疗肝脾血虚及老年虚弱,产后或病后血虚气弱引起的面色萎黄、头晕、心悸,肢体倦怠乏力等证。

我们编写了《中老年常见病饮食宜忌与食疗妙方》、《女性常见病饮食宜忌与食疗妙方》、《儿童常见病饮食宜忌与食疗妙方》、《癌症病人饮食宜忌与食疗妙方》等针对常见病、多发病的食疗读物。每种读物的内容大体由两部分组成,第一部分介绍中医食疗的基础知识,包括:什么是食物疗法,食物的性质和功能,中药和食物的配伍应用,食物的配方原则,食疗的基本原则,食疗的原材料,药膳的烹调和调味,饮食禁忌,病人饮食宜忌等。第二部分的内容包括:各种常见病的概述,辨证施食,饮食宜忌与饮食调养,宜食物品,忌食物品,食疗及药食配伍禁忌,食疗方等。

这套读物所收之食疗方,所选原料大多为市场易购之品,获取方便,且制作亦较简单,具有可操作性和实用性强的特点。大多数食疗方的组成较为简单,价格低廉,具有单方、验方的性质,有些食疗方广泛流传于民间,或由古方化裁而来,是被实践证明确有疗效的,具有

“简、便、验、廉”的特点。

本书分目虽然以西医病名,但具体施治又强调辨证分型,体现了传统中医辨证施治(食)的治病特点,食疗方的内容也比较丰富,可供读者选择使用。食疗方下的按语为正确使用该方提供了依据。

为了更好地发扬中医辨证论治的传统特色,本书选用了不少中药材充实到食疗中,实际上已具有药膳、药酒、药粥的性质。希望读者结合概述,合理地应用。

读者在使用这套食疗读物应注意下列事项:

* 读者若要采用食疗,必须先确诊病症,方有良效。读者如要了解所患病症的病因、症状、并发症、注意事项等,可以阅读所患病症的“概述”。

* 并非患了同一种病,不同读者就可以服同一种食疗方。要根据各自病情的寒热虚实,结合各人的体质,以及气候、环境等因素,综合分析,从而辨别出属于何种“证候”,然后根据不同的“证候”选食食疗方,才能达到预期的效果。否则,不仅于病无益,反而会加重病情。读者可以阅读所患病症的“辨证施食”,对证、辨证选择食疗方。若有不明白之处,可以向中医师求教。

* 读者的饮食调养是康复的必要措施,也直接影响食疗效果。读者应该阅读所患病症的“饮食调养注意事项”,并且尽量做到。书中详细列出了各种疾病的“宜食物品”、“忌食物品”,供读者查阅。

* 读者还必须了解,所选食疗方不能与哪些中药、西药、食物在同一期间并用,以及哪些中药、西药、食物不能在同一期间并用,才不至于影响康复,或者酿成不良后果。读者应该而且必须阅读所患病症的“药食配伍禁忌”。

上述内容决定了这套读物的实用价值,也是这套读物的独到之处,相信读者的慧眼会认识这一点。

这套读物由吴宝康主编,陈熠主审。参加编写工作的还有周裕民、武琦、王玉霞、季晓红、张力、徐成业、许敬业、凌向春、张恒等。

希望读者提出宝贵意见,以便改进不足之处。

编者

2004年2月

目 录

第一章 食疗概述	(1)
一、什么是食物疗法	(1)
二、食物的性质和功能	(2)
1. 食物的四气五味	(2)
2. 食物的升降浮沉	(4)
3. 食物的归经	(5)
4. 以脏补脏	(5)
三、中药和食物的配伍应用	(5)
1. 中药的相互配伍与配伍禁忌	(6)
2. 中药的相畏、相反和妊娠禁忌药物	(6)
3. 食物的相互配伍与配伍禁忌	(7)
四、食物的配方原则	(7)
五、食疗的基本原则	(8)
1. 辨证施膳，食气相投	(8)
2. 辨体（质）施膳	(9)
3. 五味相调，性味相胜	(11)
4. 全面膳食，饮食多样	(12)
5. 食贵有节，定量定时	(12)
6. 食疗四法	(13)
六、食疗的原材料	(14)
1. 食疗原材料的分类	(14)
2. 食疗原材料的选择	(15)
七、药膳的烹调 and 调味	(16)
八、饮食禁忌	(16)
1. 患病期间的饮食禁忌	(16)
2. 服药期间饮食禁忌	(18)
3. 孕期和产后饮食禁忌	(18)
九、癌症病人饮食宜忌	(18)

第二章 癌症病人饮食宜忌与食疗妙方 (21)

- 一、胃癌 (21)
 1. 概述 (21)
 2. 辨证施食 (22)
 3. 饮食调养注意事项 (22)
 4. 手术后的饮食调养 (24)
 5. 宜食物品 (25)
 6. 忌食物品 (26)
 7. 药食配伍禁忌 (26)
 8. 食疗方 (26)
 9. 胃癌化疗毒副反应调理 (40)
 10. 胃癌手术后调理 (43)
- 二、贲门癌 (46)
 1. 概述 (46)
 2. 食疗方 (46)
- 三、胃恶性淋巴瘤 (50)
 1. 概述 (50)
 2. 辨证施食 (51)
 3. 饮食调养注意事项 (51)
 4. 食疗方 (52)
- 四、肝癌 (53)
 1. 概述 (53)
 2. 辨证施食 (56)
 3. 饮食调养注意事项 (57)
 4. 食疗方 (59)
 5. 原发性肝癌化疗毒副反应调理 (71)
 6. 原发性肝癌手术后调理 (73)
- 五、肺癌 (75)
 1. 概述 (75)
 2. 辨证施食 (77)
 3. 饮食调养注意事项 (77)
 4. 药食配伍禁忌 (78)
 5. 食疗方 (79)

6. 肺癌放、化疗毒副反应调理	(92)
7. 肺癌手术后调理	(96)
六、原发性气管肿瘤	(99)
1. 概述	(99)
2. 食疗方	(99)
七、纵隔肿瘤	(103)
1. 概述	(103)
2. 食疗方	(104)
八、食管癌	(106)
1. 概述	(106)
2. 辨证施食	(108)
3. 饮食调养注意事项	(108)
4. 药食配伍禁忌	(110)
5. 放射治疗期间的饮食调养	(110)
6. 手术后的饮食调养	(111)
7. 食疗方	(112)
8. 食管癌放、化疗毒副反应调理	(121)
9. 食管癌手术后调理	(124)
九、胆管癌	(127)
1. 概述	(127)
2. 食疗方	(127)
十、胆囊癌	(129)
1. 概述	(129)
2. 食疗方	(130)
十一、胰腺癌	(132)
1. 概述	(132)
2. 临床表现	(133)
3. 食疗方	(134)
十二、结肠癌、直肠癌	(138)
1. 概述	(138)
2. 辨证施食	(140)
3. 饮食调养注意事项	(141)
4. 食疗方	(142)
5. 结肠癌、直肠癌放、化疗毒副反应调理	(151)

6. 结肠癌、直肠癌手术后调理	(154)
十三、小肠癌	(158)
1. 概述	(158)
2. 食疗方	(159)
十四、鼻咽癌	(162)
1. 概述	(162)
2. 辨证施食	(164)
3. 饮食调养注意事项	(164)
4. 食疗方	(165)
5. 鼻咽癌放、化疗毒副反应调理	(172)
6. 鼻咽癌手术后调理	(177)
十五、鼻腔及副鼻窦恶性肿瘤	(178)
1. 概述	(178)
2. 食疗方	(180)
十六、耳肿瘤	(183)
1. 概述	(183)
2. 食疗方	(184)
十七、喉癌	(186)
1. 概述	(186)
2. 饮食调养注意事项	(187)
3. 食疗方	(188)
十八、口腔癌	(190)
1. 概述	(190)
2. 饮食调养注意事项	(191)
3. 食疗方	(193)
十九、舌癌	(195)
1. 概述	(195)
2. 食疗方	(195)
二十、唇癌	(197)
1. 概述	(197)
2. 食疗方	(198)
二十一、乳腺癌	(200)
1. 概述	(200)
2. 饮食调养注意事项	(202)

3. 药食配伍禁忌	(203)
4. 食疗方	(204)
5. 乳腺癌放、化疗毒副反应调理	(212)
6. 乳腺癌手术后调理	(214)
二十二、宫颈癌	(216)
1. 概述	(216)
2. 辨证施食	(217)
3. 饮食调养注意事项	(218)
4. 药食配伍禁忌	(219)
5. 食疗方	(219)
6. 宫颈癌放、化疗毒副反应调理	(228)
7. 宫颈癌手术后调理	(231)
二十三、子宫内膜癌	(233)
1. 概述	(233)
2. 食疗方	(234)
二十四、阴道癌	(239)
1. 概述	(239)
2. 食疗方	(239)
二十五、卵巢癌	(241)
1. 概述	(241)
2. 辨证施食	(242)
3. 饮食调养注意事项	(243)
4. 食疗方	(243)
二十六、膀胱癌	(248)
1. 概述	(248)
2. 饮食调养注意事项	(249)
3. 食疗方	(249)
4. 膀胱癌放、化疗毒副反应调理	(258)
5. 膀胱癌手术后调理	(259)
二十七、肾癌	(262)
1. 概述	(262)
2. 饮食调养注意事项	(264)
3. 食疗方	(265)
二十八、肾盂癌	(270)

1. 概述	(270)
2. 食疗方	(271)
二十九、前列腺癌	(273)
1. 概述	(273)
2. 辨证施食	(274)
3. 饮食调养注意事项	(275)
4. 食疗方	(275)
三十、急性白血病	(280)
1. 概述	(280)
2. 饮食调养注意事项	(281)
3. 药食配伍禁忌	(282)
4. 食疗方	(282)
5. 急性白血病化疗毒副反应调理	(287)
三十一、慢性白血病	(291)
1. 概述	(291)
2. 药食配伍禁忌	(292)
3. 饮食调养注意事项	(293)
4. 食疗方	(293)
5. 慢性白血病化疗毒副反应调理	(298)
三十二、多发性骨髓瘤	(302)
1. 概述	(302)
2. 辨证施食	(303)
3. 饮食调养注意事项	(304)
4. 食疗方	(304)
三十三、淋巴瘤	(306)
1. 概述	(306)
2. 辨证施食	(307)
3. 饮食调养注意事项	(308)
4. 食疗方	(308)
三十四、脑瘤	(315)
1. 概述	(315)
2. 饮食调养注意事项	(316)
3. 食疗方	(317)
三十五、甲状腺癌	(323)

1. 概述	(323)
2. 饮食调养注意事项	(324)
3. 食疗方	(324)
三十六、皮肤癌	(328)
1. 概述	(328)
2. 饮食调养注意事项	(330)
3. 食疗方	(331)
三十七、胸壁肿瘤	(333)
1. 概述	(333)
2. 食疗方	(334)

第一章 食疗概述

一、什么是食物疗法

食物疗法是利用食物防病治病,或促进病体康复。食疗食品是具有治疗作用的食物,与普通膳食有共同之处,即利用一定的烹调方法进行加工处理,符合食物的要求,具有色、香、味、形。但食疗食品又不等同于普通膳食。因为它是在中医理论指导下,有目的地选择某些食物,通过一定的搭配和烹调,达到防治疾病的目的。药膳是从食疗学中分化出来的一种特殊形式的食疗食品。药膳是把药物和食物合理配伍,运用中国传统的烹调技术,结合现代食品工艺流程,制作而成的有一定保健治疗作用、色香味形俱全的特殊食品。药膳取药物之性,食物之味,借助食物的形式,起到保健强身、治病延年的效果。

食物疗法不同于药物疗法,与普

通的膳食也有很大的差别。食物治病的特点之一,就是“有病治病,无病强身”,对人体基本上无毒副作用。也就是说,利用食物(谷肉果菜)性味方面的特性,有针对性地用于某些病证的治疗或辅助治疗,调整阴阳,使之趋于平衡,有助于疾病的治疗和身心的康复。食物含有人体必需的各种营养物质,能够弥补阴阳气血的不断消耗。即便是辨证不准确,食物也不会给人体带来大的危害。正如名医张锡纯所说“食疗病人服之,不但治病,并可充饥,不但充饥,更可适口,用之对症,病自渐愈,即不对症,亦无他患”。食物疗法适应范围广泛,主要针对亚健康人群,其次才是患者。食物疗法作为药物治疗或其他治疗措施的辅助手段,渗透到人们的日常饮食中。

药物疗法主要使用药物,俗话说“是药三分毒”,药物性质刚烈,主要是为治病而设,因此药物疗法适应范围较局限,主要针对患者,是治疗和

预防疾病的重要手段。如若随便施药,虚证用泻药,实证用补药,或热证用温性的药物,寒证用寒凉性质的药物,不仅不能治疗疾病,反而会使原有的病情加重,甚至恶化。因此用药必须十分审慎。

食物疗法寓治于食,不仅能达到保健强身、防治疾病的目的,而且还能给人感官上、精神上的享受,使人在享受食物美味之中,不知不觉达到防病治病之目的。这种自然疗法与服用苦口的药物相比迥然不同,它不像药物那样易于使人厌服而难以坚持,人们容易接受,可长期运用,对于慢性疾病的调理治疗尤为适宜。

此外,食疗用品在剂型、剂量上不像药物那样有严格的规定,不能随意更换,可以根据患者的口味习惯进行不同的烹调加工,使之味美色艳,寓治疗于营养和美味之中。

当然,由于食物疗法和药物疗法各有偏长,故在防病治病的过程中两者都是不可缺少的,应利用其所长,运用于不同的疾病或疾病的不同阶段,食物疗法与药物疗法相互配合,相得益彰。

二、食物的性质和功能

食物的性质和功能,又简称食性、食气、食味等,是认识和使用食物的重要依据。各种食物由于所含的

成分及其含量多少的不同,因此对人体的保健作用也就不同,从而表现出各自的性能。食物的性能主要包括四气、五味、升降浮沉、归经等方面。

1. 食物的四气五味

食物的四气,是指食物具有寒、热、温、凉四种性质,也称四性,因为凉仅次于寒,温与热性质相近,所以实际上是寒、热两个方面的性质。此外还有平性食物,其寒热性质不太明显。食物的“性”与药物的“性”是相似的。食物的性是从食物作用于机体所发生的反应中概括出来的,与食物的食用效果是一致的。一般而言,寒凉性质的食物,具有清热泻火、凉血解毒、滋阴生津、平肝安神、通利二便等作用,如西瓜、苦瓜、萝卜、梨、紫菜、蚌蛤、茶、粟、绿豆、茶油、蜂蜜、萝卜、莴苣、芹菜、黄瓜、鸭肉、兔肉、蟹、黑鱼等,主要适用于热性病证,临床表现为发热、口渴心烦、头晕头痛、小便黄赤、大便秘结等;此类食物也是素体阳热亢盛、肝火偏旺者首选的保健膳食。温热性质的食物,有温中散寒、助阳益气、通经活血等作用,如姜、葱、韭菜、蒜、辣椒、羊肉、酒、糯米、白豆、油菜、胡椒、南瓜、梅子、黄鳝、鸡、海鳗等,适用于寒性病证,临床表现为喜暖怕冷、肢体不温、口不渴、小便清长、大便稀薄等;此类食物

又是平时怕冷的虚寒体质适宜的保健膳食。平性食物,具有平补气血、健脾和胃、补肾等功效,无论寒证、热证均可使用,也可供脾胃虚弱者保健之用,如人乳、粳米、大豆、芝麻、豆油、面制酱、青菜、芥菜、卷心菜、茄子、冬瓜、橘子、猪肉、鸽子、鲤鱼、鲫鱼等(表1-1)。

表1-1 温、热、寒、凉、平的食性作用及其有关食物

食性	作用	食物举例	适用病证
温、热	温中散寒,助阳益气,通经活血	姜、葱、韭菜、蒜、辣椒、羊肉、酒、糯米、白豆、油菜、胡椒、南瓜、梅子、黄鳝、鸡、海鳗	寒性病证,临床表现为喜暖怕冷、肢体温、口不渴、小便清长、大便稀薄等
寒、凉	清热泻火,凉血解毒,滋阴生津,平肝安神,通利二便	西瓜、苦瓜、萝卜、梨、紫菜、蚌蛤、茶、粟、绿豆、茶油、蜂蜜、萝卜、莴苣、芹菜、黄瓜、鸭肉、兔肉、蟹、黑鱼	热性病证,临床表现为发热、口渴心烦、头晕头痛、小便黄赤、大便秘结等
平	平补气血,健脾和胃,补肾	人乳、粳米、大豆、芝麻、豆油、面制酱、青菜、芥菜、卷心菜、茄子、冬瓜、橘子、猪肉、鸽子、鲤鱼、鲫鱼	寒证、热证均可

食物的五味,是指食物具有酸、辛、苦、甘、咸五味。五味在开始时是以食物真实的味来阐明食物的性质,但以后由于真实的味所代表的某种功能和作用往往不足以反映该食物的功能和作用,甚至有不相一致的。在此情况下,慢慢发展成某味即代表某种功能和作用,并不与其实际的味相一致,这种味就成为抽象的味,仅是某一食物性能作用的代表符而已。食物的五味是从药物的五味转化借用而来的。食物因具有不同的味道而各具不同的作用。因性味不同,阴阳属性也不同。如辛甘发散为阳,酸咸涌泄为阴等。五味是中药用以归纳解释药用食物的药理、营养等作用和指导临床用药配膳的依据之一。五味虽为抽象代表某种食物作用的符号,但食物的天然味道也确实反映了该食物所具有的化学成分,以味道来说明食物的性能和作用,是有其科学基础的。各种味道都有其相应的成分所致,也各有其作用。

(1)酸味,包括涩味,有敛汗、止泻、涩精等作用,如梅子、胡颓子等,合理食用,可用于多汗、久泻、遗精、