

[日] 济阳高穗◎著

魏海波◎译

常庆◎审校

生了癌，

吃什么

济阳教授饮食抗癌法

“三大疗法”与**饮食疗法**完美地结合在一起，
治愈率就能得到明显的提高。不仅如此，
生活品质也能明显提高。



上海科学技术出版社
Shanghai Scientific & Technical Publishers

[日] 济阳高穗◎著
魏海波◎译
常 庆◎审校

生了癌，吃什么

——济阳教授饮食抗癌法



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

生了癌,吃什么:济阳教授饮食抗癌法/[日] 济阳高穗著;魏海波译. — 上海:上海科学技术出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5478-2507-5

I. ①生… II. ①济… ②魏… III. ①癌-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第298080号

Original title: 今あるガンが消えていく食事 by 济陽 高穗

Ima Aru Gan Ga Kiete Iku Syokuji

©Takaho Watayou 2008

Originally published in Japan in 2008 by MAKINO SHUPPAN.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

生了癌,吃什么

——济阳教授饮食抗癌法

[日] 济阳高穗 著

魏海波 译

常庆 审校

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版

(上海钦州南路71号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路193号 www.ewen.co

苏州望电印刷有限公司印刷

开本:700×1000 1/16 印张:8.5

字数:100千字

2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-2507-5/R·851

定价:24.80元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换



内容提要

本书在肯定传统三大治癌疗法（手术、抗肿瘤药、放疗）的前提下，根据作者多年的临床经验，提出癌症饮食疗法。

癌症饮食疗法的基本要点是将三大疗法与改善营养状态、调节新陈代谢、提高免疫力的饮食疗法完美地结合在一起，使癌症治愈率能得到明显的提高。不仅如此，患者的生活品质（QOL）也能明显改善。癌症饮食疗法包括摄取大量的蔬菜、水果，限制动物性脂肪、蛋白质和盐分的摄取，以及适量摄取粗粮等。

饮食疗法不仅适用于胃癌、大肠癌、肝癌等消化系统癌症的患者，还包括乳腺癌、肺癌、前列腺癌、恶性淋巴瘤肿瘤等其他癌症的患者。



前言

近 30 年来，世界各国癌症发病率以年平均 3% ~ 5% 的惊人速度递增。在中国，据 2013 年 7 月 3 日第七届中国肿瘤年会公布的数据，中国胃癌患者约占全球胃癌患者总数的 40%，预计中国的胃癌发病率还将以每年 1.6% 的速度递增。据《三联生活周刊》报道，中国每年有超过 150 万人死于癌症。癌症已经成为人类死亡的第一原因。

我大学毕业时，癌症已经占日本人死因的 1/3。面对这一残酷现状，我立志成为一名治疗癌症的医生，以拯救更多癌症患者。由于消化系统癌症占癌症患者的绝大多数，而我大学毕业时人们的常识是“肿瘤是可以通过手术切除治疗的”，所以当一名优秀的消化外科医生，就成为我人生的最高目标。立下誓言之后，我潜心钻研消化外科数十年，也操作了大量的手术。直到 2000 年，也正好是我做外科医生的第三十个年头，由我主刀的手术已多达四千多例，而其中约有一半是消化系统癌症手术。

我从医以来一直坚信，通过磨练个人医术，准确地切除更多的癌症病灶，就能最大程度地实现治疗癌症的初衷。

但是，从 2002 年开始，面对残酷的现实，我原先的想法产生了动摇。仅靠手术、药物、放疗这所谓的三大疗法，就能够挽救成千上万癌症患者的生命吗？在癌症治疗上是否也可以探索其他方式呢？

2002 年我们在东京都立荏原医院进行了一次对癌症术后

患者的追踪调查，使我内心隐约的疑问变成了确信。

对外科医生而言，追踪调查术后患者情况是客观判断手术效果的一个重要指标。因此，在 2002 年我对自己或我的学生主刀的 1406 位消化系统癌症手术患者进行了跟踪调查。

其结果是，1406 位患者术后五年的存活率仅为 52%。换句话说，虽然手术本身成功了，但是 48% 的患者在五年内却因癌症复发而死亡。

面对这一结果，我感到极为震惊。

一般而言，“癌症的治愈”是以五年存活率为基准的。治愈的比例约占半数，余下半数死亡，这样的结果让我不得不反思，我们医生到底可以为患者带来什么？面对五年存活率仅 52% 这一严峻现实，我下定决心：必须设法提高癌症的治愈率。

到底有什么办法可以提高癌症的治愈率呢？我开始关注癌症和饮食的关系，这也是我从 1994 年就开始潜心研究的一大课题。

当时在部分癌症患者中，由于癌细胞已经扩散恶化而不能通过手术完全切除肿瘤，患者只能在体内仍然残留癌细胞的状态下出院回家疗养。就在这样的患者中，出现了为数较少的“特殊的病例”。这些患者的体内分明残留着癌细胞，但是来医院定期检查的结果却显示越来越好，看上去越来越精神。甚至有这样的病例，影像诊断显示癌细胞越来越少，不久之后癌细胞更是完全消失了。

仔细分析这些“特殊病例”，我发现回家后自行疗养开始进行“全面食疗法”是他们的共同特点。不同患者的个体之间虽有一些细小的差异；但是，他们的共同之处是，大量食用以蔬菜为主的植物性食品，极大地限制动物性食品以及盐分的摄取等。

从研究、分析这些特殊病例开始，我确立了“研究如何提高癌症治愈率的其他方法”这个思路，从而认真地研究治疗癌症的饮食疗法。

通过涉猎大量国内外的文献，掌握这个领域中前辈们的研究成果之后，我尝试慢慢将饮食疗法导入癌症的治疗中，观察研究各种病例，从而开发了对治疗癌症有效的饮食指南。

我选择了一部分癌症患者开始进行饮食指导，其疗效不断地给我一个又一个的惊喜。我万万没想到，仅仅改变饮食，就可以控制癌细胞，并产生令人感到惊讶的结果。癌症饮食疗法产生的惊喜我想还将继续下去。

简而言之，本书的具体内容是明确指出癌症饮食疗法的基本要点在于摄取大量的蔬菜、水果，限制动物性脂肪、蛋白质和盐分的摄取，以及适量摄取粗粮。

饮食疗法不仅适用于胃癌、大肠癌、肝癌等癌症的患者，还包括乳腺癌、肺癌、前列腺癌、恶性淋巴瘤的患者。其中不少患者都是辗转于各地医疗机构治疗后，已被“宣判”为晚期的癌症患者。在这些人中很多正考虑去晚期收容所（在日本为减轻癌症晚期患者肉体上、精神上的痛苦而进行全面治疗和看护的机构），他们无药可救，面临着死亡的威胁。即便是这样的晚期癌症患者，如果对其进行细心的饮食指导，再配合其他的癌症疗法，有六至七成的症状能得到好转。其中应用饮食疗法最易见效的乳腺癌和前列腺癌的好转率竟达到七至八成。

在此应当说明，我并非否定传统的手术、化疗、放疗三大医学疗法。在确诊为癌症后，这些无疑是最先应该采取的治疗手段。实际上，我现在也仍然在使用这三大疗法。但是，大量的追踪调查研究表明，如果不考虑患者自身的营养、代谢（体内物质的变化与交换）、免疫（抵御细菌、病毒等病原体的功能）等身体条件，仅仅用三大疗法强行治疗，不仅无法提高癌症的治愈率，而且还将给患者带来许多难言的痛苦。

因此，将三大疗法与改善营养状态、调整新陈代谢、提高免疫力的饮食疗法完美地结合在一起，治愈率就能得到明显的提高。不仅如此，患者的生活品质（QOL）也能明显提高。

总之，本书主要介绍我的一些研究成果和治疗经验，希望

能解答一些患者及其家属的疑问，也许对他们以后的癌症治疗可以给予一点启示。

济阳高穗

2014 年 10 月



目 录

神奇的癌症饮食疗法.....	001
扩散到肝脏的癌组织居然全部消失.....	002
因癌症转移而几乎瘫痪的脊椎复原，双腿麻痹也痊愈了.....	003
恶性胰腺癌，肿瘤缩减至 1/3	004
肝癌好转的同时肝硬化也痊愈.....	006
体内残留病灶的癌症患者奇迹生还.....	006
术后五年内“约半数死亡”的现实.....	008
盖尔森疗法.....	009
值得一提的星野式盖尔森疗法.....	010
极为有效的甲田疗法.....	011
美国医学界对癌症与饮食关系的研究.....	013
作为抗癌的健康食品，日式料理在美国大受欢迎.....	014
饮食疗法的导入，癌症治愈率逐渐升高.....	015
癌症饮食疗法的意义和定位逐渐清晰.....	016
为什么人会患癌症.....	019
剖析癌症四大诱因.....	020
盐分摄取过量的风险.....	021
柠檬酸循环系统障碍.....	024
衰老的元凶——体内产生了过剩的活性氧.....	026
动物性蛋白质、脂肪摄取过量.....	027

四大疗法：手术、抗肿瘤药、放疗、饮食疗法 033

患者免疫力决定了治疗的效果·····	034
抗肿瘤药往往导致骨髓过度“疲劳”·····	035
控制抗肿瘤药的使用量，避免影响食欲和体力·····	036
分析白细胞和淋巴细胞浓度，控制抗肿瘤药使用量·····	037
手术的成功并不是治疗的终点，而是起点·····	038
何谓癌症的营养—代谢疗法·····	040
无论癌症是到了晚期还是末期，都请不要放弃·····	041

如何“吃掉”癌症····· 043

最初的半年到一年是关键·····	044
癌症饮食疗法的基本方针·····	045
尽可能过无盐生活·····	045
至少半年禁食猪肉、牛肉·····	046
每日一个高品质的有机鸡蛋·····	048
饮用大量的蔬菜汁、水果汁·····	049
以糙米和全麦面包为主食·····	051
抗癌的大豆及大豆制品·····	052
活用谷物系列治愈晚期前列腺癌·····	053
乳酸菌是击退癌细胞的天然免疫激活剂·····	054
乳制品也是健康饮食·····	056
蘑菇和海藻的神秘功效·····	057
蜂蜜、柠檬、啤酒酵母是人体活力之源·····	058
活用橄榄油、芝麻油调节脂肪酸的平衡·····	059
坚持饮用天然水·····	060
饮食疗法贵在坚持·····	061

用饮食疗法治愈的患者体验谈····· 063

用饮食疗法治好反复发作的卵巢癌，也不再用人工肛门了·····	064
乳腺癌患者的癌组织缩小了·····	071

癌症转移到肝脏，通过饮食疗法缩小了癌组织·····	078
饮食疗法如何治疗多器官癌症·····	084
附录 饮食抗癌法五日食谱 ·····	089
第一日食谱·····	090
第二日食谱·····	097
第三日食谱·····	102
第四日食谱·····	108
第五日食谱·····	114
后记 ·····	121
参考文献 ·····	124

神奇的癌症饮食疗法

将饮食疗法纳入癌症治疗,究竟能取得多大的效果?下面来谈谈笔者亲身经历的几个令人印象深刻的病例。

扩散到肝脏的癌组织居然全部消失

第一位是直肠癌转移到肝脏的 A 女士(63 岁)。A 女士在 2005 年被诊断出直肠恶性肿瘤,随即进行了手术切除。但是,当时癌细胞已经转移到肝脏,CT 检查的结果显示,转移到肝脏内的癌组织有大大小小共 20 处,其中最大的直径为 6 厘米。

因为癌细胞数目较多且分布各处,根本无法进行肝癌根除手术,因此只能采用“肝动脉注射化学疗法”。

所谓肝动脉注射化学疗法,就是在流经肝脏的动脉血管中插入细管(血管内软管),由此细管向肝脏 24 小时持续注射少量抗肿瘤药的方法。

注射的抗肿瘤药储存在嵌入皮下组织的小容器中,因此能在不影响日常生活的情况下进行治疗。并且,比起流经全身血管才能到达癌变部位的静脉注射,这种直接向肝脏注射抗肿瘤药的方法,药量只需 1/4,几乎没有副作用。

笔者就是用这种方法,一边往 A 女士体内注入抗肿瘤药,一边对 A 女士导入饮食疗法。至少半年内让她完全禁食动物性的蛋白质和脂肪;尽量少摄食盐分;饮食以蔬菜、水果、海藻等植物性食品为主,主食选用糙米。

开始治疗 10 周后,做了一次 CT 检查,出现了令人惊叹的结果。由直肠转移到肝脏的 20 处癌组织全部消失了。同时,肝癌的肿瘤标志物也恢复正常了。所谓肿瘤标志物,就是罹患癌

症之后,血液中会增加在癌症诊断中足以作为罹病指标的物质。不同癌症各有代表性的肿瘤标志物。A 女士的情况,显示肝癌存在的两项代表性肿瘤标志物都恢复正常了。这份检查结果包含了 CT 等影像诊断看不到的数据,表明癌细胞确实消失了。

前面提过,肝动脉注射化学疗法能够有效地对癌变病灶注射抗肿瘤药,是一种效果显著的治癌疗法。但是,仅靠这种方法而达到治愈效果的病例并不多。到目前为止,笔者对约 80 名患者采用了肝动脉注射化学疗法,并且追踪调查。据统计数据显示,好转率仅为 30% 左右。大多数患者虽然出现暂时的好转,但是由于抗肿瘤药无法抑制癌症恶化,最终引发黄疸或肝功能衰竭而死亡。

然而 A 女士体内的 20 处癌症病灶却在不足 3 个月的时间内全部消失,这是在抗肿瘤药注射治疗的基础上,配合以植物性食品为主的饮食疗法,调整新陈代谢,增强免疫力的结果。

因癌症转移而几乎瘫痪的脊椎复原, 双腿麻痹也痊愈了

第二位是胃癌切除手术 10 年后癌细胞转移到脊椎的 B 女士(60 岁)。B 女士 50 岁的时候做过胃癌手术,由于家住关西,所以每月乘坐新干线来东京医院复诊一次。术后 10 年内都平安度过,但是就在术后第十年的 2004 年末,却由于双腿麻痹行走困难,只能乘坐轮椅,于是 B 女士家人紧急把她送至医院。

入院当天 MRI(磁共振成像)的检查结果显示,癌细胞已转移到第九、第十胸椎,压迫到脊髓神经,患者出现了重度麻痹,几乎无法行走。

因为癌细胞转移到脊椎,不能通过手术进行切除,所以进行放射线治疗,同时立刻给患者注射类固醇药物,以缓解脊椎周边水肿所产生的压迫,之后又让她进行饮食的调整。其实,决定采用饮食疗法也是无计可施,不得已而为之。

笔者给 B 女士开出的食疗方包括每日饮用 200 毫升有机栽培的无农药鲜榨蔬菜汁；主食选用糙米；每日适量摄取水果、纳豆、海带、海藻、蘑菇等。住院期间 B 女士坚持饮食治疗，虽然双腿的麻痹并未完全消除，但是体力越来越好。2 个月后的检查结果显示恢复良好，继而开始了自立行走的康复训练。

B 女士积极参加康复训练后，渐渐能够行走了，住院 3 个月后就高兴地出院回家自行疗养，之后每月 2 次来东京医院复诊。

虽然说患者的精神状况有所改善，但是对转移到脊椎的癌细胞我们束手无策，只能任其发展。在 B 女士出院时，笔者估计她迟早会再坐轮椅来院。然而，令人大跌眼镜的是，出院后 B 女士的情况一天天好转，行走也越发有力，检查结果也越来越好。

一年半后再次对 B 女士进行精密检查，MRI 结果显示，被压迫变形的脊椎几乎复原良好。而且，B 女士双腿的麻痹也完全消失，可以伸直脊梁、抬头挺胸大步行走了。

从以往的医学常识来看，转移到脊椎的癌症能够康复到这种程度，是无法想象的。这惊人的恢复秘方就是饮食疗法。

其实，癌症饮食疗法早在一百多年前，马克思·盖尔森就尝试过。盖尔森的著作中记载了这样一个病例：“因肉瘤（癌症的一种）导致骨折而在骨折部位打上钢钉的患者，采用饮食疗法后，组织渐渐恢复，体内的正常组织竟然产生一种将钢钉排出体外的力量，最后钢钉因骨头的复原力而折断了”。

最初读这个病例，笔者认为这种事情无论如何也是不可能的。但这个癌症转移到脊椎的病例让笔者信服了，如果 B 女士脊椎上真有一颗钢钉，估计也会被排出体外吧！这个病例让笔者重新认识到了癌症饮食疗法的神奇之处。

恶性胰腺癌，肿瘤缩减至 1/3

第三位是 70 岁的 C 女士。2007 年年末 C 女士突感食欲不

振，极易疲劳，身体消瘦，来医院检查后确诊为胰腺癌。某大学附属医院的详细检查结果为癌细胞已扩散至门静脉（连接大肠和肝脏的血管），癌症恶化严重。该医院的最终结论是无法进行切除手术，患者只能回家听天由命。

在诸多种类癌症中，胰腺癌是很难早期发现的，大多数病例在发现的时候，癌症已经恶化。这是由于胰腺癌的患者缺乏自觉症状，同时胰脏位于身体的深处，被胃、肠、肝脏等包围，难以通过影像诊断早期发现。

另外，胰腺癌还有一个棘手的问题，胰腺很薄，其厚度仅2厘米左右，同时又和其他的消化器官紧密相连，所以，在胰腺癌变的初期癌细胞就很有可能转移到其他内脏器官。通过以上的解释，想必读者应该能大概了解为什么胰腺癌难治了。胰腺癌手术后五年存活率仅为20%左右，而其中不能通过手术切除的患者死亡率更高，约50%的患者在一年内死亡，约80%的患者在两年内死亡。

就C女士的情况而言，虽然没有出现癌细胞在体内的远距离转移，但是癌细胞已经扩散到淋巴结，浸润（癌细胞侵入正常组织，发生扩散）至门静脉的程度相当严重。所以某大学附属医院癌症权威专家也束手无策。C女士也不知如何是好，面对死亡的威胁，只得经朋友的介绍来到我们医院求助。

于是，笔者对C女士也开始实施饮食疗法。其主要内容包括半年内禁食盐分、动物性脂肪和蛋白质，同时大量摄食蔬菜、水果，平常多吃海藻、蘑菇、柠檬、酸奶等食物。

令人惊喜的是C女士坚持饮食疗法2个月左右后，其体内的肿瘤标志物减少了一半。同时，拍片的结果也证实癌组织开始缩小。坚持饮食疗法的半年后，癌组织缩小至1/3，肿瘤标志物基本恢复正常。患者C女士自感肠胃功能变好，食欲恢复，体重增加，整个人都轻松了。

极度恶化的胰腺癌患者能够这样“死而复生”是非常罕见的，再一次让我们看到了癌症饮食疗法的神奇之处。

除此之外，乳腺癌、前列腺癌、大肠癌、恶性淋巴瘤等各种癌症，无论是原发性，还是转移性，都有很多通过饮食疗法好转的病例。其中大多数患者是仅靠传统的三大疗法难以应对的难治型病例。在三大疗法的基础上，配合饮食疗法治疗，很有希望突破三大疗法至今不能攻克的癌症治疗的障壁。

肝癌好转的同时肝硬化也痊愈

最近还见到 D 先生（63 岁）的病例。他实施食疗之后，肝癌在好转，同时肝硬化也被治愈。D 先生患 C 型肝炎后转为肝硬化，在肝脏的 2 处发生癌变。在使用肝动脉栓塞疗法（通过阻塞供氧给癌细胞的血管，使癌组织窒息死亡的治疗方法）进行治疗的同时，导入了饮食疗法。半年之后，其疗效非常明显，癌组织逐渐缩小，肿瘤标志物也控制在标准数值内。2008 年 5 月测出的谷丙转氨酶（GPT）数值为 318U/L，2 个月后的检查结果显示数值下降到 42U/L，肝硬化也被治愈。

体内残留病灶的癌症患者奇迹生还

笔者作为外科医生，最初只是关注癌症饮食疗法，真正认真研究是源于一个契机。1994 年笔者亲身经历了这样一个病例。E 先生（当时 56 岁）身患肝癌，因为体内广泛转移，进行了切除手术，但只是切除了小部分癌组织，大部分的病灶仍然残留体内。

手术后使用了肝动脉注射化学疗法。由于患者体内的残留病灶数量较多，这种治疗方法能取得多大的效果笔者也没有把握，因为已经没有其他方法，只好暂且一试。

果然，其疗效甚微，几乎没有任何好转。在家属的强烈要求下，患者出院自行疗养，医院仅要求患者定期回院复查。

笔者当时判断，E 先生的寿命最多也只有几个月了。但是