

抗 癌 饮 食

窦国祥 主编

申九兰 窦 勇 编写

江苏科学技术出版社

抗 癌 饮 食

黄国祥 主编

出版发行：江苏科学技术出版社

经 销：江苏省新华书店

印 刷：泰州人民印刷厂

开本787×1092毫米 1/32 印张 11.25 插页2 字数240,000

1991年6月第1版 1991年6月第1次印刷

印数1——7,000册

ISBN 7—5345—1179—8

R·184

定价：4.30元

责任编辑 蔡克难

江苏科技版图书如有印装质量问题，可随时向承印厂调换。

前 言

癌症是当今世界上最可怕的疾病之一。我国每年约有100万癌症患者，死亡80万左右：

在京、津、沪等大城市，乳腺癌发病率已居城市女性肿瘤之首；

我国北方各省统计说明，消化系统的食管癌、胃癌、肝癌和大肠癌的发病率占该地区全部恶性肿瘤的50%以上；

福建省1987年对福州、厦门，三明等三市病人死因的统计表明，癌症已成为这些城市病人死亡的首要原因，占死亡病人总数的26.43%；

我国是消化系统癌症死亡率最高的国家：江苏启东县，每195小时有一名肝癌患者死亡；江苏扬中县，每14小时便有一名消化系统癌症患者去世。

.....

人类癌症的80~90%是由外界环境中致癌因素引起的，而这又与饮食中致癌物质的关系极为密切。所以，防治癌症，应从饮食开始，这是理所当然的事了。

本书对肿瘤的病因、病理、诊断、治疗及肿瘤病人的康复、中医对肿瘤的认识和治疗等作了一般介绍，重点介绍了致癌和抑癌的饮食因素和经过科学试验证实具有抗癌作用的食物50种。希望广大读者及肿瘤病人都能了解和掌握这些知识，在日常生活中选择食用，以期配合其它治疗方法，更为

有效地与人类共同的敌人——癌症作斗争。

本书编写过程中，得到江苏省肿瘤防治研究所黄福麟所长的关心和支持，在此特深表谢意。

窦国祥

写于南铁医医平村

一九九〇年八月

目 录

第一章 肿瘤的基本知识

1. 肿瘤的病因、病理

什么叫肿瘤？	1
肿瘤细胞有哪些特点？	1
肿瘤与癌是不是一回事？	2
良性肿瘤和恶性肿瘤如何鉴别？	3
正常细胞怎么会发生癌变的？	4
癌变的细胞能否再逆转为正常细胞？	5
“临界癌”是怎么回事？	7
肿瘤的包块有哪些特点？	7
恶性肿瘤的扩散、转移有哪几种方式？	8
肿瘤为什么会扩散、转移？	9
癌症会不会传染和遗传？	10
为什么老年人得癌症的比年轻人多？	12
什么叫肿瘤的复发？	14
什么叫二重癌？	14
恶性肿瘤的发病因素有哪些？	14

2. 肿瘤的诊断

如何做到早发现、早诊断、早治疗？	18
常见的癌症有哪些征兆？	20
人们应有哪些防癌意识？	23
何谓放射线检查？	24
何谓CT检查？	24
何谓核磁共振检查？	24
何谓钼板照相？	25

何谓放射性同位素检查？	26
何谓超声波检查？	26
何谓热像图检查？	27
何谓甲状腺同位素扫描？	27
何谓脱落细胞检查？	28
何谓病理检查？	29
内窥镜检查有什么意义？	30
肿瘤的免疫学诊断方法有哪些？	31

3. 肿瘤的治疗

什么叫根治性手术？	34
什么叫姑息性手术？	35
什么叫区域淋巴结清除术？	35
局部复发癌能不能再作手术治疗？	35
肿瘤已有远处转移能否进行手术治疗？	36
哪些肿瘤病人不能做手术治疗？	36
肿瘤病人手术后体质虚弱，如何服药、进食？	37
什么叫放射治疗？	37
放疗使用的放射源主要有哪几种？	38
什么叫体外照射和体内照射？两者有何区别？	38
放射治疗有哪些适应症？	39
影响放疗效果的因素有哪些？	40
放射敏感性与放射治愈率是否一定成正比？	42
放射治疗对哪些恶性肿瘤不敏感？	42
放射治疗的禁忌症是什么？	42
什么叫根治性放疗？	43
什么叫姑息性放疗？	43
如何克服影响放疗效果的因素？	43
放射治疗前应作好哪些准备？	44
接受放疗的病人应注意些什么？	44
常见的放疗反应有哪些？	45
在放射反应出现同时，还可出现哪些临床症状？	47
接受放疗的病人饮食上要注意些什么？	48

什么叫加温疗法？	50
目前在放疗方面还有什么新的治疗手段？	51
化疗治疗肿瘤效果如何？	51
应用化疗的适应症有哪些？	52
化疗的禁忌症有哪些？	53
如何结合病人情况选择给药途径？	53
常用的化疗药物有哪几类？	54
常用的化疗方式有哪几种？	55
为什么要几种化疗药物联合应用？	56
化学治疗药物联合应用有哪几种形式？	56
抗癌化疗药物有哪些常见的毒、副反应？	57
注射化疗药物后为何常觉血管处疼痛？	57
化疗后出现消化道反应怎么办？	58
怎样防治化疗引起的白细胞下降？	58
怎样防治化疗引起的血小板下降？	59
怎样防治化疗引起的贫血？	60
怎样防治化疗引起的中毒性肝炎？	60
化疗对病人的肾功能会有什么影响？怎样防治？	61
怎样防治化疗引起的脱发？	62
哪些化疗药物对心脏有损害？应采取哪些防治措施？	63
化疗对神经系统会产生哪些毒性反应？应如何防治？	64
化疗药物对生殖系统会产生哪些毒性反应？如何防治？	65
为什么化疗期间要加服增强免疫功能的中药？	65
免疫型中药的作用环节有哪些？	69
为什么有的肿瘤化疗效果不佳？	69
建立抗癌化疗“安全岛”的含义是什么？	65
机体对肿瘤的免疫反应有哪些？	70
细胞免疫作用有哪些客观实验证据？	71
在细胞免疫过程中淋巴细胞起哪些作用？	71
在细胞免疫过程中巨噬细胞起哪些作用？	72
体液免疫的作用有哪些？	72
肿瘤免疫治疗的方法有哪些？	72

什么叫肿瘤的冷冻治疗？	73
什么叫肿瘤的电凝疗法？	74
卡介苗可用于治疗肿瘤吗？	74
用短小棒状杆菌治疗肿瘤如何进行？	75
应用转移因子治疗肿瘤的机理是什么？	76
干扰素适合于治疗哪些肿瘤？	76
免疫核糖核酸可否用于治疗肿瘤？	77
LAK疗法是怎么回事？	78
什么叫生物反应调节剂？	78
怎样正确理解和掌握肿瘤的综合治疗？	79
4. 肿瘤病人的康复	
肿瘤病人一般的康复活动指什么？	81
肿瘤病人出院后应如何继续服药？	81
肿瘤病人的日常生活应如何安排为好？	82
肿瘤病人的摄生要领是什么？	82
为什么情绪不好不利于肿瘤病人的康复？	83
康复过程中有哪些简易的锻炼方法？	83
肿瘤病人如何进行营养治疗？	84
病人应该养成怎样的饮食习惯？	86
家庭成员应如何对待肿瘤病人？	86
肿瘤病人如何节制性生活？	87
如何做好癌症化疗病人的家庭护理？	87
5. 中医对肿瘤的认识和治疗	
中医认为肿瘤是怎样形成的？	89
如何理解心理健康？	91
怎样努力去保持健康的心理状态？	92
中医如何要求做到健康的心理状态？	93
中医认为肿瘤发生的病机是什么？	95
中医文献中哪些病名与当今肿瘤相同或相似？	96
中医治疗肿瘤的原则是什么？	97
中医对肿瘤的辨证论治原则有哪些？	97
肿瘤的舌诊研究有哪些进展？	99

中医治疗肿瘤常用哪些方法？	100
中医对肿瘤的分型大致有哪几型？	101
中医对肿瘤还有哪些治疗大法？	102
什么叫“活血化瘀法”？	103
什么是“扶正培本法”？	103
什么是“清热解毒法”？	104
什么叫“软坚散结法”？	105
什么叫“化痰祛湿法”？	105
什么叫“以毒攻毒”？	105
肿瘤的中医外治法有哪几种？	106
常用的抗癌中草药有哪些？	106
常用抗癌中草药的治疗适应证是什么？	107
植物抗癌药研究的概况如何？	110
我国抗癌中草药研究方面取得了哪些成果？	112
我国民族传统医学在治疗肿瘤方面有哪些经验和成绩？	116
癌症病人进行按摩时要注意什么？	117
癌症病人可以选用哪些气功疗法？	117

第二章 致癌和抑癌饮食因素

1. 致癌饮食因素

世界上肿瘤发病情况如何？	118
膳食中有哪些物质可以致癌？	119
天然存在的致癌物有哪些？	119
食品生产加工中污染的致癌物有哪些？	122
食物烹调中形成的致癌物有哪些？	129
其他致癌物有哪些？	130
哪些食品添加剂与肿瘤发病有关？	130
哪些农药与致癌有关？	131
酒类与致癌是否有关？	131
咖啡是否致癌？	136
香烟是怎样致癌的？	137
饮水与致癌有什么关系？	140

高脂肪膳食与致癌症有什么关系？	141
胆固醇与癌症有什么关系？	143
味精等调味品是否致癌？	146

2. 抑癌饮食因素

膳食抑癌物的抗癌机制有哪些？	148
有抑癌作用的膳食成分有哪些？	148
维生素A有哪些抗癌作用？	149
怎样从食物中获得足量维生素A？	151
维生素C有哪些抗癌作用？	152
怎样摄取足够量的维生素C？	154
如何挑选含维生素C量丰富的食物？	154
如何减少食物中维生素C的损失？	155
维生素E与防治肿瘤关系如何？	156
B族维生素的抗癌功效如何？	156
维生素D有何抑癌作用？	159
微量元素镍与致癌有何联系？	160
微量元素与肿瘤发病的关系如何？	161
碘与肿瘤发病关系如何？	162
锌与肿瘤的发病关系如何？	163
钼与肿瘤的发病关系如何？	164
硒与肿瘤的发病关系如何？	165
如何预防低硒？	166
镁与肿瘤发病的关系如何？	168
铁与肿瘤发病的关系如何？	169
锰与肿瘤发病的关系如何？	170
铜与肿瘤的发病关系如何？	171
氟与肿瘤发病的关系如何？	172
钙与肿瘤发病的关系如何？	172
肿瘤部位与饮食的关系如何？	174
饮食方式及质量与肿瘤发病关系如何？	175
常见肿瘤的致癌和防癌饮食因素有哪些？	175

第三章 抗癌食物50种

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| (178) 无花果 | (179) 薏苡仁 | (181) 刀豆 |
| (182) 白饭豆 | (184) 豌豆 | (185) 蚕豆 |
| (186) 莼菜 | (188) 大蒜 | (190) 香蕈 |
| (193) 蘑菇 | (195) 猴头菇 | (197) 苦菜 |
| (198) 猕猴桃 | (199) 灵芝 | (201) 黑木耳 |
| (202) 白木耳 | (204) 芦笋 | (206) 黄瓜 |
| (207) 蟹 | (208) 鲍鱼 | (209) 牡蛎 |
| (210) 文蛤 | (211) 带鱼 | (212) 鱼肚 |
| (214) 海马 | (215) 海龙 | (216) 淡菜 |
| (217) 紫菜 | (218) 海带 | (220) 海参 |
| (221) 胡桃仁 | (223) 莲子 | (224) 山楂 |
| (225) 百合 | (227) 乌梅 | (228) 大枣 |
| (229) 菱 | (230) 龙眼 | (231) 杏 |
| (232) 牛乳 | (234) 蜂乳 | (235) 茶 |
| (240) 槐耳 | (242) 刺梨 | (244) 鹅血 |
| (245) 猕猴桃 | (247) 龟 | (248) 鳖 |
| (250) 笋 | (252) 菜菔 | |

第四章 癌症病人保健饮食

一. 主食类

- | | |
|-------------------|-----|
| 1. 饭、糕、饼、面食 | 254 |
| (1) 牛奶大米饭 | 254 |
| (2) 参枣米饭 | 254 |
| (3) 八宝饭 | 255 |
| (4) 莲肉糕 | 255 |
| (5) 茯苓饼 | 256 |
| (6) 家常面 | 256 |

(7) 萝卜丝饼·····	256
(8) 蚕豆糕·····	256
2. 粥·····	257
(1) 牛奶粥·····	257
(2) 羊奶粥·····	257
(3) 鸡汁粥·····	257
(4) 猪肺粥·····	258
(5) 人参粥·····	258
(6) 大枣粥·····	258
(7) 木耳粥·····	258
(8) 玉米粉粥·····	259
(9) 百合粉粥·····	259
(10) 胡桃粥·····	259
(11) 胡萝卜粥·····	260
(12) 莲子粉粥·····	260
(13) 萝卜粥·····	260
(14) 菱粉粥·····	260
(15) 薏苡仁粥·····	261
(16) 大蒜粥·····	261
(17) 芋艿粥·····	261
(18) 菠菜皮蛋粥·····	261
(19) 豌豆粥·····	262
(20) 山药莲子肉葡萄干粥·····	262
(21) 百合杏仁粥·····	262
(22) 桂圆肉粥·····	263
(23) 海参粥·····	263
(24) 黄芪粥·····	263
(25) 珠玉二宝粥·····	263
(26) 栗子桂圆粥·····	264
(27) 鱼肚海蜇粥·····	264
(28) 蜂蜜粥·····	265
(29) 莲子芡实粥·····	265

(30) 木耳虾米粥	265
(31) 莲子红枣粥	266
(32) 桂圆红枣三米粥	266
(33) 茯苓粥	266
(34) 杞子粥	266
(35) 乌龟粥	267
(36) 甲鱼粥	267

三、菜肴类 (包括荤菜、素菜、荤素菜)

1. 荤菜	268
(1) 仁杏肉	268
(2) 烩生鸡丝	269
(3) 糖醋带鱼	269
(4) 油酱蟹	270
(5) 清炖甲鱼	271
(6) 红烧海参	271
(7) 海参烧肉	272
(8) 鱼肚栗菜肉	272
(9) 龟肉炖百合大枣	272
(10) 蒜甲鱼	273
(11) 虫草红枣蒸甲鱼	273
(12) 核桃煲猪肉	273
(13) 核桃鸡	274
2. 素菜	274
(1) 奶油白菜	274
(2) 冬菇烧白菜	275
(3) 糖醋黄瓜卷	275
(4) 笋尖焖豆腐	276
(5) 冬菇烧面筋	276
(6) 鲜蘑炒豌豆	277
(7) 葱花蚕豆	277
(8) 炒黑白菜	277
(9) 奶汤素烩	278

·(10) 酱烧冬笋·····	279
·(11) 植物四宝·····	279
·(12) 蘑菇炖豆腐·····	280
·(13) 凤尾笋·····	280
5. 荤素菜·····	281
(1) 冬笋烧肉·····	281
(2) 肉丝拌黄瓜、海蜇·····	282
(3) 虾米冬菇白菜心·····	282
(4) 火腿冬菇小白菜·····	283
(5) 萝卜块炖牛肉·····	283
(6) 肉丁炒黄瓜丁·····	284
(7) 肉末口蘑烧豆腐·····	284
(8) 蟹肉烧豆腐·····	284
(9) 肉丝烩豌豆·····	285
(10) 鸡丝烩豌豆·····	285
(11) 肉末炒蚕豆·····	286
(12) 鸡片烩蚕豆·····	286
(13) 豌豆溜鱼片·····	287
(14) 冬笋炒牛肉·····	288
(15) 南肉春笋·····	288
(16) 菠菜嵌肉·····	288
(17) 火方冬菇·····	289
(18) 红烧甲鱼·····	290
(19) 清汤鱼肚·····	291
(20) 葱烧刺参·····	291
(21) 红烧金钱鲍·····	292
(22) 鸡茸蛤蜊·····	292
(23) 余蛤蛎鲫鱼·····	293
(24) 芙蓉鱼片·····	293
(25) 龙井鱼片·····	294
(26) 龙井虾仁·····	295
(27) 蟹烧海参·····	296

(28) 笼蒸全鸭	297
(29) 什锦鸭羹	297
(30) 椒盐八宝鸡	298
(31) 蚝油双拼鸡	299
(32) 茶叶鸡	300
(33) 芽姜炒鸭片	300
(34) 奶油莲香鸡	301
(35) 五元全鸡	302
(36) 花菇煨鸡	302
(37) 清汤滑鸡球	303
(38) 清汤柴把鸭	304
(39) 蒜香鸡	305
(40) 豆苗野鸡片	306
(41) 三鲜汤	307
(42) 扒三白	307
(43) 拌什锦合菜	308
(44) 鸡皮葱笋	309
(45) 玉兰冬菇	310
(46) 炖菜核	310
(47) 冬冬青	311
(48) 虾子冬笋	312
(49) 雏鸡甲鱼	312
(50) 火腿炖鞭笋	313
4. 甜、素、凉菜类	314
(1) 蜜三果	314
(2) 冰糖银耳	314
(3) 雪花核桃泥	315
(4) 莲子鲜奶露	316
(5) 枣泥糯米藕	316
(6) 甜蜜枣核桃	317
(7) 四川泡菜	318
(8) 琥珀莲心	319

(9) 腊梅山药枕	320
(10) 素鸽蛋	321
(11) 卤汁面筋	322
(12) 八味藕笋	322
(13) 冰糖湘莲	323
(14) 八宝冬瓜盅	324
(15) 红烧寒菌	325
(16) 红果梨丝	326
5. 膏、饮料、汤羹类	326
(1) 人参胡桃煎	326
(2) 核桃汁	327
(3) 杏仁奶茶	327
(4) 白萝卜汁	327
(5) 酸梅汤	328
(6) 银耳羹	328
(7) 葱枣汤	328
(8) 参枣汤	329
(9) 人参莲肉汤	329
(10) 双耳汤	329
(11) 红枣黑木耳汤	330
(12) 猪肤红枣羹	330
(13) 参枣桂圆汤	330
(14) 冰糖海参	331
(15) 鱼肚(鳔)胶	331
(16) 蜂蜜猪肉膏	331
(17) 奶蜜饮	332
(18) 蜂蜜藕粉	332
(19) 莲蓬山药饮	332
(20) 百合桂圆莲肉饮	332
(21) 莲肉茯苓米饮	333
(22) 莲肉芡实银耳饮	333
(23) 莲子百合银耳饮	333

《24》黑木耳红枣汤·····	333
《25》黑木耳柿饼饮·····	334
《26》红枣核桃蛋·····	334
《27》大枣扁豆饮·····	334
《28》杏仁梅枣糊·····	335
《29》圆肉灵芝饮·····	335
《30》人参桂圆饮·····	335
《31》银耳石斛玉竹饮·····	336
《32》银耳百合汤·····	336
《33》龟板牡蛎煎·····	336
《34》二甲煎·····	337
《35》百合银耳莲枣饮·····	337
《36》洋参饮·····	337
《37》薏苡白果饮·····	338
《38》龙马酒·····	338
《36》海龙红枣汤·····	338
《40》海龙冬菇汤·····	338
6. 成品类·····	339
《1》人参片·····	339
《2》双宝素口服液·····	339
《3》人参银耳精·····	339
《4》蜂乳胶囊·····	339
《5》复方蜂乳·····	339
《6》海参丸·····	340
《7》鱼鳔丸·····	340
《8》党参精·····	340
《9》三参皇浆口服液·····	340
《10》参芪膏·····	340
《11》双龙补膏·····	341
《12》补益杞圆酒·····	341
《13》龟板胶·····	341
《14》鳖甲胶·····	341