

辛宝

主编

肿瘤病

饮食调养一本通

膳食
调养

+

饮食
搭配

+

运动
起居

结合现代营养学知识与传统中医调养理论
详细介绍肿瘤病的膳食要点和饮食搭配
融运动、中药、食疗等多种疗法于一体



化学工业出版社

ZHONGLIUBING
YINSHI
TIAOYANG
YIBENTONG

肿瘤病

< 饮食调养一本通 >



辛 宝

主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书详细介绍了肿瘤病的基本知识、膳食要点、食物搭配等营养原则和运动、中药、食疗等中医调养方法,将现代营养学知识和传统中医调养理论结合在一起。

本书内容丰富实用,文字通俗易懂,方法简便可行,是肿瘤病患者的必备用书,也可供基层医务工作者和营养师阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

肿瘤病饮食调养一本通/辛宝主编. —北京:化学工业出版社, 2017. 10

ISBN 978-7-122-30531-2

I. ①肿… II. ①辛… III. ①肿瘤-食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第211798号

责任编辑:李少华

装帧设计:史利平

责任校对:宋 夏

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 刷:大厂聚鑫印刷有限责任公司

装 订:三河市宇新装订厂

710mm×1000mm 1/16 印张14¼ 字数224千字 2018年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编 辛 宝

副 主 编 钱文文 任 革 张 妮

编 委 （按姓名笔画排序）

王 玺 郭花斌 张 祺 田亚涛

滕春风 韩 琳

前言 PREFACE

肿瘤疾病，病因复杂，严重危害人类健康，尤以胃、肝、肺、食管、结肠、乳腺、宫颈等恶性肿瘤多见，且有逐年上升趋势。

目前对恶性肿瘤倡导预防为主和综合治疗，这一理念已被越来越多的临床医师和肿瘤患者接受。综合治疗除外科手术、放化疗治疗以外，中药、营养与食疗、运动等辅助综合疗法越来越受到重视。

鉴于此，我们组织了在肿瘤中西医临床及养生保健方面学有专长、经验丰富的专业人士编写了本书。本书内容涉及肿瘤的基本知识、肿瘤的用药常识，并重点介绍了肿瘤患者的饮食与配餐指南及中医调养方法，力求将现代营养学知识与传统中医食疗调养结合在一起。

本书的编写，力求内容丰富实用，文字通俗易懂，努力成为肿瘤患者或预防肿瘤的必备用书，对基层医务工作者和营养师也有重要参考价值。虽然我们勤勤勉勉，不敢有丝毫的懈怠，但因学识所限，管窥之见，难识全貌，疏漏之处，肯定有之，恳请读者、专家批评指正，以便今后修改完善。

编者

2017.08

第一部分 肿瘤基本知识

1

什么是肿瘤? /2

1. 良性肿瘤 /2

2. 恶性肿瘤 /2

肿瘤是如何发生的? /3

致癌因素有哪些? /4

怎样及早发现肿瘤? /5

1. 肿瘤普查 /6

4. PET-CT检查 /7

2. 查肿瘤标志物 /7

5. 自我检查 /8

3. 定期体检 /7

得了肿瘤怎么办? /9

肿瘤可以预防吗? /11

行为生活方式对肿瘤有什么影响? /12

如何进行肿瘤的健康教育与社区预防? /14

第二部分 饮食与配餐指南

17

何种饮食会促进肿瘤的发生? /18

1. 高脂饮食 /18

2. 亚硝基化合物 /18

3. 食物高温分解物 /19	4. 黄曲霉毒素 /19
肿瘤患者如何选择合理膳食? /19	
肿瘤患者的营养问题有哪些? /21	
1. 体重下降和营养不良的危险性 /21	2. 改善癌症患者营养状况的计划 /22
肿瘤患者的营养误区有哪些? /23	
误区一: 认为增加营养会加速肿瘤生长 /23	误区四: 患者喝汤最营养 /25
误区二: 过分强调忌口和发物 /23	误区五: 水果的营养比蔬菜好 /25
误区三: 一味乱补 /24	
肿瘤患者的膳食种类有哪些? /25	
1. 普通膳食 /25	4. 流食 /27
2. 软膳食 /26	5. 膳食的特殊途径 /27
3. 半流食 /26	
肿瘤患者的膳食如何进行合理烹调? /28	
肿瘤患者如何进行合理配餐? /28	
如何配餐减轻肿瘤放化疗的不良反应? /29	
抗肿瘤食物搭配的宜忌有哪些? /30	
抗肿瘤食物推荐 /31	
1. 粮谷类食物 /32	青菜 /37
大豆 /32	包心菜 /38
玉米 /33	芹菜 /38
米糠 /34	萝卜 /39
小麦 /34	花椰菜 /40
红薯 /35	魔芋 /41
2. 蔬菜类食物 /36	百合 /42
油菜 /36	洋葱 /43
白菜 /37	刀豆 /43

- 扁豆 /44
南瓜 /45
黄瓜 /45
苦瓜 /46
葱 /47
辣椒 /48
紫菜 /49
莼菜 /50
鱼腥草 /51
荠菜 /52
韭菜 /52
胡萝卜 /53
大蒜 /55
芦笋 /56
莴笋 /57
茄子 /58
3. 水果类食物 /59
- 芒果 /59
香蕉 /59
木瓜 /61
猕猴桃 /61
刺梨 /63
沙棘 /63
苹果 /64
柑橘 /65
杏子 /67
- 草莓 /67
山楂 /69
4. 干果类食物 /70
- 无花果 /70
莲子 /71
核桃仁 /72
5. 蕈菌类食物 /72
- 香菇 /72
猴头菇 /74
黑木耳 /75
银耳 /76
草菇 /77
平菇 /78
金针菇 /78
6. 水产类食物 /79
- 沙丁鱼 /79
牡蛎 /80
文蛤 /80
干贝 /81
鲍鱼 /82
对虾 /83
海参 /84
海带 /85
带鱼 /85
甲鱼 /86
龟 /87

中医对肿瘤的认识 /92

肿瘤的中医食疗原则 /92

1. 平衡膳食营养, 注重
扶正补虚 /92
2. 熟谙食物性味, 注重

辨证施食 /93

3. 选择抗癌食品, 力求
有针对性 /93

常见肿瘤的饮食宜忌与药膳 /94

(一) 鼻咽癌 /94

鸡蛋壁虎 /94

乳香血竭散 /95

丹田蛋 /95

甲鱼枸杞汤 /95

青梅八宝饭 /95

无花果炖肉 /96

山药莲薏汤 /96

养津饮 /96

金银花露 /96

花粉川贝炖瘦肉 /97

猪鼻寄生汤 /97

芦笋茶 /97

(二) 肺癌 /98

萝卜粥 /99

杏仁半夏米仁粥 /99

胡杏银耳汤 /99

冬瓜皮蚕豆汤 /99

无花果粥 /99

枇杷叶粥 /100

鱼腥草赤豆米仁粥 /100

杏仁白皮粥 /100

黄芪百合米仁粥 /100

阿胶地黄粥 /101

甲鱼川贝汤 /101

甘草雪梨煲猪肺 /101

(三) 乳腺癌 /101

天冬红糖水 /103

乳汁草豆腐汤 /103

鲜橙汁冲米酒 /103

芍归炖穿山甲肉 /103

黄花菜肉饼 /104

玉米橘核羹 /104

鸡蛋全蝎 /104

土茯苓炖甲鱼 /104

双菇芥菜丝 /105

陈南瓜蒂散 /105

留行黑豆汁 /105

(四) 食管癌 /105

芦根洋参柿霜粥 /106

陈夏苡仁粥 /107

淮杞炖鳖 /107

砂仁鱼鳔猪肉羹 /107

冬虫夏草炖鸭肉 /108

人参黄芪炖生鱼 /108

薏苡仁淮山龟肉汤 /108

三七桃仁猪瘦肉汤 /109

(五) 胃癌 /109

参归汤 /110

香菇猪血汤 /110

蔗姜饮 /111

红糖煲豆腐 /111

陈皮大枣饮 /111

莱菔粥 /111

陈皮瘦肉粥 /111

莴苣大枣饼 /112

芡实六珍糕 /112

龙眼花生汤 /112

乌梅粥 /112

健胃防癌茶 /113

(六) 肝癌 /113

鹅血蘑菇 /114

枸杞甲鱼 /114

茯苓清蒸鳊鱼 /114

翠衣番茄豆腐汤 /115

荠菜鲫鱼汤 /115

芡实炖肉 /115

薄荷红糖饮 /115

青果烧鸡蛋 /115

猕猴桃根炖肉 /116

马齿苋卤鸡蛋 /116

藕汁炖鸡蛋 /116

山药扁豆粥 /116

(七) 大肠癌 /116

马齿苋粥 /117

绿豆糯米酿猪肠 /117

太子参无花果炖兔肉 /118

黄花菜木耳鸡肉汤 /118

木耳海参猪肠汤 /118

黄芪参刺粥 /118

银花白龙粥 /119

(八) 宫颈癌 /119

黄芪车前墨鱼汤 /120

莼肉黄精鳖甲汤 /120

黄芪虫草炖乌鸡 /121

当归羊肉 /121

乳香蛋丁 /121

菱粉粥 /121

肉片炒蒜苗 /122

桃仁煲墨鱼 /122

贝母炖兔肉 /122

陈香牛肉 /122

(九) 恶性淋巴瘤 /122

海带紫菜汤 /123

枸杞松子肉糜 /123

山药枸杞三七汤 /124

豆芽凉面 /124

素炒丝瓜 /124

莲英双仁粥 /125

鲜牡蛎面 /125

羊骨粥 /125

(十) 卵巢恶性肿瘤 /125

乌贼白果汤 /126

益母草煮鸡蛋 /126

紫草鹌鹑蛋 /126

参芪健脾汤 /127

商陆粳米大枣粥 /127

桑寄生鸡蛋 /127

排骨扁豆苡仁汤 /127

陈香牛肉 /128

肿瘤放、化疗毒副作用的食疗方 /128

(一) 化疗期间恶心呕吐的

食疗方 /128

鲜芦根汤 /128

鲜藕姜汁粥 /129

胡萝卜粥 /129

萝卜酸梅汤 /129

佛手粥 /129

姜汁橘皮饮 /130

(二) 化疗期间血象下降的

食疗方 /130

枣米粥 /130

补髓汤 /131

龟肉猪肚汤 /131

牛肉鹌鹑汤 /131

大枣枸杞炖猪心 /131

黄芪乌鸡汤 /131

五红汤 /131

(三) 化疗期间肝功能异常的

食疗方 /132

肝枣粥 /132

泥鳅粥 /132

绿豆薏米粥 /132

猪肝绿豆粥 /132

(四) 化疗期间肾功能异常的

食疗方 /132

鲤鱼炖冬瓜 /133

猪腰粥 /133

鸭肉粥 /133

茅根赤小豆粥 /133

(五) 化疗期间腹泻的食疗方 /133

白术猪肚粥 /134

莲子粥 /134

酥香鹌鹑 /134

栗子烧白菜 /134

(六) 化疗期间脱发食疗方 /135

首乌鸡蛋汤 /135

芝麻红糖粥 /135

核桃芝麻粥 /135

首乌山药羊肉汤 /136

(七) 化疗期间口腔溃疡

食疗方 /136

蜜汁含漱法 /136

生萝卜鲜藕汁含漱法 /136

木耳饮疗法 /137

白菜根疗法 /137

苹果疗法 /137

如何选择防癌抗癌的茶疗饮品 /137

(一) 抗癌水果茶 /137

猕猴桃蜜茶 /137

乌梅山楂茶 /138

无花果绿茶饮 /138

青果乌龙茶 /138

草莓蜜茶 /138

木瓜茶 /139

杏仁蜜奶茶 /139

(二) 抗癌菜茶 /139

生姜茶 /139

芦笋茶 /140

海藻茶 /140

葵秆心绿茶饮 /140

薏苡仁菱角茶 /140

(三) 抗癌药茶 /141

白花蛇舌草茶 /141

鱼腥草茶 /141

人参茶 /141

金银花茶 /142

半边莲茶 /142

半枝莲蜜饮 /142

罗汉果茶 /143

西洋参茶 /143

刺五加茶 /143

绞股蓝蜜茶 /143

如何选择有抗肿瘤作用的中药单方 /144

如何选择有抗肿瘤作用的中药复方 /145

(一) 肺癌 /145

清肺抑癌汤 /145

牛黄紫草根粉 /146

软坚解毒汤 /146

肺癌方 /146

王氏肺癌良方 /146

白草抗癌方 /147

(二) 胃癌 /147

复方蛇舌草汤 /147

二焦汤 /147

蛇舌草汤 /148

银花解毒煎 /148

密根莲枣汤 /148

藤虎汤 /148

(三) 肝癌 /149

健脾软坚汤 /149

行气汤 /149

全虫散 /149

加味犀黄丸 /150

八月札汤 /150

尾连黄花汤 /150

(四) 食管癌 /150

加味五汁饮 /150

加味二陈汤 /151

- 开关散 /151
- 开郁散 /151
- (五) 宫颈癌 /152
 - 桂桃苓丹方 /152
 - 蜀红汤 /152
 - 抗宫颈癌Ⅰ号(宫颈癌
早期) /152
 - 抗宫颈癌Ⅱ号(宫颈癌
中期) /152
 - 抗宫颈癌Ⅲ号(宫颈癌
晚期) /153
- (六) 恶性淋巴瘤 /153
 - 加味解毒散结汤 /153
 - 二花二蓟散 /153
 - 两根莲花汤 /153
 - 南星象贝汤 /154
 - 八月红花汤 /154
- (七) 乳腺癌 /154
- 慈菇金盘汤 /154
- 解毒散结汤 /155
- 王猫软化方 /155
- 二丹汤 /155
- 慈菇蟹丸 /155
- (八) 鼻咽癌 /156
 - 河柳抗癌方 /156
 - 散结消癌汤 /156
 - 蛇草抗癌方 /156
 - 二虫抗癌方 /156
 - 蜈蚣地龙散 /157
- (九) 卵巢肿瘤 /157
 - 活血止痛汤 /157
 - 麝香血竭方 /157
 - 蛇莲地鳖汤 /157
 - 三白汤 /158
 - 大黄黄柏膏 /158

如何选择有扶正作用的补益中药 /158

如何选择中医运动疗法 /160

- (一) 运动疗法防癌康复的
特点 /160
- (二) 运动疗法防癌康复意义 /160
- (三) 防癌康复运动疗法的
注意事项 /162
- (四) 各种运动疗法介绍 /163
 - 1. 太极拳 /163
 - 2. 八段锦 /163
 - 3. 五禽戏 /163
 - 4. 易筋操 /164

如何选择精神疗法 /164

- (一) 精神疗法抗癌介绍 /164
- (二) 各种精神疗法介绍 /165
 - 1. 信心疗法 /165
 - 2. 生活意义疗法 /166

3. 谈话疗法 /167

4. 自我暗示疗法 /168

如何选择娱乐疗法? /170

(一) 娱乐疗法抗肿瘤介绍 /170

2. 快乐疗法 /172

(二) 各种娱乐疗法介绍 /170

3. 音乐疗法 /173

1. 松弛疗法 /170

4. 琴棋书画疗法 /175

第四部分 肿瘤的用药常识

177

肿瘤患者用药必须听从专科医生指导 /178

如何制订合理的用药方案? /179

1. 明确诊断 /180

5. 了解肿瘤的分期 /181

2. 充分了解患者的一般
状况 /180

6. 考虑患者主要脏器
功能 /181

3. 了解患者的既往治疗
情况 /180

7. 注意化疗的敏感性 /181

4. 确定治疗目标 /181

8. 注意患者的个体
差异性 /181

化疗药物是如何杀死肿瘤细胞的? /182

1. 影响细胞增殖 /182

2. 影响生物大分子 /183

如何选择针对性强的抗肿瘤药? /184

1. 根据肿瘤的细胞类型
选择药物 /184

2. 尽量使用联合化疗 /184

常见的抗肿瘤药物有哪些? /185

1. 氮芥 /187

6. 阿霉素 /191

2. 环磷酰胺 /188

7. 丝裂霉素 /191

3. 氟尿嘧啶 /189

8. 长春新碱 /192

4. 甲氨蝶呤 /190

9. 喜树碱 /192

5. 阿糖胞苷 /190

10. 己烯雌酚 /193

11. 甲羟孕酮 /193

12. 顺铂 /194

需要了解的抗肿瘤新药、进口药 /195

1. 洛铂 /195

液) /197

2. 速莱 (依西美坦) /196

5. 注射用培美曲塞二钠

3. 孚贝 (卡莫氟片) /196

(卡帕邦) /197

4. 方克 (替加氟注射

6. 多西他赛 /197

肿瘤用药过程中常见并发症有哪些? /200

1. 感染 /201

4. 癌性疼痛 /202

2. 出血 /201

5. 梗阻 /202

3. 肿瘤溶解综合征 /202

怎样计算化疗的周期及疗程? /202

哪些情况下需暂停化疗? /204

1. 骨髓抑制 /204

4. 重要脏器的毒性

2. 严重的消化道反应 /204

反应 /205

3. 发热 /204

5. 消化道出血、穿孔 /205

止痛药物的使用原则及种类 /205

1. 非麻醉止痛药 /206

3. 其他类药物 /207

2. 麻醉止痛药 /206

如何判定抗肿瘤药的治疗效果? /209

1. 有效抗肿瘤药的

2. 评定化疗效果 /210

标准 /209

如何减轻抗肿瘤药的不良反应? /211

参考文献 /213

第一部分

肿瘤基本知识

什么是肿瘤？

肿瘤是身体在各种致癌因素的刺激下，局部组织细胞在基因水平上失去对其生长的正常调控，导致异常增生而形成的新生物，常表现为局部肿块。

根据肿瘤的生物学特性及其对机体危害性的不同，一般分为良性肿瘤和恶性肿瘤两大类。恶性程度介于两者之间的称为“交界瘤”。所以肿瘤不等于癌症，而癌症则是恶性肿瘤中的一类。这种分类对于肿瘤的诊断、治疗和判断预后具有重要的意义。

1. 良性肿瘤

良性肿瘤通常生长缓慢，边界清楚，常有包膜；肿瘤分化好，色泽及质地接近正常相应组织；一般不复发或仅少数复发，不转移，通常预后良好，例如：乳腺纤维瘤、子宫肌瘤等。

2. 恶性肿瘤

恶性肿瘤通常生长迅速，呈浸润性生长，可破坏周围组织，无包膜或者仅有假包膜；肿瘤分化差；肿瘤内多出现继发性改变，如出血、坏死、囊性变、感染等。肿瘤浸润广泛，经常复发，容易转移，常危及生命。

良性肿瘤一般称为“瘤”，除非生长在颅内等特殊部位，一般不会直接导致患者死亡；恶性肿瘤如任其发展常导致患者死亡。

恶性肿瘤共有1000多种，命名原则是根据发生部位和组织来源，在其名称后面加上“癌”字或“肉瘤”等字样。恶性肿瘤来自上皮组织者称为“癌”，来自上皮组织以外者称为“肉瘤”。某些恶性肿瘤也可称“瘤”或“病”，如恶性淋巴瘤、精原细胞瘤、白血病、霍奇金病等。习惯上称所有恶性肿瘤为癌症或癌肿。

(1) 癌 医学上把来源于上皮组织的恶性肿瘤称为癌。癌症是机体正常细胞在多原因、多阶段与多次突变所引起的一大类疾病。癌症的一个定义特征是快速产生异常细胞，这些细胞超越其通常边界生长并可侵袭身体的毗邻部位和扩散到其他器官。癌细胞的特点是：无限制、无止境地增生，使患者体内的营养物质被大量消耗；癌细胞释放出多种毒素，使人体产生一系列症状；癌症是一组以细胞异常增殖及转移为特点的疾病，其特征为异常细胞的失控生长，