

恶性肿瘤 中医食疗研究

——癌症中医分时食疗探索

何富乐 主编



恶性肿瘤 中医食疗研究

——癌症中医分时食疗探索

何富乐 主编

图书在版编目(CIP)数据

恶性肿瘤中医食疗研究：癌症中医分时食疗探索/
何富乐主编. —杭州：浙江大学出版社，2014.6

ISBN 978-7-308-13331-9

I. ①恶… II. ①何… III. ①癌—食物疗法—研究
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 118637 号

恶性肿瘤中医食疗研究——癌症中医分时食疗探索

何富乐 主编

责任编辑 张 鸽 吴昌雷

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址：<http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州林智广告有限公司

印 刷 临安市曙光印务有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 15.75

字 数 266 千

版 次 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-13331-9

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式：(0571) 88925591；<http://zjdxcs.tmall.com>

编 委 会

- 主 审：**施仁潮 浙江省立同德医院主任中医师
浙江省中医药学会营养与食疗分会主任委员
- 主 编：**何富乐 杭州市第一人民医院中医科副主任中医师
浙江省中医药学会营养与食疗分会副主任委员
- 副 主 编：**胡美兰 杭州市第一人民医院全科医学科主治中医师
叶咏菊 丽水市中医院
张 峰 浙江中医药大学
朱小区 温州市中医院
何赢伟 杭州师范大学医学院
- 编 委：**周维顺 施仁潮 何富乐 胡美兰 叶咏菊 张 峰
陈 凌 朱小区 王志洋 熊德培 卢 静 胡勇军
何赢伟
- 编委会顾问：**周维顺 全国老中医药专家学术经验继承指导老师
中华中医药学会肿瘤分会顾问
浙江省中医院主任中医师、博士生导师
- 组 编 单 位：**浙江省中医药学会营养与食疗分会
浙江省杭州市第一人民医院

序 一

一个人得了恶性肿瘤，这世界上最牵挂他的有两类人：医生和亲友。

医生会尽其所能，寻求和制订最有效、最安全、最少痛苦的治疗方案。而亲友则会给患者最大的安慰和最多的亲情。医生、患者和亲友三方共同抗争疾病，分担痛苦。

国医大师何任先生生前总结了他治疗肿瘤的十二字要诀：不断扶正，适时攻邪，随证治之。由此可见，除了无奈地放弃治疗，任何措施，无论是手术还是非手术治疗，对医生来说，是在扶正和祛邪的时机上作出理性选择，但最终目标还是祛邪，邪不去则正不安。而对患得和亲友来说，正气内存，邪不可干，想得最多的是不断地提高患者的正气，配合医疗活动，达到疗效的最大化。扶正，除了药物外，非常重要的就是调整患者的起居饮食，这也需要医生、患者和亲友三方的配合。

中医和现代医学在食物作用的认识上是有差别的，这不仅仅纯粹是学术上的，也有文化上的差异。中医完全接受现代医学的有关食物营养的作用，完全认同食物金字塔构成的合理性，也接受食物供给人体必需的葡萄糖、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质和微量元素。但中医认为有不少食物属于药食同源，既有药物的治疗作用，又是可供食用的食物，例如小葱、生姜、核桃和红枣。中医认为中药有四气五味七情和合，食物也有寒热温凉、升降浮沉。因此，在恶性肿瘤治疗时，医生、患者和亲友都十分注意和关心食物的选择和搭配，都要讨论治疗时的忌口问题，这已经构成了恶性肿瘤治疗过程中的重要环节。鉴于此，浙江省中医药学会营养和食疗分会副主任委员，杭州市第一人民医院何富乐副主任中医师结合自己的专业和临床经验，联手有志于关注食疗的同事编写了《恶性肿瘤中医食疗研究》一书。

食疗具有以下几大突出的优点：首先，食疗几乎总是供应正能量，几乎没有药物常需要担心的毒副作用。其次，所选的食物都是我们日常生活中

的平凡之物，价格低廉，有的甚至可以不花分文。最后，食物为药还具有无痛苦的优点，让患者在接受治疗的过程中享受美食带来的愉悦。

当然在恶性肿瘤的综合治疗中，中医食疗虽然在患者自身调理方面占有较为重要的地位，但食疗毕竟不能代替药物治疗。病情有轻重，禀赋有强弱，生活习俗和饮食喜好也不同，在实际选择和使用食疗方的过程中，还是要坚持实事求是，口感和效果只有患者感受最深，不必勉强求同。

近代中医学家张锡纯在《医学衷中参西录》中指出：食物“病人服之，不但疗病，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”。说明中医食疗本质上是安全的，这点可以肯定，不必疑虑。许多中医食疗方是经过数千年的口口相传，植根于民间的经验方，有些无论从理论还是效果上都已被证实合情合理，有些依然说不清，需要进行研究和甄别。作者在众多的针对肿瘤的食疗方中，根据中医理论和食物的不同属性，经过认真筛选，为大家提供了一本雅俗共赏，医患共用的、非常实用的恶性肿瘤食疗方书，实属不易，相信一定会得到广大读者的喜爱。

在佳作付梓之时，应作者之嘱，乐而为之序。

浙江中医药学会会长 肖鲁伟

甲午年仲夏于杭州

序 二

饮食物影响疾病的转归，科学饮食帮助祛病康复。孙思邈说：“食能排邪而安脏腑……若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工。”医家推崇的是在疾病治疗过程中的饮食物的应用，强调治病首先应选用有针对性的食物来对付，只有在食疗效果不显时，才考虑用药物来治疗。

元代名医朱丹溪治病讲究求其本，对于病患的饮食物选择，遵循“求其本”的原则，强调辩证选食。两个噎膈病人，选用的是完全不同的食物。

一例，年近三十，喜饮酒，面色白，脉象涩，重按大而无力。丹溪嘱他取新温牛乳细饮慢咽，每次一怀，一昼夜饮五七次，渐至八九次。或有口干，间饮甘蔗汁。另一例，每日食物必屈曲自膈而下，且硬涩作微痛，右脉甚涩而关尤沉，左脉和。丹溪为制一方，用韭汁半银盏，冷饮细呷之。

病虽同，证有异，选择不同属性的食物，体现的正是辩证选食的思想。这也正是中医食疗研究者所探索和推崇的。何富乐先生，中医肿瘤科副主任中医师，长期从事中医肿瘤的临床研究；他同时是省中医营养食疗分会副主委，致力于肿瘤营养食疗的研究。去年初，他曾将写作意图告诉我，我认为这也正是我们分会要做的事，对此作了肯定，并鼓励拿出提纲，随后我们常委会会议对此作了审议。今天，很高兴地看到，经过作者们一年多的努力，书稿已经付梓，即将出版。

癌症的原因和病理是非常复杂的，治疗中应该考虑更多的问题，需要拓宽思路，寻求更多更好的方法。中医药是防治癌症的重要手段，不仅中医师们对其推崇，开明的西医人士也十分重视。中医药应该在癌症防治中发挥作用，中医药的防治干预应贯穿于癌症防治的全过程。而食物的调理更应在平时的预防、手术或化疗后的康复方面引起高度重视。

综观书稿，用大量篇幅总结了恶性肿瘤的食疗研究成果，对恶性肿瘤的规范化食疗作了有益的探索。书中倡导的恶性肿瘤分时食疗，主张根据疾

病分期、分证候进行饮食调养与治疗,体现了中医整体观和辨证论治。这也正是中医食疗与西医营养差异所在。

相信此书的问世,必将推进肿瘤防治中中医食疗的研究与应用,于医者、于患者都是大有裨益的。乐为之序。

浙江省中医药学会营养与食疗分会主任委员
浙江省立同德医院主任中医师、硕士生导师 施仁潮

内容提要

本书总结近些年恶性肿瘤患者的中医食疗研究成果,倡导恶性肿瘤的中医分时食疗法,并进行了相关探索。本书主张恶性肿瘤患者的中医食疗要根据肿瘤分期、分证候进行的原则。

本书分导论和上中下篇:导论阐述恶性肿瘤患者食疗概述、肿瘤分时食疗总论和具体应用;上篇阐述恶性肿瘤常识,主要包括现代医学和传统中医学两方面的认识;中篇阐述常用抗肿瘤食物、药物的相关知识,包括食物、药物异名、来源、性味、归经、功用主治、用法与用量、宜忌;下篇主要介绍常见恶性肿瘤患者的食疗调理,内容包括 17 种恶性肿瘤常识介绍和患者食疗方案选择,其选择依据主要采用了分时食疗原则。

通过本书我们可以较全面地掌握恶性肿瘤患者的中医食疗理论和应用。本书的适合人群是肿瘤科临床医生、营养与食疗专业人士、医学院校学生、恶性肿瘤患者和中医食疗爱好者。

前 言

随着恶性肿瘤发病率的上升,恶性肿瘤的防治已成为社会关注度很高的社会问题。

影响恶性肿瘤患者寿命和健康的因素是多方面的,而饮食治疗是自我调养的重要方面。饮食问题是导致多种疾病的重要诱因和影响疾病康复的重要因素,如糖尿病、高血压病、冠心病、高脂血症、痛风、癌症等,无不与饮食密切相关。恶性肿瘤对人体来说是一种重大创伤,在自我康复调养时食疗的作用尤其显得重要。因此,科学规范地进行饮食治疗,是提高恶性肿瘤患者身体素质、增强机体抵抗力、减少和战胜疾病的重要手段,是减少肿瘤复发转移、促进肿瘤患者康复和达到健康长寿的重要途径。

中医学在长期的发展过程中,形成了自身独特的理论,认识到食物具有阴阳属性和一定的补泻功效。食疗膳食中的许多食物是药物的一部分,有一定的临床疗效。恶性肿瘤患者的食疗和忌口观点众说纷纭、莫衷一是,我们主张遵循简易、快乐和有效的原则,总结出恶性肿瘤分时食疗,根据具体肿瘤分期和证候采用相应的食疗方案。

临床上,因为忌口问题的各种论述,恶性肿瘤患者对饮食忌口问题存在不少困惑,我们主张恶性肿瘤忌口要遵循以下原则:

(一) 战略上重视,战术上藐视:恶性肿瘤患者适当注意饮食禁忌是必要的,饮食上要吃营养丰富、易消化吸收的食物,但忌口不宜太严,食谱不宜太窄。汉代张仲景《金匱要略》云:“所食之味,有与病相宜,有与身为害。若得宜则益体,害则成疾,以此致危,例皆难疗。”又云:“凡饮食滋味,以养于生,食之有妨,反能为害。”意思是说,食物需与疾病治疗相适宜,反之,则可导致疾病的复发或使病情加重。这是中医食疗和忌口的理论依据,食疗的精髓是辨证食疗,但是不能因为这个依据存在就整天担惊受怕,因为食物的性味和自己体质不详,就什么也不敢吃,患得患失,思想负担很重,这样反而

不利于肿瘤患者的康复。

(二) 素菜为主,荤菜为辅:素菜最好占饮食总量的70%左右。

(三) 不新鲜的食物忌食,温热性食物少食:一般情况下,新鲜的食物营养丰富,对健康的不利影响较小。许多饮食习惯问题,如腌制品(咸菜、咸鱼、咸肉、腊肉、酸菜都属于腌制品)作为食品,健康人群少量食用是可以的,但是如果长期食用,则对身体的危害较大。因为腌制品常含有大量亚硝酸盐,这是致癌因素,同时由于腌制品的生产方法限制,一般还含有过量铅、砷、镉、汞等重金属,以及过氧化物、硫化物等超标。并且腌制品不含维生素C等人体需要的营养物质,因此,我们提出恶性肿瘤患者忌食不新鲜的食物。“温热性的食物少食”中的“温热”是指中医理论中的寒热性质。肿瘤是因为人体正气亏虚导致气滞、血瘀、痰凝、湿聚,日久毒积而成,毒积日久易反热;同时许多肿瘤的现代治疗手段如化疗、放疗和热疗,中医理论阐释,都属于温、热性质,因此,我们提出温热性的食物应少食,这样有利于肿瘤患者康复。

为了对恶性肿瘤患者的饮食治疗进行科学和规范的指导,本书总结了近些年恶性肿瘤患者的食疗研究成果,倡导恶性肿瘤患者分时食疗法,并进行了相关探索。本书主张恶性肿瘤患者的食疗要根据疾病分期、分证候进行的原则。

此书在编写过程中得到浙江中医药学会、杭州市第一人民医院和浙江大学出版社领导的指导和帮助,得到周维顺、肖鲁伟、施仁潮和吴昌雷等老师的悉心指点,在此表示感谢。最后感谢各位编委的精诚合作。

由于编者水平有限,缺点和错误在所难免,敬请前辈和读者批评指正。

(本书涉及的治疗手段和中药处方,因不能面诊患者,无法全面了解病情,临床错综复杂,其内容不能作为诊断及医疗的依据,更不能替代临床医生的现场诊断,建议仅供参考。具体诊疗请在正规医院由执业医师进行!)

何富乐

2014年3月于杭州市第一人民医院中医科



目 录

CONTENTS

导 论

恶性肿瘤患者要运用分时食疗法进行饮食调理

一、何谓中医分时食疗法	1
二、恶性肿瘤患者的食疗常识	3
(一) 日常食疗	3
(二) 恶性肿瘤患者早期食疗	3
(三) 恶性肿瘤患者中期食疗	3
(四) 恶性肿瘤患者晚期食疗	4
三、恶性肿瘤患者分时食疗的具体运用	5
(一) 化疗分时食疗法	5
(二) 放疗分时食疗法	5
(三) 围手术期分时食疗法	6
(四) 靶向治疗分时食疗法	7
(五) 生物治疗分时食疗法	8
(六) 免疫治疗分时食疗法	9
(七) 中医药治疗分时食疗法	10
四、药物和治疗副反应食疗方案	11
(一) 消化功能受损	11

(二) 骨髓造血功能抑制	11
(三) 神经系统损伤	12
(四) 心肌损伤	13
(五) 皮肤损伤	13
(六) 肝肾功能受损	14



恶性肿瘤的常识

一、现代医学怎么看恶性肿瘤	15
(一) 什么是癌症	15
(二) 癌症的现状	16
(三) 癌症的病因	20
(四) 诊断技术	27
(五) 癌症的分类	31
(六) 癌症的治疗	33
(七) 癌症的营养与食疗	41
二、传统中医学怎么看恶性肿瘤	49
(一) 中医对癌症的总体认识	49
(二) 中医对各类癌症的认识	51
(三) 癌症的中医病因病机	53
(四) 传统中医关于癌症的分型	57
(五) 传统中医关于癌症的治疗	60
(六) 癌症的中医非药物治疗手段	61



常用抗癌食物和中药

一、常用抗癌食物	63
二、常用抗癌中药	69



常见恶性肿瘤的食疗调理

一、肺 癌	167
(一) 概念	167



(二) 常见症状、体征	167
(三) 诊断标准	168
(四) 治疗手段	169
(五) 注意事项	170
食疗方案	170
二、乳腺癌	171
(一) 概念	171
(二) 常见症状、体征	171
(三) 诊断标准	173
(四) 治疗手段	173
(五) 注意事项	174
食疗方案	174
三、胃癌	176
(一) 概念	176
(二) 常见症状、体征	176
(三) 诊断标准	177
(四) 治疗手段	177
(五) 注意事项	178
食疗方案	179
四、结直肠癌	180
(一) 概念	180
(二) 常见症状、体征	180
(三) 诊断标准	181
(四) 治疗手段	182
(五) 注意事项	182
食疗方案	183
五、肝癌	184
(一) 概念	184
(二) 常见症状、体征	184
(三) 诊断标准	185
(四) 治疗手段	186
(五) 注意事项	187

食疗方案	187
六、甲状腺癌	188
(一) 概念	188
(二) 常见症状、体征	189
(三) 诊断标准	189
(四) 治疗手段	189
(五) 注意事项	190
食疗方案	190
七、食管癌	191
(一) 概念	191
(二) 常见症状、体征	192
(三) 诊断标准	192
(四) 治疗手段	193
(五) 注意事项	194
食疗方案	194
八、宫颈癌	195
(一) 概念	195
(二) 常见症状、体征	195
(三) 诊断标准	196
(四) 治疗手段	196
(五) 注意事项	197
食疗方案	197
九、前列腺癌	198
(一) 概念	198
(二) 常见症状、体征	199
(三) 诊断标准	199
(四) 治疗手段	200
(五) 注意事项	200
食疗方案	201
十、肾 癌	202
(一) 概念	202
(二) 常见症状、体征	202



(三) 诊断标准	203
(四) 治疗手段	203
(五) 注意事项	203
食疗方案	204
十一、恶性淋巴瘤	205
(一) 概念	205
(二) 常见症状、体征	206
(三) 诊断标准	207
(四) 治疗手段	207
(五) 注意事项	208
食疗方案	208
十二、白血病	209
(一) 概念	209
(二) 常见症状、体征	210
(三) 诊断标准	211
(四) 治疗手段	211
(五) 注意事项	212
食疗方案	212
十三、骨肉瘤	214
(一) 概念	214
(二) 常见症状、体征	214
(三) 诊断标准	215
(四) 治疗手段	215
(五) 注意事项	215
食疗方案	216
十四、鼻咽癌	216
(一) 概念	216
(二) 常见症状、体征	217
(三) 诊断标准	218
(四) 治疗手段	219
(五) 注意事项	219
食疗方案	219

十五、胰腺癌	221
(一) 概念	221
(二) 常见症状、体征	222
(三) 诊断标准	223
(四) 治疗手段	224
(五) 注意事项	226
食疗方案	226
十六、皮肤癌	227
(一) 概念	227
(二) 常见症状、体征	228
(三) 诊断标准	228
(四) 治疗手段	228
(五) 注意事项	229
食疗方案	230
十七、卵巢癌	231
(一) 概念	231
(二) 常见症状、体征	231
(三) 诊断标准	232
(四) 治疗手段	232
(五) 注意事项	233
食疗方案	233
参考文献	234