




癌症后这样吃
我多活了14年

[日] 神尾哲男 著
鲁雯霏 译

江西科学技术出版社

癌症后这样吃， 我多活了14年

〔日〕神尾哲男 著 鲁雯菲 译

 江西科学技术出版社

2018年·南昌

图书在版编目 (CIP) 数据

癌症后这样吃, 我多活了 14 年 / (日) 神尾哲男著;
鲁雯霏译. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5390-6287-7

I. ①癌… II. ①神… ②鲁… III. ①癌-食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 064221 号

版权登记号: 14-2017-0525

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2017341 图书代码: D18024-101

がんで余命ゼロと言われた私の死なない食事 (神尾哲男著)

GAN DE YOMEI ZERO TO IWARETA WATASHI NO SHINANAI SHOKUJI

Copyright © 2017 by KAMIO TETSUO

Original Japanese edition published by Gentosha, Inc., Tokyo, Japan

Simplified Chinese edition is published by Beijing Zito Books Co., Ltd.

arrangement with Gentosha, Inc. through Discover 21 Inc., Tokyo.

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫图图书 ZITU®

责任编辑 / 刘丽婷 李玲玲

特约编辑 / 宣佳丽 刘长娥 张久越

版权支持 / 王秀荣

癌症后这样吃, 我多活了 14 年

(日) 神尾哲男 著 鲁雯霏 译

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 天津联城印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 720 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 11

字 数 100 千

版 次 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-6287-7

定 价 56.00 元

赣版权登字-03-2018-53 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

前言

14年来，我一直运用食疗的力量延缓癌症（前列腺癌晚期，癌细胞已向脊椎、锁骨、腹股沟淋巴结转移）的发展。我是一名法式料理主厨，14年前被诊断为晚期癌症，当时医生不相信我还能活下去，然而我又多活了14年。大家亲切地称我为“奇迹主厨”。也许，以晚期癌症之身继续存活这么久，确实可以称作“奇迹”。

能多活14年，我想有一部分原因在于我并没有把自己的生命完全交给医生，或拜托给他人，而是相信并利用我自己的力量，积极寻求调理身体的方法。哪怕医生说“没救了”，我也必须为自己的身体做点什么。

我信赖的是生命之源——食物所拥有的力量。

人体大部分细胞会各自以一定的周期进行新陈代谢。食物为新生细胞提供原材料。吃对食物，新生细胞比原有的细胞更健壮。那么，彻底改善饮食不就可以补充健康细胞所需的元气，挫败“气势汹汹”的癌细胞，从而有可能延长生命吗？我认为这是可行的。所以我尝试“重置”

我的身体，让体内充满活力满满的新生细胞！

我是一名厨师，因此在食材搭配、食物营养等方面拥有的知识比较丰富。我以自己的身体为实验对象，分辨对身体有利和不利因素，反复筛选出有益身体健康的食材，精心烹制，逐渐摸索出使身体状况稳定的饮食方案。

我将日复一日实践而来的心得体会在本书中与您分享。当然，我不是医生，也不是学者，这些心得只是我作为一名厨师以及患者的见解与做法。

在确诊癌症前我就已经满头白发，经过这十多年的饮食调理，不知什么时候我的耳后至后脑勺竟然长出了丛丛黑发。经常为我理发的理发师也发现我的黑发变多了，他惊讶地说：“新长出来的头发不仅颜色乌黑，而且都很有韧性。”我手脚的指甲也比以前生长得更快了。我的身体确实有某些方面发生了好的变化，这说明我的身体并没有朝着坏的方向发展。

转移至腹股沟淋巴处的癌细胞包裹着淋巴液形成肿块，但它却没有肆意作恶，只是静静地待在那里。作为癌细胞转移阵地的脊椎，有3处骨头都被癌细胞侵蚀了，但这3处的癌细胞并没有挤在一起，而是相互间隔了一定的距离，所以我仍能行走自如。

如果你尝试了各种治疗癌症的方法，效果都不明显，那不妨按照我

的方法实践一下。近年来罹患癌症的人越来越多，即使这些人目前身体无恙，但他们也不能掉以轻心。一个人只有拥有强壮的体魄，才能将癌症拒之门外。

本书是我亲身实践、总结的方法，是见证我走向新生的记录，也是帮助大家降低患癌风险的指导用书。如果身体健康的人看完本书后也开始关注自己的身体，多做有益健康的事情，按照本书的方法去实践，我将甚感欣慰。书中有许多预防癌症的食疗方法，如果您坚持尝试一段时间，我相信会让您身体强健，至少能帮助您预防癌症。

本书不仅仅是一本为癌症患者提出饮食生活建议的指导书。本书或许还能成为让人们远离癌症的助力。哪怕只是多一个人受益，那我与晚期癌症斗争的每一天都是有价值的。

神尾哲男

第1章

我的癌症，我自己负责

- 发现癌症时，我已被确诊为晚期癌症 002
- 反省充满毒素的生活方式 004
- 积极进行癌症治疗，病情反反复复 006
- 依靠食物的力量生存下去 008
- 不健康的饮食损害了我的身体 009
- 遵循自然法则的古老的饮食方式 010

第2章

正确饮食助你抵抗癌细胞

- 饮食改变，身体也会随之改变 012
- 摄取身体真正需要的营养 014

饮食延缓癌症的 7 个心得	018
食用当地的应季食材	019
获取食材全部的营养	020
积极摄取温暖身体的阳性食物	021
均衡摄取“杂食”，抗癌效果好	022
食用纯天然培植的蔬菜	022
动物性蛋白质是精气之源	026
避免摄入食品添加剂	028
利用饮食调理身体的 7 个心得	032

第3章

选对调味料，是远离癌症的第一步

选择品质优良的调味料	034
别让劣质调味料毁了你的健康	035
如何选出品质优良的调味料	037
摄取天然、健康的调味料	039
盐—选择健康的天然盐	039
酱油—不要购买用脱脂大豆制成的酱油	041
味噌—选择天然的生味噌	043
油—油是健康的关键	045
砂糖—精制砂糖最好少吃或不吃	049
料酒—美味甘甜的发酵调料	051
醋—品质优良的醋对人体健康有益	052
摄取天然、健康的调味料	056

第4章

我亲身实践的健康食疗法

糙米是最好的主食	058
让自来水能够被放心使用的处理方法	061
自制美味健康的调味料	062
彻底清洗蔬菜，让农药无残留	065
放心食用鱼类、肉类的方法	067
尽量将食材烹制成阳性食物	069
适量摄入牛奶、乳制品	071
积极摄取植物源乳酸菌	073
杏仁是优秀的食材	076
用心烹制，避免食品添加剂	079
不要过分在意食材的种类数量	082
需要重视食物的 GI 值	084
不要依赖营养补充剂	089
我摸索的 13 个健康的饮食方法	090

第5章

每天这样做，改善身体内环境

保持身体温暖	092
早晨起床后，饮用温白开水	092

避免食用使身体变冷的食物	093
注意穿衣保暖	095
自制温暖身体的生姜汤	095
饮用柠檬水和小苏打水	097
饮用柠檬水	097
饮用小苏打水	098
“一日两餐”的饮食时间表	100
“六分饱”更健康	101
拒绝甜食的诱惑	103
主动深呼吸，为身体摄入更多氧气	105
我每日必做的 6 件事	106

第6章

自己的病，只有自己能治愈

癌细胞不是我们的敌人	108
主动为自己的癌症和身体负责	110
下定决心自己守护自己的生命	112
耐心和努力是与癌症斗争的秘诀	113

第7章

增强身体抗癌力的食谱

防癌又营养的主食.....	116
五谷饭.....	116
黑豆渣馒头.....	117
芥菜肉馄饨.....	118
荞麦面条.....	119
香辣意大利面.....	120
西班牙风味蛋饼.....	121
防癌又营养的粥.....	122
胡萝卜芹菜粥.....	122
姜汁菠菜粥.....	123
莲藕肉末粥.....	124
羊肉萝卜粥.....	125
鱿鱼蛤蜊粥.....	126
糙米荞麦米糊.....	127
防癌又营养的素菜.....	128
腌蒜.....	128
泡菜.....	129
西式泡菜.....	130
黄豆蒸南瓜.....	131
香菇油菜.....	132
芹菜炒黄豆.....	133
玉米香炒空心菜.....	134

虾仁油菜	135
花生仁菠菜	136
米汤青菜豆腐	137
腰果菜塔	138
醋泡黑豆	139
法式风味的炖菜	140
防癌又营养的肉菜	141
土豆烧牛肉	141
羊肉炖土豆	142
红酒煮鸡腿肉	143
紫菜肉末羹	144
清炖鲫鱼	145
佛手瓜炒鱿鱼	146
防癌又营养的汤	147
芹菜茭白汤	147
红枣枸杞汤	148
土豆汤	149
南瓜汤	150
干姜羊肉汤	151
菌菇汤	152
红豆鲤鱼汤	153

后记

编辑后记

第1章

我的癌症， 我自己负责

罹患癌症，是因为我平日没有善待自己的身体，
我能想到许多令我患上癌症的不良生活及工作习惯，
嗜酒如命、拼命吸烟、钟爱垃圾食品、
顶着压力不停地工作……
这种持续的不健康的生活和工作方式，
给癌细胞提供了可乘之机。
从现在起，我要竭尽全力守护自己的生命！

发现癌症时， 我已被确诊为晚期癌症

烹饪工作几乎都是站着完成的，腰腿感觉疼痛、发沉是家常便饭。当左边锁骨周围出现不明原因的疼痛时，我也只是有些疑惑：“是不是昨天是搬了什么很沉的东西？”

有一天烹饪时，我的腰部突然剧痛。通常我只要活动一下身体或者揉一揉，腰痛就能得到缓解。但那次无论如何都不起作用，疼到难以忍受，最终我被救护车送到医院。那是 2003 年初夏发生的事情，我当时只有 51 岁。

医生告诉我，我患了前列腺癌，已经发展到第四期。我的前列腺癌的指标——前列腺特异性抗原（PSA）的检测结果竟高达 1520 ng/ml（纳克 / 毫升），而正常标准是低于 4 ng/ml（纳克 / 毫升）。我自己明白这是一个非常吓人的结果。

由于前列腺癌已经恶化，并且有向骨骼转移的趋势，我还需要进行骨闪烁显像检查。

小小知识点

骨闪烁显像：将一种特殊的放射性物质注射进人体，这种物质在人体内放射出射线，射线被显像仪器捕捉、成像，有癌细胞转移的部位就会呈现黑色。

我的骨闪烁显像检查结果显示：脊髓上3处、左锁骨和左腹股沟淋巴结都呈现明显的黑色。当时连医生都惊讶不已：“已经恶化到这种地步，你竟然还活着？这样严重的状况即便死了也不奇怪。”在医生看来，我当时的情况已经没必要讨论“还能活几个月”这种问题了。

前列腺癌被称为“无声的杀手”，初期症状并不明显。回头想想，似乎从确诊1年前开始，我腿部浮肿、腰疼的情况好像变得更严重了，锁骨偶尔出现的不适感应该也是癌细胞转移造成的。大约在确诊5年前，我就有尿不尽的症状，虽然我也觉得这有些不正常，但经常听说“男人上了年纪就会尿不尽”，所以便以“我年纪也大了”的说辞自我开解。这样想来，我是有先兆症状的，只不过当时没有在意。

那时我正忙着经营餐厅，几乎没有闲暇时间关注自己的身体。一直以来，我就对医院没有好感，对定期体检、入院检查等也毫无兴趣。就这样，我错过了发现癌症的最佳时期。

反省充满毒素的生活方式

大多数被确诊为癌症的患者常常会感到委屈或愤怒：“为什么是我？”“为什么是癌症？”我也不例外。被确诊为癌症时，我也很惊讶，很受打击，毕竟是已经有好几处转移的晚期癌症。我没有沉浸在“偏偏是我患了癌症”的情绪中，因为我能回想起许多令我患上癌症的不良生活及工作习惯。

我以前的生活方式非常糟糕，即便说我是朝着癌症“一往无前”也不为过。我年轻时嗜酒如命，如果是威士忌就直接拿着酒瓶开喝，也不吃下酒菜。我很早就学会了抽烟，一天一包。我还钟爱吃垃圾食品，夜晚常常暴饮暴食，熬夜后在临睡前吃东西……总之，我完全是过着任性并且毫无节制的生活。

年轻时，我作为学徒学习烹饪，白天基本没有休息时间，吃饭经常是坐在店铺后门的楼梯上狼吞虎咽地解决。像这样糟蹋自己身体的日子，我确实过了不少。

另外，过多食用甜食也给我的身体造成了伤害。甜食是我的最爱，

我常常放任自己，随心所欲地享用甜食：将整袋中村屋的花林糖一口气吃完；羊羹（果冻状甜食）一整块大口咽下；明治的板状巧克力一次最少吃3块。在咖啡馆和人聊天时，我甚至能把砂糖罐中的方糖当作零食“嘎嘣嘎嘣”地吃掉。那些年我吃掉的甜食的数量，想想也是很可怕的。

导致我患上癌症的，不光是糟糕的生活方式。踏入料理界以来，我也有着许多不为人知的艰辛与压力，曾经有好几次都想甩手不干了。虽然明知压力过大会导致免疫功能下降，但我常常顶着压力让自己更努力一些。

这可能是致癌原因，那可能也是致癌原因，不是某一个因素，而是所有这些因素合在一起诱发了癌症。我想，正是这种持续的不健康的生活方式，使身体不断累积毒素，最终诱发了癌症。



- ▲ 《中国居民膳食指南(2016)》中指出，每天添加糖的摄入量最好控制在25克以下。摄入过多的糖，会给健康埋下隐患。