

李佩文 著

谈吃喝 与肿瘤病人



人民卫生出版社

与肿瘤病人 谈吃喝

李佩文 著



人民卫生出版社

人参补元氣 並非人人宜

图书在版编目(CIP)数据

与肿瘤病人谈吃喝/李佩文著. —北京:人民卫生出版社,2014
ISBN 978-7-117-18821-0

I. ①与… II. ①李… III. ①肿瘤-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 068437 号

人卫社官网	www. pmph. com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www. ipmph. com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育资 源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

与肿瘤病人谈吃喝

著 者: 李佩文

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph @ pmph. com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 3.5

字 数: 73 千字

版 次: 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-18821-0/R · 18822

定 价: 25.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ @ pmph. com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

前言

《现代肿瘤学》一书中曾介绍我国每年新发肿瘤病人160万，因癌症死亡130万人。按此推算，我国每年会有30万肿瘤病人需要康复和救治，恶性肿瘤已成为我国主要的疾病负担。

目前，肿瘤已被列入慢性病范畴。肿瘤的治疗和康复需要一个不短的时间，几个月甚至数年。相对于短暂的放疗、化疗或靶向治疗等治疗过程，在相当长时间的康复疗养过程中，“吃什么”和“怎么吃”成为肿瘤病人每天都要面对的具体问题。笔者从事肿瘤诊疗工作50余年，在每天的临床工作中都要“颇费口舌”地回答关于吃喝的问题，可见病人对这方面问题的需求是很大的。

关于吃喝的问题，古人论述已很多。《素问·生气通天论》称“高粱之变，足生大丁”，警示过食荤腥厚味对健康不利。《素问·五脏生成》称：“多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝胗而唇揭；多食甘，则骨痛而发落。”《景岳全书》称：“素喜冷食者，内必多热。素喜热食者，内必多寒。”



故内寒者不喜寒，内热者不喜热。”《医门法律》称：“过饮滚酒，多成膈症。”《医学准绳大要》称：“至于酒客膏粱，辛热炙煇太过，火邪炎上，孔窍壅塞，则为鼻渊。”鼻渊与现代病鼻咽肿瘤有相似之处。清代傅青主的《青囊秘诀》中也指出：“肺痿为膏粱子弟，多食厚味，燔炙煎炒之物，时时吞嚼，或美酝香醪，乘兴酣饮者。”可见，古人非常关注饮食对健康的影响，告诫世人要不贪荤腥厚味及不洁之物，杜绝偏嗜等饮食失宜表现。

如今世界，大工业生产高速发展，产值越来越高，肿瘤病人也随之越来越多。很多人前半生用健康换金钱，后半生则不得不用金钱买健康，然而失去的健康是很难再买回来的。另一方面，人们创造的产值不得不大量投在医疗卫生上。对于人类，最贵重的是健康而不是金钱，健康远比产值贵重得多。

俗话说，“有病三分治七分养”。在“七分养”中，饮食占了大半。“养病靠大家，治病靠专家”，但“专家”往往不够用，而且一些所谓的专家缺少有关吃喝的专门训练或者对饮食问题不屑一顾。古代医家孙思邈曾主张“凡欲治疗，先以食疗，食疗不愈，后乃用药尔”，“安身之本，必资于食，救疾之患，必凭于药”。他的学生孟诜活了九十多岁，著有《食疗本草》一书。古代医家贾铭写了我国第一部关于饮食宜忌的专著《饮食须知》，高寿 106 岁。明太祖朱元璋向他求教养生之术，他回答说：“无他，只是注



意饮食而已。”古代医家张仲景曾说：“所食之味有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”中国自古有“药食同源”一说，把食物按特性“四气五味”分类，用以防病治病，足见食疗的巨大作用。

世界卫生组织曾提出预防肿瘤的五条建议：一是限制动物脂肪，二是增加粗纤维饮食，三是减少肉食，四是增加新鲜水果、蔬菜，五是避免肥胖。美国科学院饮食营养委员会的专家曾预测，运用抗癌饮食可能使肿瘤减少30%~60%。法国一位著名营养学家曾说：“一个民族的命运要看它吃什么和怎么吃。”引申一步说，一个病人预后如何也要看他吃什么和怎么吃。

俗话说，“民以食为天”。天者大自然也，人与自然要和谐，生老病死乃自然规律，人在饮食上也要与身体和谐，符合自然规律。《圣经》上也说：“我将地上一切结种子的菜蔬和一切树上结有核的果子全赐给你们作食物。”大自然赐给人类诸多的美味佳肴，供人类繁衍，但是偏偏有些人胡吃海塞，与大自然“不合”。古代名医扁鹊曾警告世人：“乱于吃者，病也。”

中医提倡的“治未病”，含有“未病先防”和“既病防变”两层意思。既然得了肿瘤，就要承认生老病死的自然规律，面对现实，并积极寻求多种综合治疗方法，维护好生活质量，力求“活得好，活得久”。

日前，《北京晚报》连载了笔者多篇关于煲汤的短文，



前言

引起读者关注。一些病友提示，肿瘤病人的吃喝问题是件大事，不可小觑，希望我多写些东西。怎奈本人“黔驴技穷”，不敢贸然动笔。如今稍有闲暇，仅就病人常提的问题凑成一本小书，希望对读者有益，也请同道指正。

李佩文

2014年5月

随缘
人人都说神仙好
就是吃素受不了
为鸭鱼肉皆常弄
吃荤吃素任君挑

佩文诗画



目 录

一、饮食与健康的关系 1

1. 民以食为天 1
2. 古今对饮食防病的认识 2
3. 防病任务紧迫,饮食防病早该重视 4
4. 南北方的饮食差异 6
5. 饮食与肿瘤的关系 7
6. 几种与肿瘤相关的物质 8
7. 医生要回答的问题 10
8. 健康饮食倡导 13

二、食物的性味 14

1. 食物的“四气五味”与四季养生 14
2. 蔬菜的性味 17
3. 肉类的性味 18
4. 随症进食 19
5. 注意食物的不良搭配 23
6. 几点思考 23



三、肿瘤病人的饮食建议 25

1. 世界卫生组织饮食建议 25
2. 不主张多吃的食物 25
3. 肿瘤病人的忌口 26
4. 有防癌作用的食物 27
5. 防癌食品中的佼佼者 28
6. 高转速榨汁机的益处 31
7. 防癌饮食注意 32

四、常见防癌蔬菜 35

1. 芦笋 35
2. 白菜 36
3. 香菇 37
4. 金针菇 39
5. 胡萝卜 40
6. 萝卜 42
7. 圆白菜 43
8. 百合 44
9. 西红柿 45

五、养生康复谈煲汤 48

1. 煲汤简介 48
2. 煲汤的好处 49
3. 煲汤的讲究 50

4. 喝汤的讲究	51
5. 煲汤小方	51
6. 随症煲汤	55

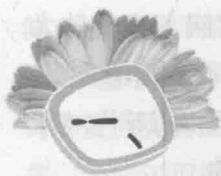
六、膏方的制作与进补..... 65

1. 膏方简介	65
2. 膏方的常用药材	65
3. 家庭煎制膏方的几点注意	69

七、常见肿瘤的饮食建议..... 70

1. 头颈部肿瘤	70
2. 肺癌	73
3. 食管癌	77
4. 胃癌	84
5. 肝癌	88
6. 大肠癌	94

参考文献..... 101



饮食与健康的关系

1. 民以食为天

如今社会有诸多的发展,人的饮食越来越细,人在贪吃少动、精神压力大等诸多不良生活方式中生活,健康受到越来越大的威胁,所谓的现代文明病越来越多。当人类失去健康后,才会感觉到健康的可贵。很多人当得知身边的人患大病后,还侥幸安慰自己“幸亏不是我”,但却不知道疾病也正在靠近自己。

不良饮食在生活方式致病中占重要地位。饮食的功能有多种:一是充饥,给人提供维持生命的基本物质;二是可口,让人们享有“口福”,感到吃喝是一种享受;三是既可防病又可致病。俗话说,“病从口入”。随着经济的发展,中国温饱的问题解决了,条件好了,吃什么和怎么吃的问题却日渐突出,因“吃”而带来的问题日渐严重。摄入失衡、加工不当、食品不洁、暴饮暴食等严重地威胁人们的健康。

《论语》中载有“食不厌精,脍不厌细。食馐而餲,鱼馁而肉败不食,色恶不食,失饪不食,不时不食……”以及“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气”。《黄帝内经》也十分注重饮食,亦指出“饮食自



一、饮食与健康的关系

倍，肠胃乃伤”，提示人们不可大吃大喝。《素问·五常政大论》强调治病“以食为养”，不能“惟药是治”，强调食疗的重要。《素问·六节脏象论》称“天食人以五气，地食人以五味”。《千金方》中有“食治”门，专门介绍食物的治病功效。

“水能载舟，亦能覆舟”，人们应当认真对待饮食问题，否则“民以食为天”将变为“民以食为害”。



2. 古今对饮食防病的认识

俗话说“病从口入”，此话不假。特别是在今天，这个问题则更加突出，稍不留心，由口而入的致病机会便会增加。不良食品添加剂带来许多健康隐患；生活方式不当引起的“三高症”（高血压、高血脂、高血糖）、恶性肿瘤等成为富裕起来的城市“白领”阶层的头号杀手；由于饮食不当引起的肿瘤屡见不



鲜,由于肥胖而间接引起的肿瘤(如大肠癌、胰腺癌、前列腺癌等)日益增多。很多年轻人为追求口味而喜食烧烤煎炸的鱼、肉等蛋白类食品,而这些食品中常含有强致癌化学物质苯并芘。一些年迈者习惯吃腌制食品,诸如酸菜、泡菜等,这些食品中多含有致癌物亚硝酸盐。传统食品中,一些油炸的面食,如炸馒头、炸油条等也可能含有丙烯酰胺类物质,具有泌尿系毒性,不利于防癌。

随着健康意识的提高和健康知识的普及,人们开始关注烹饪手段,对于煎炸、烧烤的方法敬而远之,并且对新鲜蔬菜、水果发生兴趣。近年兴起的“自然疗法”开始倡导尽量食用原生态食品,在加工方法上主张生食、汆烫、煲汤、水煮等。

诸多慢性病是长期、反复在致病因素作用下形成的,病程缓慢,一旦形成则很难根治,多需终身治疗,故医学界有人提出“治愈是偶然的,缓解是永恒的,宽慰是能办到的”,即“综合调理,延长寿命”。“防病容易,治疗难”,维护健康的根本方法是预防为主。祖国医学早就提出“治未病”的道理。中国有“药食同源”一说。食物,食之得当有益健康,可防病、治病;食之不当则可产生疾病,有碍健康。法国一位著名营养学家曾说:“一个民族的命运要看他吃什么和怎么吃。”富裕起来的中国民众应该认真思考这个问题。美国科学院饮食营养委员会曾预测,运用饮食抗癌有可能使肿瘤的发病率下降30%~60%。

在中国古代,钱铿以“雉羹”治好了尧帝的胃病,被册封于大彭城(今江苏徐州附近)。钱铿注意饮食调养,自己也得大寿。据传,夏朝末期名厨伊尹“说汤以至味”,鼓励商汤造反成



一、饮食与健康的关系

功而战胜了夏桀,他是中国历史上首位罕见的百岁老臣,成为“五朝元老”,可谓“厨而优则仕”。养生学家贾铭写了中国第一部关于饮食宜忌的专著《饮食须知》。明太祖朱元璋向他求养生术,他说:“无他,只是注重饮食而已。”古代医家张仲景说:“所食之味,有与病相宜,有与身为害,若得宜则益体,害则成疾。”唐代名医孙思邈活过百岁,其所著《千金方》称:“若欲治疗,先以食疗,食疗不愈,后乃用药尔”,“安身之本,必资于食,求急之速,必凭于药”。他的学生孟诜活了 93 岁,著有《食疗本草》。



3. 防病任务紧迫,饮食防病早该重视

原卫生部与世界卫生组织曾联合发布《中国慢性病报告》及全球版《预防慢性病——一次至关重要的投资》中文版。报



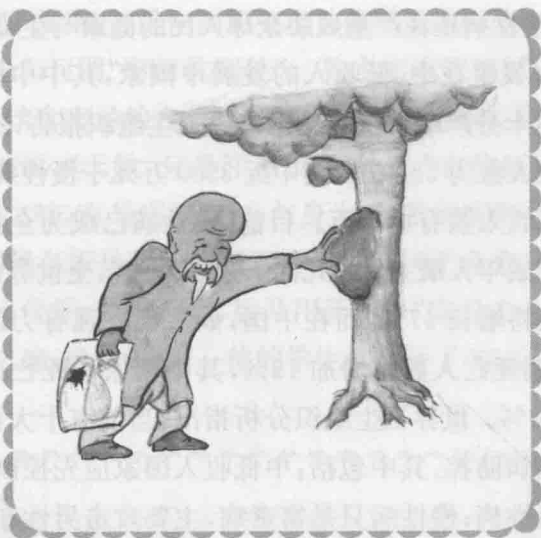
告显示,慢性病正在严重威胁全球人民的健康与生命,慢性病危害 80% 发生在中、低收入的发展中国家,其中中国居民的健康面临十分严峻的挑战。据世界卫生组织报告,2005 年全球总死亡人数为 5800 万,其中近 3500 万死于慢性病,而中国慢性病死亡人数有 750 万。目前,慢性病已成为全世界几乎所有国家成年人最主要的死因。未来 10 年,全世界慢性病死亡人数还将增长 17%,而在中国,如果没有强有力的干预措施,慢性病死亡人数将增加 19%,其中糖尿病死亡人数甚至可增长 50%。世界卫生组织分析指出,当前有十大错误认识影响慢性病防控,其中包括:中低收入国家应先控制传染病,再控制慢性病;慢性病只是富贵病,主要攻击男性和老年人;慢性病不可预防……

另据《北京市 2012 年健康白皮书》称,2012 年北京市户籍人口报告恶性肿瘤死亡率为 303.25/10 万,比前两年都有上升,连续 6 年成为北京市居民首位死因。其中,男性恶性肿瘤死亡前三位病因为肺癌、肝癌、结直肠癌;女性恶性肿瘤死亡前三位病因为肺癌、结直肠和肛门癌、乳腺癌,占女性恶性肿瘤总死亡原因的 46%。

2013 年 3 月 20 日《人民政协报》副刊曾载文《慢性病防控尽快摆脱“慢节奏”》,文章引用北京协和医学院党委书记李立明的话说,慢性病防控关系到整个国民的素质,也关系到一个地方的可持续发展。他介绍说,世界卫生组织提出吸烟、不合理膳食、缺乏体力活动是心脑血管病、肿瘤、糖尿病和呼吸系统疾病的主要且可改变的危险因素,这些疾病占整个人群死亡原因的 50%。



一、饮食与健康的关系

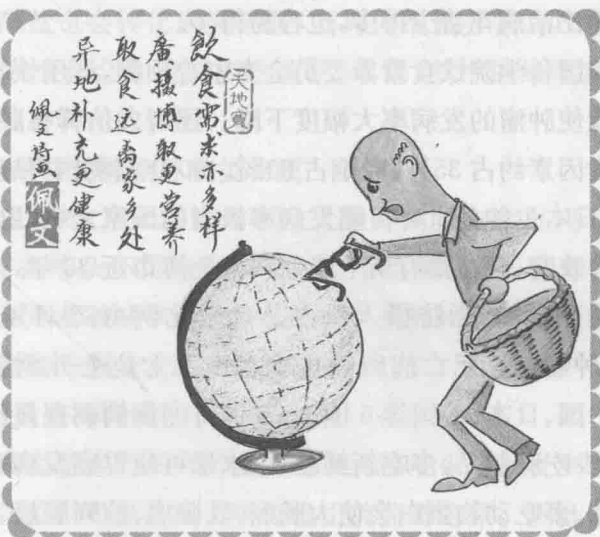


4. 南北方的饮食差异

俗话说,“南甜、北咸、东辣、西酸”。中国地域辽阔,民族众多,饮食习惯各异,再加上自然条件和地理条件的限制,各地居民在饮食方面存在较大不同。一般而言,北方人体质较为强壮,这可能与饮食中肉食、奶制品等动物性食品较多有关。以北京为例,历经元、明、清三代,形成了丰富多彩的北方饮食系列,后来的满汉全席令人垂涎。但是,随着肿瘤的高发也让人想到各地饮食的诸多不良之处。例如,河北、河南太行山区的居民喜食的酸菜,让人产生对致癌物亚硝胺的担忧;山东半岛、辽东半岛居民常吃的虾酱、虾油也让人担心含有致癌物;鲁菜中多盐的习惯在目前“三高疾病”(高血压、高血脂、高血糖)高发的情况下也应有所改进;西北、西南地区的人喜欢



吃烧烤或熏炙的肉类,让人怀疑和疾病的发生有关。东南沿海地区多是鱼米之乡,但近年来食管癌的发生率令人瞩目,究其原因,可能与热饮“功夫茶”烫伤食管有关。另外,这些地区居民多年来餐桌上常有腌制的小菜,也对防癌不利。中国的中西部山区,干燥少雨,缺乏绿色蔬菜和新鲜水果,人们对纤维素和维生素普遍摄入不足。目前,全国交通日渐通达,应提倡“异地补充”,使各地互补不足,逐渐缩小南北方的饮食差异,以达到防病的目的。



5. 饮食与肿瘤的关系

老年慢性病往往是由于饮食和多个不良因素作用于多个环节,长期缓慢形成的,如高血压病、糖尿病、慢性肝病、肾病、冠心病等。其病程缠绵,很难根治,病人常需要终身服药治