

食疗抗癌再活 50 年

癌症病人 食疗手册



健康新概念



周时正 编著 浙江科学技术出版社

本书原由寂天文化事业有限公司以书名《食疗抗癌再活五十年》出版
©2000 by Cosmos Culture Ltd.

经由原出版公司授权浙江科学技术出版社在中国大陆地区以简体字
出版发行

健康新概念 癌症病人食疗手册

编 著 者	周时正
责 任 编 辑	郑 燕
封 面 设 计	潘孝忠
出 版	浙江科学技术出版社
审核登记号	图字:11-2001-92号
印 刷	千岛湖环球印务有限公司
发 行	浙江省新华书店
开 本	850×1168 1/32
印 张	5.375
字 数	115,000
版 次	2003年1月 第1版
书 号	2003年1月 第1次印刷
书 号	ISBN 7-5341-1827-1/R·316
定 价	12.00元



食疗抗癌再活 50 年

癌症病人 食疗手册

周时正 编著 浙江科学技术出版社

Contents

目录 Contents

- 一 癌症的概念和病因 4
 - 肿瘤 5
 - 癌变 6
 - 致癌的因素 11
 - 中医对癌症的认识 16
- 二 预防癌症 18
 - 癌症的预防 19
 - 防癌饮食 21
 - 可能诱发癌症的饮食 26
- 三 饮食治疗癌症 28
 - 癌症病人的饮食 30
 - 癌症病人的调养 35
 - 药食同源 42
- 四 呼吸系统癌症的食疗 47
 - 肺癌 48
 - 鼻咽癌 54
- 五 消化系统癌症的食疗 59
 - 口腔癌 60
 - 食管癌 62
 - 胃癌 69

大肠癌	75
六 肝、胆、胰癌症的食疗	81
肝癌	82
胆囊癌	89
胰腺癌	93
七 泌尿、生殖系统癌症的食疗	98
肾癌	99
膀胱癌	104
子宫颈癌	108
睾丸癌	112
卵巢癌	115
八 脑、分泌腺癌症的食疗	118
脑瘤	119
前列腺癌	122
乳腺癌	126
甲状腺癌	133
九 循环系统癌症的食疗	138
白血病	139
恶性淋巴瘤	146
十 骨骼、皮肤癌症的食疗	153
骨癌	154
多发性骨髓瘤	160
软组织瘤	163
皮肤癌	166
恶性黑色素瘤	169

一 癌症的概念和病因



贴心话

- 癌症具有局部侵犯和远处转移的能力，可通过淋巴转移或血液转移。
- 癌细胞如果能早期发现，很多癌症是完全可以控制的，甚至能够根治。
- 许多致癌物质是脂溶性的，因此，摄取过多的脂肪会增加罹患癌症的机会。

肿 瘤

肿瘤是指细胞异常增生疾病的总称。肿瘤细胞和正常细胞比较,无论在结构、功能和代谢上都有显著的差异。

而癌则是指发生在上皮细胞的恶性肿瘤。虽然癌在所有的恶性肿瘤中占绝大多数,但癌在医学术语中是有特殊含义的。通常人们用癌症来代表所有的恶性肿瘤,但这只能算是一种俗称,如所谓的血癌、骨癌等。

肿瘤按其生长的特性和对人体的破坏程度,通常分为良性肿瘤和恶性肿瘤两大类。无论良性或恶性,按其肿瘤组织的来源和组织类型,又可分为上皮组织肿瘤、间叶组织肿瘤、神经组织肿瘤以及其他组织肿瘤等。

如果肿瘤是介于良性和恶性之间的,虽然肿瘤细胞属于良性,但细胞增生活跃,而又没有达到恶性瘤的程度,很难确定为良性或恶性,则称之为临界瘤。

息肉

息肉是空腔器官内的赘生物。息肉并不等于肿瘤,息肉的组织细胞与器官本身的细胞没有差别,也无恶性肿瘤所具有的浸润、无限制生长及转移等特点。

但是在有些器官中的息肉,因为存在的时间过久,也有可能恶变,如胃息肉、鼻息肉、直肠多发性息肉。这些息肉长期存在,并且加上某些致癌物的作用,是有可能转变成成为癌症的。

癌 变

癌变或称为恶变，即由正常细胞转变为恶性肿瘤细胞的过程。癌变的真正机制尚未完全阐明，一般认为是外界的因素影响到细胞内的基因，或活化致癌基因所造成的；也可能是由于多种因素的综合作用影响到基因，而造成癌变。

人体各部位除了头发、牙齿和指（趾）甲外，几乎所有的器官、组织、细胞都有可能发生癌症。癌症的特征为异常细胞的失控生长，并由原发部位向其他部位散播。这种散播如无法控制，将侵犯人体的其他器官，并引起衰竭，最后导致死亡。

癌症疼痛的发生，主要是肿瘤本身引起的，由于肿瘤压迫到神经及邻近组织，引起周围组织的缺血、坏死，同时癌细胞浸润到淋巴组织，产生炎症或化学致痛物质，使得癌症病人感到疼痛。如果癌细胞侵入内脏和血管，会引起动脉闭塞、静脉淤血、肿胀，从而刺激到神经感受器而导致疼痛。

癌细胞



癌细胞会不停地生长繁殖，这种特性被称为癌细胞的自主性生长。

癌细胞是由正常组织细胞转变而来的，具有一系列的特性。癌细胞的生物特性有以下3个方面：

1. 癌细胞的自主性

癌细胞会失去正常的控制，出现不停地生长、繁殖和分化不良的现象。这种特性

被称为癌细胞的自主性生长。

在正常情况下,细胞生长与死亡的速度互相平衡,其生长受到控制,所以不致形成肿瘤。细胞的生长和分化的控制一旦发生障碍,或失去控制,细胞就出现自主性生长,其自主性越大,则细胞生长失控的现象就越明显。

2. 癌细胞的浸润性和转移性

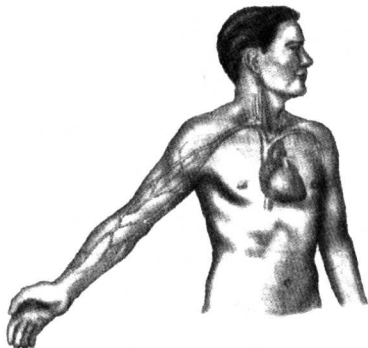
良性肿瘤细胞虽然形成肿块,随着肿块缓慢增大,常会压迫到周围正常的组织,但是却不会侵入到正常的组织内。而恶性肿瘤细胞不但生长迅速,而且细胞会发生一系列的变化。恶性肿瘤细胞经常会侵入周围的组织,发生浸润性病灶,或通过血管或淋巴管转移到身体的其他部位,形成转移性病灶。这是区别良性肿瘤与恶性肿瘤的重要标志之一。

3. 癌细胞特性的遗传

下一代的癌细胞通过遗传,完全保留了上一代细胞原有的一切恶性行为。这些恶性特征使得癌细胞能不断增殖、浸润和扩散,这也是癌症治疗困难的重要原因之一。

癌细胞的转移

癌症具有局部侵犯和远处转移的能力,癌细胞会通过淋巴转移或血液转移侵犯到其他的器官。一旦癌细胞侵入淋巴管,即会脱落形成癌栓,或在淋巴管内增殖,形成连续性肿物,一般只有区域淋巴结会受累。如淋巴结被癌细胞阻塞时,就会发生



含有癌细胞的淋巴液进入血液后(沿胸导管进入),就成为血液转移了。

逆行性扩散,在其他部位形成转移性病灶。淋巴结转移出现的时间越早,其扩散范围就越广泛。

当含有癌细胞的淋巴液进入血液后(沿胸导管进入),癌细胞的淋巴转移就成为血液转移了。癌细胞的血液转移经常在癌症后期出现,但是有些癌症如肺癌、乳腺癌、肾癌、前列腺癌及甲状腺癌,在早期就有可能出现血液转移的现象。

血液转移是癌细胞以单个细胞或由纤维素连成一团的方式在血液中移动。通常进入血液中的癌细胞大多不能存活,只有在它们浸润血管壁,并进入血管周围间质时,才能生长成为转移病灶。抗凝血剂和化学药物治疗有可能减少或阻止这种癌细胞的转移;而挤压、局部损伤则会增加转移的可能性。

癌细胞转移常发生的部位依次为肝、肺、骨髓、脑及肾上腺,而脾、肌肉、皮肤则很少出现转移现象。发生这种现象的机制,到现在都还不太清楚。

不同的癌细胞转移有其特殊的好发部位,例如前列腺癌往往有脊柱及骨盆的转移现象出现;而孤立性肺转移则可能是肾癌引起的。

癌症的分级

癌症的分级是依据组织学的标准来判断其恶性程度的。临床上常用罗马数字表示癌细胞的级别,一般分为5级,级数越高,分化程度越低,预后也越差。因而癌症的分级对预后以及决定采取何种治疗措施是非常重要的。

- I级:没有异型或不正常细胞。
- II级:细胞学有异型,但无恶化的证据。
- III级:细胞学疑为恶性,但不能确定。
- IV级:细胞学高度怀疑为恶性。
- V级:细胞学确定为恶性。

国际抗癌联盟还提出 TNM 分类法。TNM 3 个字母的意义是：

→ T 代表原发癌：根据癌症肿瘤的大小和局部范围，又可分为 T1、T2、T3、T4 4 个级别。

→ N 代表区域淋巴结：根据淋巴结的大小和受累范围也可分为 4 类，即 N0、N1、N2、N3。

→ M 代表远处转移：M0 表示无远处转移，M1 表示有远处转移。

癌症的分期

一般情况下，癌症分期是根据肿瘤的转移情况、邻近组织器官受累情况和患者的症状来划分的。

1. 早期癌症

肿瘤仅在某一组织或器官的小范围内，尚未侵及邻近组织器官，亦未发生转移，或只有轻度局部浸润（如舌癌早期亦有转移，而且病人体质很好，没有明显的症状）。

2. 中期癌症

肿瘤已经侵犯所在器官或组织的大部分，或浸润到邻近的组织器官，并有局部淋巴结转移，但未发生远处转移。患者出现部分的临床症状，病况一般，体质尚良好。

3. 晚期癌症

肿瘤体积增大，已超出所在的器官组织，并向远处组织和淋巴结转移、扩散，并出现较为明显的症状。患者的体质衰弱，严重时会出现恶病质，并且丧失生活和活动能力。

癌细胞的生长速度一般较快，很多病人发现患有癌症时，往往已经到了晚期。如果能早期发现，很多癌症是可以完全控制的，甚至能够根治。

癌症的早期症状

以下情况应视为癌症的早期症状：

→胃功能减退，食欲不振或有疼痛，而且长期不愈，并逐渐加重。特别是40岁以上的人，或有慢性胃病的人，突然胃部疼痛增加了，这往往是胃癌的信号。

→白带过多并且异常、性交后出血、阴道不正常出血，这往往是子宫颈癌的警告信号。

→乳房触摸到硬块，表面不光滑，与周围组织分界不清楚，特别是40岁以上的妇女出现上述情况时，更应该怀疑是否为乳腺癌。

→吞咽食物时有堵塞感或异物感，并逐渐发展成为吞咽困难，且伴有胸骨后疼痛，应警惕发生食管癌。

→有腹部不适、隐痛、胀气、大便习惯改变、大便中混有黏液或血块，并有坠胀感，继而出现贫血、体重减轻，甚至腹部摸到肿块，这是大肠癌的警讯。

→长期咳嗽，并呈高调金属音，痰中带血、声音嘶哑等，这是肺癌的早期征象。



乳房触摸到硬块，与周围组织分界不清，应该怀疑是否为乳腺癌。

→口腔或皮肤出现难以愈合的溃疡，往往是口腔癌或皮肤癌的信号。

→鼻腔黏膜颜色改变（如灰白色），并且有擤鼻涕带血等症状，可能是咽喉癌的象征。

→无痛性、间歇性血尿是膀胱癌的危险信号。

→幼儿瞳孔泛黄，往往是眼内肿瘤的早期征象。

→阵发性头痛并伴有呕吐,特别是呈喷射状呕吐,往往是颅内肿瘤的早期征象。

致癌的因素

理化因素

针对伦敦烟囱清洁工人罹患阴囊癌的案例,英国医生明确指出,烟炭中的煤焦油是一种致癌物质。现在已经了解,煤焦油中所含的致癌物质是苯并芘。它会穿过细胞膜,使细胞核中的核糖核酸(遗传基因)发生改变,成为癌细胞,是肺癌、胃癌、大肠癌的致癌物质。

此外,DDT(常用作杀虫剂)、PCB(多氯联苯)及氯化苯等也是致癌物质。砷及砷的化合物会诱发皮肤癌和肺癌;镉会诱发前列腺癌和肺癌;氯乙烯会诱发肺癌和肝血管肉瘤;睾丸酮(一种雄性激素)能诱发肝癌。

花生米及谷物发霉产生的黄曲霉素、烤肉时所产生的杂环胺以及蕨菜中的生物碱等,也都被证实是致癌物质。

在工业发达的地区,工业生产过程中排放出各种烟尘、金属粉末、纤维及各种化学物质,如苯并芘、氮氧化物、烃类、化学氧化剂等。这些物质排在空气中,被人体直接吸入,经常会诱发多种疾病和癌症。

经实验证明,在被污染的



放射线是很重要的致癌因素,放射科医生中发生癌症的概率很高。

空气中,有致癌作用的物质约有 30 多种。其中多环芳香烃类的苯并芘是被污染空气中的主要致癌物质。

放射线的照射也是很重要的致癌因素,放射科的医生和技师中,发生癌症的概率也很高。

此外,长期接受强烈日光照射,其中的紫外线也会使得遗传基因(DNA)遭受损伤而引起皮肤癌。生活在高原上的人皮肤癌的发病率较高就是证明。

生物因素

在各种致癌因素当中,生物致癌因素是最常见,也是最主要的因素之一。生物致癌因素主要有病毒、寄生虫、霉菌和激素等。

1. 病毒

病毒一般分为 DNA 病毒和 RNA 病毒两大类。各种肿瘤病毒可将其遗传物质(DNA 或 RNA)经过不同的机制,移植到宿主细胞的遗传物质中,导致一系列的生物改变,最终引发癌症。例如,EB 病毒与鼻咽癌,乳头瘤病毒与子宫颈癌,乙型肝炎病毒与肝癌,人类 T 细胞白血病病毒与白血病等。

2. 寄生虫

流行病学及临床资料证明,血吸虫与大肠癌、华支睾吸虫与肝癌等的发生有一定的关系。

3. 霉菌毒素

黄曲霉素广泛存在于发霉的花生、玉米、大米、豆类等食品中,会诱发肝癌、肾癌、肺癌、胃癌及皮下组织等肿瘤。

4. 激素

近年来已有不少报告,合成激素(如己烯雌酚)与某些恶性

肿瘤的发病有关系。美国东部少女发生阴道癌的概率很高,经过调查,其原因是她们的母亲曾因月经不调、先兆流产等原因,服用过合成激素己烯雌酚,影响到胎儿的性器官,在孩子到了青春时期就容易诱发癌症。

根据调查,孕妇在怀孕的头三个月服用人工合成的女性激素,所生的女孩在成年后,阴道癌和子宫颈癌的发生率高达

1.4%。停经后的妇女服用雌性激素,也较容易发生子宫体癌。

此外,长期服用男性激素的人也较容易诱发肝癌。因此服用激素类药物,一定要遵照医生指示,切勿随意服用。



服用激素类药物一定要遵照医生指示,切勿随意服用。

饮食因素

在各种营养素中,脂肪对于癌症发生的影响最大。摄取过多的脂肪,一方面会增加热量,使人体肥胖;另一方面,许多致癌物质是脂溶性的,经常存在于脂肪中。因此,摄取过多的脂肪会增加罹患癌症的机会。

脂肪本身并不是致癌物质,但它能增加致癌的危险性。在习惯摄取高脂饮食的国家、地区或人群中,癌症的发生率比较高。例如在肉类消费量较高的美国,大肠癌发病率比肉类消费低的亚洲、非洲国家高出许多,而乳腺癌的发病率则高出5~10倍。

高脂饮食会使激素的分泌发生紊乱,促进性激素的分泌增加。雌性激素分泌过多的妇女,容易罹患乳腺癌、卵巢癌及子宫内膜癌;雄性激素浓度过高的男性,则会增加前列腺癌的发生



率。

经常摄取高脂饮食还会增加胆汁的分泌，胆汁的代谢产物脱氧胆酸和石胆酸都是致癌物质，这些致癌物质会导致结肠癌的发生。饮食中多余的脂肪在肠道中腐败所产生的大量超氧化物（即自由基），会降低免疫系统的功能，导致人体衰老和细胞癌变。

熏烤是食品加工和烹调中常用的方法，其使用的木柴、煤炭、天然气或液化气等燃料在燃烧时，都会产生大量的多环芳香烃类物质，其中最有代表性的就是苯并芘，该物质是极强的致癌物。食物中的脂类在高温下也会形成这种物质。

在腌制食品中含有大量的亚硝酸盐，该物质会形成致癌物亚硝酸胺。目前已发现 100 多种此类化合物。亚硝酸胺类化合物是很强的致癌物质，能够诱发各种器官与组织的恶性肿瘤。

在食管癌发生率高的地区，居民有经常食用酸菜的习惯。食用酸菜的人数越多，时间越长，食管癌的发病率就越高。由此可见，腌菜、酸菜不是理想的健康食物，只能作为一种调节口味的副食品少量食用。

在发霉食物中都能检验出高浓度的黄曲霉素。尤其在发霉的花生米和其他谷物中，黄曲霉素含量最高。黄曲霉素是由丝状菌代谢产生的衍生物，该物质诱发肝癌的作用极强。如给实验老鼠每天吃 0.005 毫克黄曲霉素，仅一个月便能导致癌症，由此可见其毒性之强。

一般食品着色剂中都含有致癌物质煤焦油。这些着色剂常用于果冻、清凉饮料及各种果汁中。此外，食品中常用的抗氧化剂、防霉剂、保鲜剂、漂白剂等，其中有一部分也含有致癌物质。因此，吃含有添加剂的食品时应特别注意，不可贪多。

生活习惯

1. 吸烟

吸烟会引起癌症,世界各国都有研究证实。据估计,美国85%~90%的肺癌与吸烟有关;美国、英国所发生肿瘤人数的30%是由吸烟引起的。根据近30多年的研究与调查发现,吸烟与呼吸道、上消化道、胰腺、肾盂和膀胱的癌症有关,而鼻烟及咀嚼烟草则与口腔、鼻腔、肾与膀胱的癌症有关。



吸烟与过量饮酒会使癌症的发病率及死亡率增加。

从燃烧一支香烟所产生的烟雾中可分析到3500种化学物质。对这些化学物质的单独致癌作用已经有所了解,但对于其相互作用的了解还很有限。加上这些烟雾中含有一氧化碳气体,常使吸烟的实验动物因一氧化碳中毒而早死。

最值得注意的烟草致癌化合物是烟草特殊亚硝胺类化合物,这是烟草在加工、干燥、发酵、熟化等过程中,烟草中的烟碱被亚硝化的衍生物。在老鼠实验中,使用低剂量的此类衍生物溶解液做口腔涂抹,会引发口腔癌及肺癌,这说明这类化合物是很活泼的接触性致癌物质。

2. 饮酒

人类饮酒已有几千年的历史,从长期积累的经验中早已得知,少量饮酒可以增强血液循环,使神经系统轻度兴奋、关节肌肉活络。现代的医学研究也证实,少量饮酒可减少及缓解心血管疾病、肿瘤和其他的病痛。但过量饮酒反而会使一些肿瘤的发病率及死亡率增加。国际抗癌研究中心在做了全面的调查研