

防癌动植物与 家用抗癌方

FANGAI DONGZHIWU YU JIAYONG KANGAIFANG

许宜进 / 编 著

第2版



食物是最好的药物。

——国家卫生部健康教育首席专家 赵 霖

你的食物就是你的药方，你的药方就是你的食物。

——古希腊医学家 希波克拉底



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

防癌动植物与家用抗癌方

FANG'AI DONGZHIWU YU JIAYONG KANG'AIFANG

(第 2 版)

许宜进 编 著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

防癌动植物与家用抗癌方/许宜进编著. — 2 版. — 北京:人民军医出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5091-6662-8

I. ①防… II. ①许… III. ①癌—验方 IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 100974 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:吴小利 责任审读:杨磊石

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:京南印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8.25 字数:154 千字

版、印次:2013 年 7 月第 2 版第 1 次印刷

印数:6501—11000

定价:22.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

本书在第1版的基础上修订而成,作者参考有关文献资料,结合自己近30年的经验积累,介绍了98种具有防癌作用的动、植物和80个家用抗癌方。每种动、植物都包括其所含的抗癌成分和抗癌作用科学考证、注意事项;所选方剂包括配方、制法和用法,均为以食疗为主、取材容易、制作简便的家用方;书末附有与防癌抗癌有关的6个附录。全书内容精练,叙述简明,实用性强,对防癌抗癌具有很好的参考价值,适于关注健康的人,尤其是中老年朋友、基层医务人员和饮食行业人员阅读参考。

第2版前言

本书自2006年出版以来,由于内容科学实用而受到读者的喜爱,但随着时间的推移和科技的发展,原版的有些内容已显陈旧。为与时俱进,更好地为读者服务,在人民军医出版社的支持下,我们在保持原版特色的基础上,对本书进行了较全面的修订。

本次修订,主要做了以下工作:一是精选防癌动、植物品种,凡入选者其防癌抗癌作用均经过科学考证,且取材容易,制作简便;二是精选抗癌方,以疗效确切和家庭实用为主;三是适当增补了病种,由18种癌症防治增加到40种,以满足更大范围读者的需求和增强全面抗癌的实效。

在修订工作中,洪国文、许友良、许京兰、张健、许京华、韩波、宋金亮等同志给予了热情帮助和支持,对他们致以衷心的感谢;对于本书所引用资料的作者和刊载者,也致以衷心的感谢。

本书的不足之处,恳请批评指正。

许宜进

2013年1月于齐齐哈尔市

第1版前言

人们谈癌色变,这不足为奇,因为癌症严重地危害人们的健康,成为夺走人们生命的第二大杀手。卫生部的资料显示,我国居民死于癌症的人数占死亡总数的20%。

据世界卫生组织的资料显示,75%的癌症是能够预防的。俄罗斯的调查资料显示,一个人的健康85%取决于人的生活方式。另据统计,死于癌症的全部人数中大约1/3是由于饮食不当造成的。1997年英国科学家研究指出:通过合理饮食,适当减少肉食而多吃蔬菜和水果,癌症发病率可减少40%。

一般正常的组织细胞发展到癌组织,需要10年甚至更长的时间。在癌症发生的各个阶段,如果人们能够充分而合理地利用动、植物(包括动物性食品和植物性食品)中所含有的抗癌成分,发挥其抗癌作用,那么,人们就能够大大降低癌症发病率,战胜癌症。所以,癌症猛于虎狼,其实确能预防。《防癌动植物与家用抗癌方》主要就是为预防癌症而编写的。原卫生部副部长、中国健康教育协会会长殷大奎早就指出,普及健康知识就是打“预防针”,就是接种最好的“疫苗”,从而帮助人们在向健康长

寿高峰的攀登过程中登上一个又一个的新台阶！

我参考有关文献资料，结合自己 20 多年来的经验积累，介绍了 256 种具有防癌作用的动、植物和 89 个家用抗癌方。本书中的防癌动、植物绝大部分都唾手可得，可帮助许多关注健康的人收到一定的防癌实效。书中的抗癌方可帮助癌症患者进行辅助治疗，以减轻病痛，提高生活质量，延长寿命。本书也适用于基层医务人员和饮食行业人员。

在本书的编写中，我遵循了以下原则。

“预防为主”的宗旨就像一条红线，贯穿于全书的字里行间；每种抗癌物都给出科别、名称和异名，抗癌成分大都选用比较权威性的检测结果，并有选择地阐明某些成分的抗癌机制，必要时注明“注意事项”；精选的药方以食疗为主，取材容易，制作简便，每种抗癌方都含有一种或多种本书介绍的抗癌物；特增加了 7 个附录，以增强全面抗癌的实效。

在本书编写过程中，许京兰、许京华、韩波等同志给予了热情帮助，谨在此致以衷心的感谢。对本书所参考有关资料的作者和所引用有关研究成果的学者，也谨在此致以衷心的感谢。

本书的不足之处，恳请批评指正。

许宜进

2006 年 6 月

目 录

上篇 防 癌 植 物

第 1 章 瓜果	(1)	19. 松子	(36)
1. 苹果	(1)	20. 榛子	(37)
2. 香蕉	(4)	21. 葵花子	(38)
3. 葡萄	(6)	22. 枸杞子	(40)
4. 山楂	(9)	23. 菱角	(41)
5. 猕猴桃	(10)	24. 沙棘	(42)
6. 柑橘	(12)	25. 橄榄	(44)
7. 橙子	(15)	26. 铁脚梨	(45)
8. 杏	(17)	27. 刺梨	(47)
9. 梨	(19)	第 2 章 蔬菜	(48)
10. 草莓	(20)	1. 大白菜	(48)
11. 芒果	(21)	2. 大头菜	(50)
12. 无花果	(23)	3. 芹菜	(53)
13. 大枣	(25)	4. 萝卜	(55)
14. 核桃	(27)	5. 胡萝卜	(58)
15. 梅子	(30)	6. 西红柿	(63)
16. 西瓜	(31)	7. 洋葱	(69)
17. 芝麻	(32)	8. 韭菜	(70)
18. 花生	(34)	9. 菠菜	(72)



10. 茄子	(74)	第3章 野菜	(125)
11. 花菜	(76)	1. 荠菜	(125)
12. 苦瓜	(80)	2. 莼菜	(127)
13. 南瓜	(82)	3. 蒲公英	(129)
14. 芦笋	(84)	4. 鱼腥草	(130)
15. 大蒜	(87)	第4章 五谷杂粮	(131)
16. 大葱	(93)	1. 黄豆	(131)
17. 生姜	(95)	2. 绿豆	(136)
18. 茴香	(98)	3. 刀豆	(138)
19. 木耳	(99)	4. 薏米	(140)
20. 银耳	(101)	5. 玉米	(143)
21. 蘑菇	(102)	6. 红薯	(146)
22. 香菇	(106)	第5章 其他	(149)
23. 松蘑	(109)	1. 茶	(149)
24. 金针菇	(111)	2. 红葡萄酒	(158)
25. 猴头菇	(112)	3. 咖喱	(160)
26. 海带	(114)	4. 人参	(162)
27. 紫菜	(118)	5. 苦参	(164)
28. 螺旋藻	(120)	6. 灵芝	(166)
29. 海藻	(122)	7. 菊花	(167)
30. 芦荟	(124)	8. 豆制品	(168)

中篇 防癌动物

第6章 畜禽产品	(172)	5. 鹅血	(183)
1. 猪血	(172)	第7章 水产品	(184)
2. 猪肝	(173)	1. 甲鱼	(184)
3. 牛奶	(174)	2. 乌贼鱼	(185)
4. 鸡蛋	(181)	3. 鲨鱼	(187)



4. 鲍鱼	(190)	12. 河蚌	(201)
5. 泥鳅	(191)	13. 牡蛎	(202)
6. 河鳊	(192)	14. 乌龟	(205)
7. 虾	(194)	第 8 章 蜂产品	(206)
8. 河蟹	(196)	1. 蜂王浆	(206)
9. 海参	(197)	2. 蜂蜜	(210)
10. 田螺	(199)	3. 蜂花粉	(212)
11. 蛤蜊	(200)	4. 蜂胶	(215)

下篇 家用抗癌药方

第 9 章 消化系统癌症

.....	(218)
1. 口腔癌	(218)
2. 舌癌	(219)
3. 食管癌	(219)
4. 贲门癌	(220)
5. 幽门癌	(221)
6. 胃癌	(221)
7. 大肠癌	(222)
8. 结肠癌	(223)
9. 结肠腺瘤	(224)
10. 直肠癌	(224)
11. 肝癌	(225)
12. 腮腺混合瘤	(226)
13. 胆囊癌	(227)

第 10 章 呼吸系统癌症

.....	(227)
1. 鼻咽癌	(227)

2. 喉癌	(228)
3. 支气管癌	(228)
4. 肺癌	(229)

第 11 章 泌尿生殖系统

癌症

1. 肾癌	(230)
2. 膀胱癌	(231)
3. 前列腺癌	(232)
4. 乳腺癌	(232)
5. 子宫癌	(233)
6. 子宫颈癌	(234)
7. 卵巢癌	(235)
8. 阴茎癌	(235)

第 12 章 其他癌症

1. 脑肿瘤	(236)
2. 眼眶内肿瘤	(236)
3. 唇癌	(237)
4. 甲状腺肿瘤	(237)



5. 胰腺癌	(238)		(240)
6. 白血病	(238)	12. 网状细胞肉瘤	
7. 恶性淋巴瘤	(239)		(241)
8. 霍奇金淋巴瘤		13. 多种癌症	(241)
.....	(239)	14. 多种转移性癌症	
9. 皮肤癌	(240)		(242)
10. 绒毛膜上皮癌		15. 癌症放疗或化疗时	
.....	(240)	的辅助治疗方	
11. 黑色素恶性肿瘤			(243)

附 录

附录 1 世界卫生组织防	佳食物排行榜
癌要则	(248)
(245)	
附录 2 世界卫生组织推	附录 4 防癌矿物
荐的防癌食物	(249)
.....	附录 5 促癌植物
(246)	(250)
附录 3 世界卫生组织最	附录 6 高度警惕“癌前
	病变警号” ..
	(251)
参考文献	(254)

上篇 防 癌 植 物

第 1 章 瓜 果

1 苹 果

原植物和异名：苹果是蔷薇科植物苹果的果实，也叫做苹婆、平波、超凡子、柰等。

抗癌成分：苹果含有多酚、纤维素、胡萝卜素、维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂、钾等抗癌成分。

抗癌作用科学考证

(1) 苹果所含的纤维素能够刺激肠管蠕动，不仅有利于大便的排泄，还能吸附在肠道产生和积存的致癌物质和其他毒素，使之随大便一起尽快地排泄出去；所含的胡萝卜素具有抗氧化作用，而且一部分胡萝卜素在人体内可转化为具有防癌作用的维生素 A；所含的维生素 C，能通过阻断致癌物亚硝胺在体内的合成、阻止癌细胞的生长、解除致癌物的毒性等途径发挥抗癌作用；所含的 B 族维生素间接地起到抗氧化作用；所含的果胶具有抗氧化和抑制癌症的作用。



(2)每 100 克苹果含钾量高达 119 毫克。研究结果发现,钾能够有效地预防癌症(关于钾防癌作用的详细科学考证,详见本书“香蕉”的有关条目)。

(3)苹果还含有类黄酮和多酚类物质,美国康奈尔大学的研究结果显示,这两种化学物质的混合在防癌抗癌方面有重要作用。日本弘前大学所做的动物实验结果证实,苹果多酚能够抑制癌细胞的增殖,还能延长实验鼠的存活期。

(4)苹果所含的选择素是一种分裂原,它可刺激淋巴细胞分裂,增加淋巴细胞的数量,使淋巴细胞能更加有效地抑制癌细胞的增殖,更多地吞噬癌细胞。选择素还可诱生 γ 型干扰素,而干扰素是在外因的诱导下产生的一种糖蛋白,具有抑制病毒的作用。

(5)日本弘前大学城田安幸教授所做的动物实验结果发现,苹果汁具有良好的抗癌效果,在喂 2% 含量苹果汁的 10 只接种癌细胞老鼠中,有 8 只癌细胞减少,最终痊愈,而喂水的 10 只接种癌细胞老鼠中,有 7 只死亡。

(6)据《商业周刊》等报道,美国俄亥俄医学院病理学家加里·斯托纳和农业研究所植物遗传学家约翰·马斯研究发现,苹果中含有的鞣花酸对黄曲霉毒素、多环芳香烃(读作 ting)、芳香胺等致癌化合物都有抑制作用。动物实验结果显示,鞣花酸可明显降低致癌物诱发的大鼠食管癌发病率。人体试验结果表明,鞣花酸可防止食管基因受到破坏,预防食管癌的发生。

(7)美国康奈尔大学的研究人员发现,苹果的果皮比



果肉抗癌作用更强,每 100 克带皮的新鲜苹果提供的抗癌特性,相当于 1500 毫克的维生素 C 药片。对人类的大肠癌细胞的试验显示,苹果皮的提取物可使癌细胞的增殖减少 43%,果肉的提取物可使癌细胞的增殖减少 29%。对人类肝癌细胞的试验显示,果皮可使癌细胞的增殖减少 57%,果肉可使癌细胞的增殖减少 40%。

据《健康时报》等报道,哈尔滨医科大学附属第四医院副院长刘明博士和美国康奈尔大学的研究结果都显示,从苹果和苹果皮中提取的多种三萜类化合物能够抑制癌细胞生长,可显著抑制人的肝癌、结肠癌、乳腺癌等癌细胞的增殖,甚至可直接杀死癌细胞。

(8)在芬兰进行的长达 25 年的流行病学调查显示,与不吃苹果的人比较,经常吃苹果的人肺癌发病率降低了 58%,其他癌症的发病率降低了 13%。

(9)据《家庭周末》2006 年 1 月 8 日的报道及其他资料记载,意大利研究人员对 6629 例癌症患者的调研结果显示,与每天吃苹果少于 1 个的人比较,每天吃苹果 1 个以上的人,其结肠癌、直肠癌、食管癌、喉癌、乳腺癌、卵巢癌等癌症的发病率可降低 9%~42%。

注意事项

(1)研究发现,霉变的苹果中含有的展青霉素是一种毒性强烈的毒素,所以,霉变的苹果不能吃。

(2)苹果皮的抗癌作用比果肉更强,所以,最好不要把果皮白白地扔掉。

(3)关于“钾”的注意事项,详见本书“香蕉”的“注意



事项(1)"。

2 香蕉

原植物和异名:香蕉是芭蕉科植物甘蕉的果实,也叫做甘蕉、蕉果、蕉子。

抗癌成分:香蕉含有维生素 C、维生素 E、食物纤维、 β -胡萝卜素、5-羟(读作 qiang)色胺、硒、钾、镁等抗癌成分。

抗癌作用科学考证

(1)每 100 克香蕉的含钾量可达到 256 毫克。研究发现,在正常细胞内,钾与钠的比例不小于 10,而在癌细胞内,钾与钠的比例明显低于正常细胞。在细胞内钠的比例增高,钾与钠的比例失调,这有利于癌细胞的增殖。美国安德林医院琼斯博士把自己对纽约附近若干城镇居民的调查研究结果,结合世界 20 多个国家的资料进行分析,得出结论:钾摄取量高的居民患癌症人数比钾摄取量低者明显减少,钾有一定的防癌作用。所以,通过进食香蕉增加钾的摄入量,是一种简易而有效的防癌措施。

(2)每 100 克香蕉中含镁 43 毫克。镁能够增强机体免疫功能,预防由镍、铅、3-甲基胆蒽等多种致癌物诱发的癌症(关于镁的抗癌作用的详细科学考证,详见本书“香菇”的有关条目)。

(3)维生素 E 也叫做生育酚,是一种天然的强抗氧化剂。它能破坏亚硝基阴离子,阻断致癌物亚硝胺在人体内的形成,还能直接抑制前列腺癌细胞和白血病细胞的



生长。美国科学家的一项研究发现,摄入充足的维生素E,可使膀胱癌发病的危险性降低50%。

(4)1986年,中国医科院肿瘤研究所的研究结果显示,香蕉的提取液对黄曲霉毒素B₁、苯并芘和4-硝基喹啉-N-氧化物等致癌物都有明显的抑制作用,而且,香蕉成熟程度越高,对致癌物的抑制作用就越显著,抗癌效果就越好。

(5)据《饮食科学》等报道,日本东京大学及其他多项研究发现,香蕉的抗癌效果优于其他多种水果。香蕉含有能够排解人体内活性氧化物、提高人体免疫力的物质,可刺激人体内的白细胞,从而使白细胞数量增加,活性增强,活动加速。实验结果证实,与外皮没有发黑、看起来很新鲜的香蕉比较,外皮发黑的香蕉能够使人体内产生的白细胞数量提高5倍,从而大大提高人体免疫力和防癌抗癌能力。香蕉还能使人体产生攻击异常细胞、具有杀伤癌细胞功能的一种生理活性物质,即肿瘤坏死因子(TNF),从而发挥更好的抗癌作用。

另有研究发现,香蕉的果汁能够促进肿瘤坏死因子(TNF)的生成,还能提高这种因子的活性,其数量越多,活性越高,对癌细胞攻击力就越强,抗癌作用就越显著。

(6)据《文摘报》2005年报道,美国加利福尼亚大学的研究人员发现,两岁前的儿童如果坚持每周4天以上进食香蕉,那么,他们在14岁以前患白血病的概率比不进食香蕉的儿童低得多。

(7)据新华网2011年8月15日报道,巴西圣保罗州



大学的研究人员发现,切碎的香蕉皮可吸附水中的铅及其他有害的重金属,用香蕉皮制成的水净化设备,连续使用 11 次,其吸附重金属的特性仍然显著。这样,就能减少甚至避免由重金属所致的癌症。

注意事项

(1)香蕉含钾量很高,高血钾性周期性麻痹、急慢性肾炎和肾功能不全等患者,都应少食或禁食,以免引起血钾浓度升高,或导致尿潴留,加重肾脏负担。

(2)香蕉不可食用太多,因为香蕉的含镁量较高,而镁的摄入过量,可造成镁、钙比例失调,对心血管系统产生抑制作用。

3 葡 萄

原植物和异名:葡萄是葡萄科植物葡萄的果实,也叫做蒲桃、草龙珠、山葫芦。

抗癌成分: 葡萄含有白藜芦醇、食物纤维、胡萝卜素、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₁₂、维生素 C、维生素 E、维生素 P、钾、钙、镁、铁、钴等抗癌成分。

抗癌作用科学考证

(1)多年以前就有研究发现,葡萄含有多种抗癌物质,其中抗癌作用最强的就是白藜芦醇。

①白藜芦醇是一种抗氧化剂,能够抗突变、抗氧化、抑制自由基,抑制与肿瘤发生有密切关系的环氧化酶-2 的活性,还能诱导肿瘤细胞凋亡。美国北卡罗来纳大学