

何裕民精准饮食抗癌智慧

畅销书《癌症只是慢性病：何裕民教授抗癌新视点》

《生了癌，怎么吃：何裕民教授饮食抗癌新视点》

著者最新力作

权威科学

肿瘤和营养专家40余年饮食抗癌智慧+
国际研究新结论

全面实用

给不同疗法、不同阶段的胃癌患者提供
全方位饮食管理

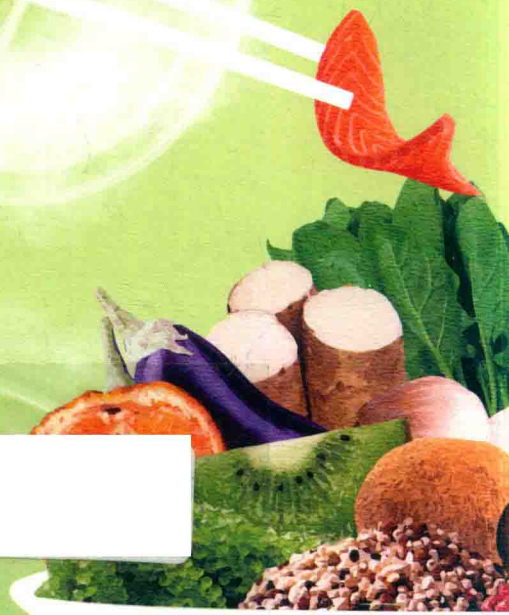
精准定制

因人、因时、因地推荐个性化、
实操性强、简易而有效的饮食抗癌方案

生了胃癌， 怎么吃

主审——何裕民 主编——孙丽红 金泉克

CS | 湖南科学技术出版社

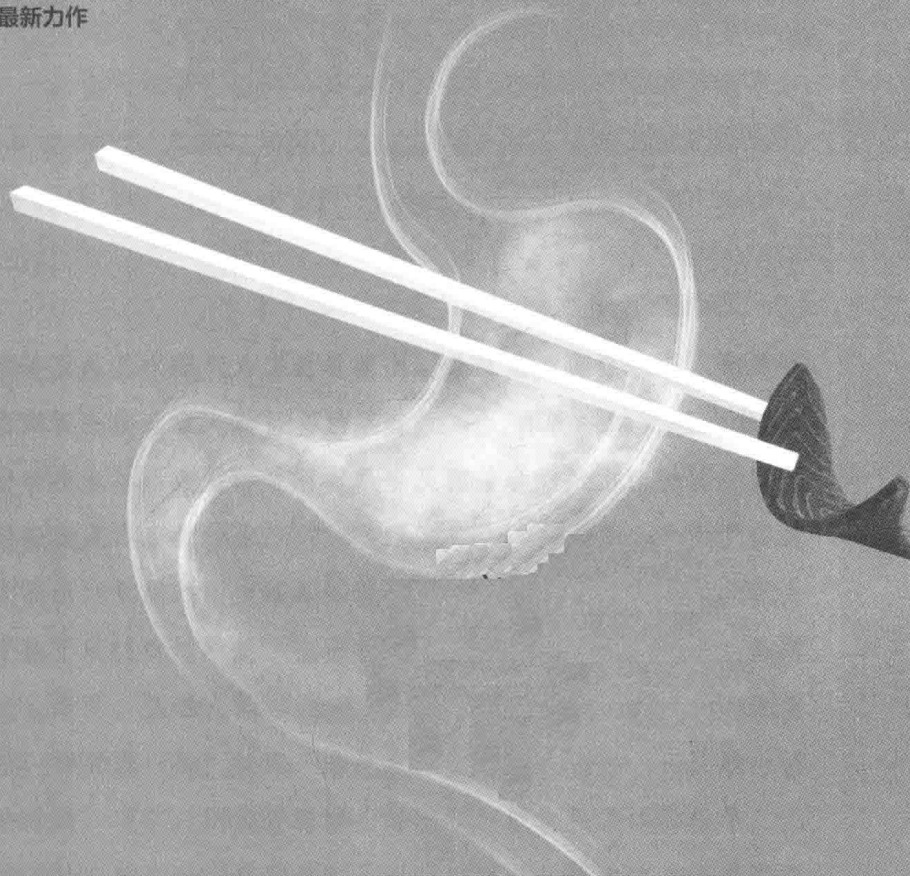


何裕民精准饮食抗癌智慧

畅销书《癌症只是慢性病：何裕民教授抗癌新视点》

《生了癌，怎么吃：何裕民教授饮食抗癌新视点》

著者最新力作



生了胃癌 怎么吃

主审：何裕民 主编：孙丽红 金泉克

副主编：杨涛 蹇妮彤

编委：洪丽 原永鹏 孙娜娜 陈秋月

CS | 湖南科学技术出版社

·长沙·

图书在版编目 (C I P) 数据

生了胃癌, 怎么吃 / 何裕民, 孙丽红, 金泉克著. —
长沙: 湖南科学技术出版社, 2022. 10

(何裕民精准饮食抗癌智慧)

ISBN 978-7-5710-1671-5

I. ①生… II. ①何… ②孙… ③金… III. ①胃癌—
食物疗法 IV. ①R273.520.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2022)第 129984 号

SHENG LE WEI'AI ZENME CHI

生了胃癌 怎么吃

著 者: 何裕民 孙丽红 金泉克

出 版 人: 潘晓山

策划编辑: 梅志洁

责任编辑: 唐艳辉

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市芙蓉中路一段 416 号泊富国际金融中心

网 址: <http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

邮购联系: 0731-84375808

印 刷: 湖南省众鑫印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南省长沙县榔梨街道梨江大道 20 号

邮 编: 410100

版 次: 2022 年 10 月第 1 版

印 次: 2022 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 6.5

字 数: 150 千字

书 号: ISBN 978-7-5710-1671-5

定 价: 38.00 元

(版权所有·翻印必究)

序

胃癌是中国（乃至世界范围）最常见的癌症之一，也是死亡率极高和死亡人数很多的癌症之一。有效控制胃癌的发生，协助患者尽早康复，是所有医生及相关者的夙愿！孙丽红博士与金泉克博士两位主编的《生了胃癌，怎么吃》，无疑将在这方面做出贡献，因为谁都知道——胃癌的发生与吃有关，患上了能不能很好地康复，也与吃有关。怎么吃才是合理的并且有助于康复，显然人们都想有所了解。虽然坊间及媒体众说纷纭，却莫衷一是！权威又未见发声，故人们只能祈祷及期待新的进展。现在，两位资深博士给出了权威性且具体的指导，满足了社会的企盼，自然是件大好事。笔者先睹为快，愿意多说几句。

（一）

孙丽红教授是笔者多年前指导的在职攻读博士生，主攻的就是饮食营养与癌症的防治。当时，她已在上海中医药大学从事与饮食健康相关的教学工作多年，她一边上门诊了解患者，一边做课题研究，分析常见癌种（包括胃癌）与饮食营养的关系。研究后结论明确：胃癌是今人常见的癌症，很大程度就是

吃得不适合诱发出来的！金泉克博士的博士课题就是消化道肿瘤的中医药防治，从事肿瘤专业医疗工作10余年，兢兢业业于癌症临床门诊，亲手诊治的胃及其他消化道肿瘤患者数以千计，更是对消化道肿瘤（尤其是胃癌）的饮食调控尤其上心，颇有体会及经验。因此，两位专业权威的联袂，此书一定是值得众人企盼的。

（二）

言归正传，关于胃癌要说的话很多。笔者曾在上海奉贤人民医院实习，当时的医科大学生，实习时什么都要做，我就经历过几台癌症手术。其中一台就是胃癌手术，那时（20世纪70年代）癌症患者不多，能接受手术的更少。对实习生来说机会难得。为了该手术，科室早就行动了。而那时候实习生与医生关系非常融洽，大家既兴奋又不安。兴奋的是，终于可以试试主动切除肿瘤了，不安在于成败未卜（当时成功率很低，但患者及家属强烈希望做手术）。笔者负责的是术中拉钩——做助手，帮助暴露视野。手术不理想，打开后剥离过程困难，出现出血，反反复复七八小时才关腹。术后又出现伤口感染、发热，折腾得厉害，三四周后患者走了，彻底失败了！而毕业不久，该医院外科的带教医生、比我们仅高两届的同校毕业师兄陆某走了，也是胃癌，去世时还不到30岁。我们曾日夜厮守在一起半年多（初级医生是要一直待在医院病房的），颇有感情。他的去世，令吾等伤感。因此，胃癌在我的记忆中蒙着一层厚厚的阴影。

从事癌症治疗后，胃癌算得上是接触最多的癌症之一了。

仅在 2013—2021 年间，笔者所在的医疗机构就接诊了 3033 例新老胃癌患者（其中有不少是若干年前延续下来的）。因此，对胃癌患者有了较为细致且长期的关注及追踪分析。

笔者理论上擅长于心身医学视野分析，可以说是中国心身医学的开拓者、先行者之一（曾主持中华医学会心身分会工作，并曾获中华心身医学终身成就奖等）。心身医学强调“胃是情绪器官”，受情绪影响很明显。故此背景下，这类认知主导着我的临床分析、解读角度，我常常比他人更愿意多多关注胃癌患者的个性特征及情绪基调等，也的确发现了胃癌患者的一系列个性和情绪特点。并坚信调治胃癌等患者，如果不从心理、情绪、个性等多方面着手，要想促使患者很好地康复，可能会劳而无功，至少是事倍功半的。因此，从心身各个角度来调治，对胃癌来说是非常非常关键的。故可以突出强调，胃癌尤其需要“从‘心’治疗”。

（三）

临床长期观察让我意识到胃癌的发生，从现象角度大致有三类情况：

第一，一定的遗传特征。大家知道，法国的拿破仑就有胃癌家属史。有这类家属史者，不在少数。他们的胃癌发病往往比较早，一般 30~45 岁即发病，而且恶性程度相对比较高，有些往往就表现为印戒细胞癌等。这是有许多资料支持的，不用多说了。

第二，生活方式不当的。此类胃癌属于胡吃海喝、大鱼大肉、烟酒不拒、蔬菜水果不碰或很少摄入者，往往以男性为多

见，大都也就是30~40岁发病的。我们最年轻的胃癌患者就是17岁，天天吃外卖，从来不吃蔬菜水果，而且几乎每天吃夜宵，初中肄业就出去工作，三四年后胃痛，急诊送医院，发现胃溃疡穿孔，检查一看：晚期胃癌！

就在写这段文字的前两天，我的一位内蒙古的癌症患者，也是老朋友，打电话紧急求助，原来，他的弟弟几年前去美国留学，几个月前回来了。回来这段时间，在内蒙古家里，因无事可干，也因为在美国憋得慌、饿得慌，故这段时间几乎天天喝酒吃肉。用他电话里的话说：“一天就是两件事，中午吃，晚上吃，连续将近一个月的日夜颠倒……”前两天吃晚饭时突然胃部剧痛，紧急送到医院，认为可能是胃穿孔，立即实施急诊手术，打开腹腔一看，是晚期胃癌。这种案例，反反复复地发生着，可不戒乎！其实，内蒙古、新疆等地（也包括内陆一些城市）胃癌高发，往往就和这类酒肉无度、好食烧烤等生活方式有关。

第三，情绪压抑，不善发泄者。这类患者常有明显的情绪/个性特征，且往往发生在40多岁后（特别是50多岁后）的男男女女中。他们每每表现出明显的个性特征，主要特点为内秀、不轻易表达情感、常自我压抑、不善发泄及表达、轻易不发火，俗话说“三拳头打不出一个闷屁”，有典型的癌症C型人格特点。这些人往往平时为人低调，表面谦和，内心敏感，常愤愤不平，即使有情绪，在公开场合也不愿意轻易流露。“打掉牙齿往肚里咽”，但这并不是豁达，看得开，而是想不通，只会生闷气，不吭声。男性抽烟者常埋头拼命抽闷烟……有时不时的胃痛等。

上述想表达的就是两层意思：

1. 胃癌生活方式非常重要，怎么吃是关键！
2. 胃癌患者调整情绪非常关键。

因此，我们已经在《从心治癌》一书中有详细介绍——笼统地说，治胃先护“心”，要指出患者的个性特征，“告知以其败”，指导其要“难得糊涂”，帮助他善于及时宣泄情感，等等。

(四)

按临床特点，胃癌可粗略分成早期及进展期两大类，虽临床以进展期为多见，但合理治疗后，令其进展变缓，转化为停滞型的，未尝不可。按病理分类，则大都是腺癌，罕见有鳞癌或混合型的，相对单纯些；腺癌中还可进一步细分为乳头状腺癌、管状腺癌（高分化及中等分化）、低分化腺癌、黏膜腺癌、印戒细胞癌、皮革胃、硬癌、未分化癌等类型。其中，后几类比较棘手，控制较为困难。尤其是印戒细胞癌等，既常见又最让人纠结。在此特别分析介绍。

印戒细胞癌占胃癌的4.5%~10%，发病年龄一般都比较轻，而且女同胞很多；从临床观察来看，似乎发病和饮食关系不太密切。对部分患者寻根刨底式地追问，可发现部分患者存在着隐性家族史，其祖上可能存在着消化道肿瘤病史，隐含着某种遗传倾向。

从临床来看，印戒细胞癌对化疗不敏感，放疗不太现实，且其发病率不低。因此，第一次手术成功与否十分重要，并要求术后坚持进行必要的化疗及较长时间的中医药干预。而且，

前一两年内重点关注是否有肝转移征兆，有的话需及时处理；后三四年则重点关注腹腔/盆腔有无种植征兆。在早期，不宜与患者过多提及转移与否等问题，以免徒生焦躁，但要求患者中西医结合治疗周期延长一点。

记忆深刻的印戒细胞癌患者叫吴强，是南通人。为什么特别记得名字呢？因为他与《红日》作者同名。1998年来看诊时，已有盆腔种植征兆了，大家心照不宣，就是借助中医药内服外敷，到2002年前后，系统检查，未见发展，医患双方讨论就轻松多了。又过了两三年（2004年前后），一切安好，总算度过了8年难关（他是1996年做的手术）。此后，他主动愿意提及印戒细胞这类问题。其实，早期医患双方都心里明白，只是不想挑明了说，免得徒增压力而已。

交往比较密切的是南京陆某，2007年确诊为晚期胃癌，印戒细胞类型，她是财务总监，性急较真，伴焦躁失眠。其先生是企业家，手术医生告知其先生她预后很不好，建议适当化疗后，重点找中医师进行调理。她先生在网上查了，得知其恶性程度很高，遂隐瞒了病理类型，只是私下提醒了我。我们心照不宣，轻轻松松地交往着。早期她几乎一个月来一次上海，逐渐地，她失眠改善了，不再焦躁了……四五年后她自己得知实情，已经度过危险期了，心里很坦然。现已过去15年，她还不时来看看我们，优哉游哉地活得很好。看到门诊同类因癌症而焦躁不安的患者，还主动劝说，现身说法，鼓励患友们积极乐观地面对当前难题。

又如，一位年轻的中国女子嫁到日本，2012年被确诊为印戒细胞癌，在日本东京做的手术，很快肚脐眼出现红肿硬

块，伴疼痛，日本医生不以为然，认为是感染。她联系笔者后传来照片，笔者看后却感到十分担忧。因为她与笔者女儿同龄，而且相识，故联系较为密切。笔者看到照片后，坚决认为是脐眼种植，嘱其务必尽快回国内（上海）找有经验的外科医生做第二次手术。果真，术后病理诊断为印戒细胞癌种植，接着补了几次化疗后，单纯以中医药治疗，并严密追踪观察，现在10年过去了，种植转移也过去4年多了，一切均安，康复良好。其实，尽管胃癌中印戒细胞癌的确较难控制，但强调中西医结合，且适当延长后续的巩固治疗时间，加上综合调理，预后是很好的。

（五）

最后还想强调一下，胃癌大都是腺癌，虽控制不算十分容易，但现在中西医结合的纠治方法很多，有的针对性很强；医患之间有序配合，饮食、心理综合优化，胃癌患者的长期康复，不难实现！例如上海的朱女士，1996年44岁时患上晚期胃癌，有多处转移，接受中西医结合治疗后很快康复，在笔者门诊处长期从事康复义工26年整，她身边聚起了几十位年轻的晚期胃癌患者，在她以过来人身份指导下，个个活得精彩纷呈，活力十足，足可成为康复楷模和生活指导。

至于胃癌的饮食调整，本书提供了一系列具体且专业的指导，可参照进行。

总之，孙丽红、金泉克两位博士编著的《生了胃癌，怎么吃》，对芸芸众生来说，可谓开卷有益；而对于胃癌患者本人

及家属，更是不可或缺的葵花宝典、生活饮食的行为指南！
是以为序！

上海中医药大学教授、博士生导师

中华医学会心身医学前任会长 何裕民

中国健诺思医学研究院创始人

2022年1月20日（大寒）

前言

我们俩都受惠于何裕民教授学识多年。孙丽红博士在世纪之交便在上海中医药大学博士生导师何裕民教授（即本书的主审）的指导下，进行了数千例癌症与饮食关系的研究，发现了很多有意义的现象。从此以后便一直醉心于癌症患者的饮食研究及科普、讲学等，先后在全国多家电视台讲解肿瘤的科学饮食，颇受大众欢迎。并于2012年6月出版发行了《生了癌，怎么吃：何裕民教授饮食抗癌新视点》，很快，于2016年又修订出版发行了第二版。

金泉克博士是何裕民教授治疗团队核心成员，他早年主攻消化道癌症的中医药治疗及康复，且长期从事中医药防治癌症的临床及机制研究，尤其对难治性消化道肿瘤的防与治，有独到的经验和见解。在多年临床探索中，师承了自己导师的经验，同时又善于糅合何裕民教授的“王道”思想，除采用中药内服/外敷外，尤其擅长对患者进行饮食、心理、体能锻炼等方面的综合指导，以帮助患者更好地恢复，经手诊治的消化道肿瘤患者数以万计，遍布全国各地。

《生了癌，怎么吃：何裕民教授饮食抗癌新视点》自出版发行以来，广受好评，发行量屡创新高。此书被中国书刊发行

业协会评为“2012—2013年度全行业优秀畅销书”，被中国图书商报评为“2012年度畅销书”，荣获出版商务周报评定的2012年风云图书“年度风云生活书提名奖”。这些都确立了此书在中国民众饮食防控癌症中的历史性地位，很大程度上对推广肿瘤科学饮食、中医食疗药膳文化起到了积极的作用。

胃癌是临床常见的恶性肿瘤，且发病呈现年轻化的趋势。众多研究均显示，饮食不合理是胃癌的主要致病因素。而临床中，很多患者不知该怎么吃，往往病急乱投食，由此而引发的悲剧不在少数。因此，患者及其家属急需得到科学、权威、实用且针对性强的饮食指导。正好，我们俩一个偏重于消化道癌症的临床诊疗，一个专长于借饮食等以防范消化道癌症，并促使其康复，故不同学科相互结合，取长补短，相得益彰，成为从事这一领域研讨及科学传播的绝佳搭配。

为了能够细化不同肿瘤患者的合理饮食，给患者更加针对性的饮食指导，帮助患者提高生活质量和临床疗效，我们在《生了癌，怎么吃：何裕民教授饮食抗癌新视点》的基础上，针对胃癌患者推出个性化的精准营养方案和饮食指导，使得患者能更加详细地了解胃癌的饮食原则和食疗方法等。

本书从吃出来的胃癌说起，指出饮食不当是胃癌最常见的致癌因素，并从社会的历史变迁、人们饮食方式的改变说起，告诫人们胃癌的高危因素正在发生变化，合理饮食、防控胃癌刻不容缓。通过阐述饮食可致癌，也可治癌的认识，向读者呈现了国际最新的饮食与胃癌的关系研究成果，推荐了一些具有防范胃癌作用的食物，并从因人、因时、因地等角度出发，指出胃癌患者的饮食需遵循三因施膳等准则。同时详细介绍了胃

癌患者在手术期、化疗期、靶向治疗期、服用中药期间以及康复期的精准饮食方案，手把手教你如何制作流质饮食，吃不下怎么办，如何补充营养，等等，对患者出现的身体不适症状，给予对症食疗方，操作方便，实用性强。最后阐述了患者的种种饮食误区，诸如能吃蛋白粉吗？需要忌口吗？红肉能不能吃等问题，一一对其进行辨析，在传递新知的同时，纠正且深化了人们对胃癌与饮食的全新认识。

本书是继主审何裕民教授的畅销书《癌症只是慢性病：何裕民教授抗癌新视点》《生了癌，怎么吃：何裕民教授饮食抗癌新视点》后的最新力作，书中也结合了何裕民教授和笔者大量的临床真实案例，实操性强，详细指导患者生了胃癌后，到底该怎么吃。在改善营养状况的同时，帮助患者提高临床治疗效果，延长生存期。相信本书能给广大胃癌患者在饮食方案的选择上提供有力的帮助！

本书的完成，很大程度上得益于广大患者的支持！在此，对所有的胃癌患者和广大读者表示衷心的感谢！感谢何裕民教授在本书编写过程中给予的大力支持和悉心指导！感谢在本书编写过程中给予帮助的各位朋友！

孙丽红 金泉克

目 录

一 吃出来的胃癌	001
中国：胃癌高发国家	001
环境因素：胃癌发生的主因	004
饮食不当：胃癌最大的致病因素	005
饮酒：既伤身又伤胃	008
吸烟致癌：无须争辩的事实	009
压力过大：小心胃癌缠身	010
幽门螺杆菌感染：主要的致病因素	011
二 胃癌的历史变迁	014
社会变化，胃癌的高危因素在改变	014
储存方式改变	015
饮食结构变化	015
烹饪方式改变	016
外卖和快餐盛行	016
胃癌年轻化，社会更迭的必然结果	017
胃癌是否正在“年轻化”	017
胃癌年轻化是社会更迭的结果	018

胃癌年轻化的特性	020
情绪胃：心身相关疾病	020
好好吃饭，防控胃癌	023
世界卫生组织前总干事陈冯富珍的告诫	025
三 东西方共识：食可致癌，也可治癌	026
先贤的慧见	026
国内外研究共识	027
营养素与胃癌	027
脂肪	027
膳食纤维	028
维生素 A	029
叶酸	030
维生素 C	031
植物化学物与胃癌	032
姜黄素	032
异硫氰酸酯	033
皂苷	034
槲皮素	035
世界癌症研究基金会的权威结论	036
强烈证据显示	036
饮用酒精饮料会增加患胃癌的风险	036
食用盐渍食物会增加患胃癌的风险	037
超重或肥胖会增加患贲门癌的风险	038
有证据显示	039
食用烧烤的肉类（包括鱼）、加工肉类可能会增加患胃	

癌的风险	039
少吃或不吃水果可能会增加患胃癌的风险/食用柑橘类	
水果可能会降低患胃贲门癌的风险	041
四 防范胃癌的食物	042
全谷物	042
稻米：常被忽视的无名英雄	043
玉米：抵抗胃癌的卫士	044
薏苡仁：补正气、利肠胃	045
藜麦：超级蛋白谷物	046
薯类	047
山药：益肾气、健脾胃	047
红薯：抗癌养胃的功臣	048
马铃薯：益气和胃的“地下人参”	050
牛蒡：肠道菌群平衡剂	050
魔芋：肠道清道夫	051
蔬菜类	052
番茄：抵抗胃癌的一名“大将”	052
胡萝卜：抗癌小人参	053
花椰菜：超级抗炎食物	054
猴头菇：胃的保护伞	055
大蒜：灭菌抗癌好帮手	056
茄子：消化道癌症的克星	057
灵芝：胃癌的吉祥草	058
菠菜：利五脏，通肠胃热	059
南瓜：补血防癌之妙品	060