

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问



XIANDAIJIATING
JIANKANG
LILIAOSHUXI

癌 症

理疗与配餐宜忌

李元秀◎编著



关照生活细节，使现代生活更加便利

癌症就像深海中性格贪婪、阴险的大章鱼，到处伸出侵略的触手，积极扩大自己的地盘。为了对付正常细胞的抵制，癌细胞还能释放很多毒素，破坏周围健康的组织与器官，这就给人体带来了一系列的症状和体征。

长寿100岁
癌症
病人最佳

健康
方案

内蒙古人民出版社



癌症

理疗与配餐宜忌

张永成 著



中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问



XIANDAIJIATING
JIANKANG
LILIAOSHUXI

癌 症

理疗与配餐宜忌

李元秀◎编著



关照生活细节，使现代生活更加便利

癌症就像深海中性格贪婪、阴险的大章鱼，到处伸出侵略的触手，积极扩大自己的地盘。为了对付正常细胞的抵制，癌细胞还能释放很多毒素，破坏周围健康的组织与器官，这就给人体带来了一系列的症状和体征。

长寿100岁
癌症
病人最佳
健康
方案

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

癌症理疗与配餐宜忌/李元秀 编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2009.5

(现代家庭健康理疗书系)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8

I. 癌… II. 李… III. ①癌—物理疗法②癌—食物疗法
IV. R730.5 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 081697 号

现代家庭健康理疗书系

编 著 李元秀

责任编辑 张 钧

封面设计 世纪梦诺

出版发行 内蒙古人民出版社

社 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京市建泰印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 1280

字 数 3200 千字

版 次 2009 年 6 月第 1 版

印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1—10000

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8/Z · 528

定 价 952.00 元(共 40 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

和谐与幸福,健康与时尚是现代生活的两大主旋律。随着现代人生活水准的提高,人们对健康的认知与追求也在不断地提高。拥有一个健康、充满活力的身体是所有人的梦想,家庭理疗与保健由此便受到越来越多人的青睐。

家庭保健与理疗是医学更是科学,实用而简便的自我保健知识是我们编撰的初衷,更是一份社会责任。《现代家庭健康理疗书系》是一套针对目前常见的特殊人群患者的精心编撰的家庭保健理疗读书。本套丛书从中医养生学、营养学、饮食学等诸多角度,详尽阐述中医理疗保健与科学饮食、营养饮食的层层关系,并针对不同群体提出具体的保健与理疗方案。同时,本套丛书深入浅出,用现代医学理论详解病理、病因及食补药补的方式方法。

饮食疗法是家庭健康理疗最常见的方式之一,它方便实用,标本兼治,本套丛书致力于帮助特殊人群用最自然、最实用、最科学的方法预防和治疗各种常见病,本丛书讲求通俗易懂的同时,具有实用性强、涵盖面广泛等特点。

本套丛书以推广健康理疗和营养科学知识、打造高品质生活理念为宗旨,以特殊人群在日常生活中常见的病症为依据,以“医食同源,药食互补”为重点,对不同的特殊人群,用现代医学和科学的方法,建议按照每个人的实际情况合理选择,并充分满足不同年龄、不

同性别、不同要求人群的疾病调理方案,从而帮助特殊人群吃出健康理疗有效。

现代家庭生活要想打造出高品质,其中之一就是从容面对各种疾病,并且用最科学的方法治疗并解决它。日常饮食是特殊人群理疗和恢复最关键的环节,建立并遵循健康科学膳食,是您永葆健康的基础。希望本套丛书能给您的身体带来健康,给您的家庭送去幸福,同时希望它能成为您日常防病、祛病、健身与保健的好伙伴。

编 者

2009.6



目 录

第一章 癌症的医学常识

癌症是什么	1
癌细胞是如何转移的	2
癌症能治愈吗	2
癌症治疗方法有哪些	3
什么是癌症的综合治疗	3
癌症治疗后的关键问题是什么	4
什么是康复	4
化疗相关知识	5
化疗引发的不良反应	7
放射治疗与不良反应	9
放射治疗引起的不良反应	12
患者要有良好的心理素质	17
什么是心理健康	17
心理健康的要素	18
良好的情绪是治疗癌症的良药	18
癌症患者最新的6种心理疗法	19
从心理上把“癌魔”禁锢	20
学会自己“找乐子”	20
学会享受清闲	21



学会恬淡待人	21
精神“免疫力”的重要性	21
精神免疫的三大法宝	22
对现实要有良好的适应力	23

第二章 癌症的理疗与护理

什么是致癌因素	24
致癌因素的概念	24
良性肿瘤与恶性肿瘤	24
癌细胞的产生	25
了解致癌因素	27
癌症致病的物理因素	27
癌症致病的化学因素	28
癌症致病的生物因素	29
癌症致病的遗传因素	30
癌症致病的烟酒因素	30
癌症致病的空气因素	32
癌症致病的饮食因素	33
癌症致病的饮水因素	34
癌症致病的性生活因素	35
癌症致病的内分泌因素	36
癌症致病的免疫因素	37
癌症致病的精神因素	38
多面预防从现在开始	40
癌症的高危人群	40
癌症潜伏期与癌前病变	42
癌症的三级预防	43
癌症的早期发现	44
日常防癌的有效措施	45
自我检查防癌法	46



维生素的防癌作用	47
常见的防癌水果	48
常见的防癌蔬菜	50
食用菌具有良好的防癌效果	51
有防癌作用的水产品	52
有防癌作用的动物类食品	53
有防癌作用的花卉	53
大豆及其制品的防癌作用	54
有防癌作用的其他粮食	54
常饮茶可以防癌抗癌	55
癌症病人用药必须听从专科医生指导	57
如何制订合理的用药方案	57
化疗药物是如何杀死癌细胞的	58
如何选择针对性强的抗癌药	59
一些经济有效的抗癌药	60
需要了解的抗癌新药、进口药	61
如何选择有抗癌作用的中药单方	65
单方的使用根据药性可分为	65
单方的使用根据抗癌谱分为	65
如何选择有抗癌作用的中药复方	66
阴虚内热型	66
气阴两虚型	67
脾虚痰湿型	67
肾阳亏虚型	67
气滞血淤型	68
如何选择有提高免疫力作用的制剂	68
如何选择有扶正作用的补益中药	69
抗癌药物联合应用的原则与禁忌	70
抗癌中药的配伍禁忌	71
抗癌中西药的配伍宜忌	71
抗癌药对病人的营养状态有哪些影响	72



口腔咽喉疼痛不能进食	72
恶心与呕吐	72
便秘	72
腹泻	72
怎样计算化疗的周期及疗程	73
哪些情况下需暂停化疗	73
止痛药物的使用原则及种类	74
如何判定抗癌药的治疗效果	74
根据生存情况判定治疗效果	75
根据客观疗效判定治疗效果	75
根据主观症状改变和生活质量判定治疗效果	76
如何减轻抗癌药的不良反应	76

第三章 癌症的配餐饮食宜忌

癌症病人的膳食指南	78
补充营养的六大原则	79
营养、饮食、体重与康复的关系	79
食物的性味	80
什么是食疗	81
尽量少吃的食物	81
癌症病人的营养需求	82
手术前病人的营养需求	82
手术后病人的营养需求	82
放疗期间的营养需求	83
化疗期间的营养需求	83
康复期病人的营养需求	83
癌症病人的膳食种类	84
癌症病人需忌口吗	85
不同癌症配餐各有其特殊性	85
肝癌病人饮食的宜与忌	86



结肠癌病人饮食的宜与忌	86
食管癌病人饮食的宜与忌	87
胃癌病人饮食的宜与忌	88
肺癌病人饮食的宜与忌	89
胰腺癌病人饮食的宜与忌	89
乳腺癌病人饮食的宜与忌	90
白血病人饮食的宜与忌	91
宫颈癌病人饮食的宜与忌	92
抗癌食物搭配的宜与忌	92
食物与抗癌中药的配伍禁忌	93
针对化疗导致的恶心、呕吐如何配餐	94
针对化疗导致的口腔炎、口腔溃疡如何配餐	94
针对腹痛、腹泻如何选择配餐	94
关于忌口与发物	95
含较多激素的畜、禽肉	97
接触不多的食物	97
过敏体质忌异体蛋白	97
不吃野生动物	97
吃、喝中该注意的事	98
哪些方法可以增进食欲	98
药膳的选料	99
药膳的配伍	100
常用食疗介绍	100
胃癌食疗食谱	125
食道癌食疗食谱	131
肝癌食疗食谱	137
肺癌食疗食谱	143
肠癌食疗食谱	149
白血食疗方	152
宫颈癌食疗食谱	155
乳腺癌食疗食谱	158



胰腺癌食疗方	160
鼻咽癌食疗食谱	163
癌症的常规配餐	167
春季配餐	167
凉菜类	168
素菜类	169
荤菜类	170
凉菜类	171
素菜类	172
荤菜类	173
汤菜类	174
秋季配餐	175
凉菜类	177
素菜类	178
荤菜类	179



第一章 癌症的医学常识

癌症是什么

危害人类生命的除天灾人祸、心脑血管疾病以外，居第三位的就是癌症了。据统计，每年全世界有 7000 万人，我国也有近 100 万人死于癌症。为了征服癌症这个恶魔，科学家和广大医务工作者付出了艰辛的努力，也取得了很大的成绩，从魔爪中夺回了不少人的生命。但真正降服它，目前还没有找到十分灵验的武器。

“癌症”一词是由拉丁语 Karkinos 演变来的，本义为“螃蟹”，形象地表现出癌症张牙舞爪的生长势头。它是指人体器官细胞在各种致病因素的作用下，发生基因突变，产生癌细胞，并由此导致的一组全身性疾病。常见的癌症包括食道癌、胃癌、肺癌、结肠癌、肝癌、膀胱癌、乳腺癌、宫颈癌、皮肤癌等。

大家都知道，人体是由多个器官组成的有机体，身体的每个器官又是由一个个细胞组成，细胞是组成人体的基本单位。在大脑的指挥下，我们的身体是个有组织、有纪律、高度统一的整体。

每个正常的细胞都按照统一的规律生长，知道该在什么时候增长、分裂、凋亡，什么时候和别的细胞合作，共同维持组织器官的正常运转与功能，保证机体的生理需要。

平时很多人都说：人体内都有癌细胞，只不过没有集中发展起来而已。其实这在医学上是讲不通的，如果能查出癌细胞，这个人就可以诊断为癌症患者了。现代医学认为：人人體內都有原癌细胞，而不是癌细胞。

原癌基因在人体内主管细胞的分裂与增殖，人的生长、新陈代谢需要它。但分裂增长不能无计划，为了管束与制约它，人体内还有一种抑癌基因。

平时，这两个部落很友好地生活在人体里，为着人体的平衡发展各自有条不紊地工作着。但在致癌因素的作用下，原癌基因的力量就会强大起来，反过来它就会欺负抑癌基因了。因此，致癌因素是激活癌细胞的钥匙。

癌肿的基本单位是癌细胞，癌细胞的增长是无止境的，它的增殖速度是用倍

增计算的，即1个变2个、2个变4个、4个变8个，如此下去，不断翻倍，越到晚期，它的进展就越快，这样就使得患者体内大量的营养物质被癌细胞所消耗，它代谢的毒素也给人体带来严重的侵害。

癌肿就像深海中性格贪婪、阴险的大章鱼，到处伸出侵略的触手，积极扩大自己的地盘。为了对付正常细胞的抵制，癌细胞还能释放很多毒素，破坏周围健康的组织与器官，这就给人体带来了一系列的症状和体征。

人体本是一部功能齐全、分工合作、运转非常有序的机器，然而癌肿改变了这一切，这个魔鬼的作用就是破坏，破坏组织器官的结构与功能。如果人们发现和治疗不及时，它还会转移到身体其他器官继续生长，进行新的疯狂破坏，最后导致人体消瘦、贫血、发热、疼痛，引起梗死、压迫、栓塞、出血、脏器受损，直至功能衰竭、生命消逝。

➡ 癌细胞是如何转移的

“癌肿”是个非常贪心的家伙，并且是个喜欢不断“攻城掠地”的角色。癌细胞能跑到它可能去的任何地方，人体几乎每个部位都可能遭受癌细胞的侵害。它是如何从一个地方转移到另一个地方的呢？

人体内遍布淋巴系统，以淋巴结为中心，周围分布呈辐射状的淋巴管，形成一个个区域，这样一个区域连着一个区域。癌细胞就是借助淋巴系统为转移的理想通道。例如乳腺癌，它首先通过淋巴管转移到同侧的腋窝淋巴结内，再沿着另一根淋巴管转移到锁骨区域的淋巴结内，接着可能到达肝脏、骨组织等远处的器官……所以，乳腺癌患者在施行手术时不但要切除肿块，还要切除附近的淋巴结。手术后做放疗时，除了照射肿瘤病灶的区域，同时还要照射周围的淋巴结所在的区域。

癌细胞除了沿淋巴通道转移外，它还可以侵入血管，随血液流到全身各个地方去“安营扎寨”。如胃肠道的癌肿，常就近转移到肝、肺内，肾癌、骨肉瘤易被血流带到肺里去。这就是为什么在做了手术后又要做放疗，或是在放疗的同时又做化疗，目的只有一个，阻止癌细胞沿着淋巴网络、血流转移而沿途追杀、彻底剿灭它们，防止发生远处组织的转移。

➡ 癌症能治愈吗

随着医学科学的飞速发展及治疗技术不断更新，癌症的治疗已不是什么难



题。20 世纪 80 年代末、90 年代初就有人统计报道：45% 的恶性肿瘤可以治愈。尤其是恶性肿瘤治疗后的 5 年生存期在不断上升，生活质量也在不断提高，其治愈率从 20 世纪初的 5%，30 年代的 15%，60 年代的 30% 提高到 90 年代的 45%。从以上数据我们不难看出，癌症的临床治愈已指日可待。

➡ 癌症治疗方法有哪些

专家认为，癌症的治疗不能单纯采用某一种方法，为了提高治疗效果，改善病人的生活质量，应该是多种方法联合运用。我们称之为“综合治疗”。

目前最常用的治疗手段可归纳为以下 5 种方法：

1. 化学药物治疗：运用各种杀灭癌细胞的化学药物，通过口服、注射（静脉、动脉、胸腹腔灌注）等方法进行治疗，是肿瘤内科治疗最常用的方法，也是外科手术后重要的辅助治疗，对防止癌细胞远处转移有良好效果，同时对癌症微小转移灶进行防与治。

2. 生物治疗：利用各种生物制剂对癌细胞的复制、生长、转移等进行干扰、破坏，达到抑制与杀灭癌细胞的目的。

3. 中医中药治疗：运用中医“攻坚消痞”、“化瘀散结”、“滋阴温阳”、“扶正祛邪”等治疗方法。杀灭癌细胞与增强人体抵抗力和免疫功能，从而反击肿瘤的侵蚀。

4. 放射治疗：利用放射线照射肿瘤，达到杀灭与抑制癌细胞生长的目的。

5. 手术治疗：直接切除肿瘤与周围癌细胞浸润的组织。

以上 5 种方法中，前 3 种属于全身性的治疗，后 2 种属于局部治疗。

➡ 什么是癌症的综合治疗

“综合治疗”是以提高治愈率和改善患者生活质量为主要目的的一种多学科共同参与的肿瘤全方位治疗方法。怎么理解这句话呢？

狭义的综合治疗是指根据病人的身体情况、肿瘤性质、肿瘤生长部位及肿瘤的发展趋势，利用现有的治疗手段，制定最适合的治疗方案，尽最大可能提高治愈率。

广义的综合治疗是指在提高治愈率的基础上，动员社会上多方面的因素密切配合，改善病人的生活质量，使其在身体、营养、社会生活等各方面都达到或接近健康水平，即不但延长生命，还要提高生命的质量，有质量地生存，这样的生



命才有意义。

➡ 癌症治疗后的关键问题是什么

癌症的治疗“三早”是非常重要的，就现在的医学水平，早期的癌症大多数都可以治愈。因此有条件的人要定期检查身体，如每半年或每年进行全身体格检查一次，有什么不舒服要及时去医院看医生，以便早发现、早确诊、早治疗。

经过手术、放疗、化疗等治疗后，并不意味着癌症的治疗就结束了，有资料报道，70%的癌症死亡者都是因为过不了“康复期”这道关，没能坚持走过5年生存期这段路。

为什么呢？中国抗癌协会癌症康复会专家指出：经过治疗后的癌症患者中，100%存在紧张、焦虑等心理障碍，担心自己的疾病复发、转移，非常专注于自己的身体状况，有点风吹草动、头痛脑热的就紧张得不得了，而这种不良的精神心理因素，会在一定程度上加重疼痛、乏力、失眠、纳差、消瘦等身体上的症状，给康复带来非常不利的影响。

专家还指出，我国目前癌症患者的平均5年生存率仍然很低，只有、20% - 30%。在癌症“基因”治疗尚未突破前，加强癌症患者康复教育，提高患者有质量的生存率，是一件刻不容缓的事。这是摆在广大医护人员和所有癌症康复者面前的头等大事。

在接受完临床治疗后，癌症患者可根据自身条件（自身健康状况和家庭经济状况）再接受如心理治疗、饮食治疗、娱乐治疗等多种日常生活中的综合治疗，与治疗康复形成一体化，提高生存质量，真正达到与突破有质量的5年生存期这段难关。

➡ 什么是康复

顾名思义，康复又叫恢复、整复，就是恢复到健康状态。

有条件的地方可以采取医学、社会学、心理学等综合措施，通过护理专家、社区医生、社会工作者等密切配合，对康复期的癌症患者进行多方面的指导训练，帮助其改善或恢复正常生理和心理功能，以及尽量解决营养、居家、疗养、家庭等社会生活中的许多细节问题，使他们在社会上渐渐达到健康人的水平，最终使其能重新参与工作、学习和社会活动。

康复的最终目的就是回归社会，回到自己原来的岗位上，恢复原来的社会



角色。

化疗相关知识

在第二次世界大战中，日本法西斯在我国残忍地使用了化学武器，纳粹德国也在欧洲战场上使用了这种灭绝人性的武器。随着化学武器的出现，人们发现接触了“芥子气”可使白细胞下降，从而开始应用化学药物治疗白血病。早期这是一种姑息性的治疗手段，通过几十年的摸索、总结、提高，医药科学进入飞速发展时期，化学药物治疗已成为部分恶性肿瘤极为重要的治疗措施，从辅助治疗走向了根治性治疗。现有 10 多种恶性肿瘤的治疗可达到痊愈或完全缓解，配合手术、放疗等综合治疗，越来越多的癌症已能治愈。

不过，目前临床应用的抗癌药物缺乏“针对性”，尚不能选择性地“专门”针对癌细胞来发挥作用（靶向治疗），因此在用化学药物杀伤癌细胞的同时，对身体正常组织、器官也会产生不同程度的损害。但这种损害绝大多数是可以恢复的，极少数难于恢复的亦可以早期防范与对症处理。

1. 什么是化学药物治疗

化学药物治疗简称化疗，是一种以具有细胞毒性的化学药物治疗恶性肿瘤，达到杀灭或破坏肿瘤细胞生长、转移的治疗方法。化疗药物可以到达身体的各个部位，杀灭放疗与手术难以达到的微小转移灶与扩散的肿瘤细胞。

2. 化疗药物是如何“抗癌”的

前面已提到，恶性肿瘤细胞即癌细胞的生长非常迅速（即倍增时间短），因此对抗肿瘤药物敏感。化疗药物在人体内抑制、阻断肿瘤细胞的增殖，或诱导肿瘤细胞凋亡（即自行死亡）。根据肿瘤性质与药物的特性，有的直接破坏癌细胞的结构，有的在癌细胞的生长分裂阶段产生阻断作用，有的干扰癌细胞蛋白质的合成，有的改变人体的内分泌环境而抑制癌细胞的生长等。总而言之，化疗药物能导致癌细胞在人体内无法生存、生长。

3. 化疗药物的分类

现在用于 1 临床的化疗药物有 60 多种，根据其对人体、病原体产生的不同

