

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

覆盖全病程各阶段的卵巢癌患者提
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

生了卵巢癌， 怎么吃

主审——何裕民 主编——孙丽红 程羽

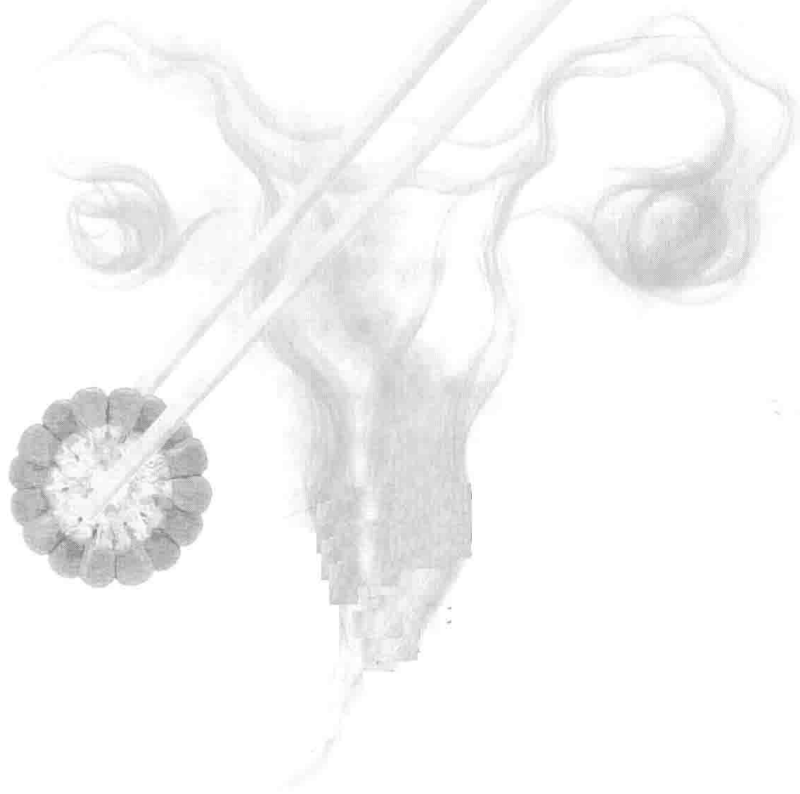
CS | 湖南科学技术出版社

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



生了卵巢癌， 怎么吃

主 审：何裕民 主 编：孙丽红 程 羽

副主编：赵紫娟 洪 丽

编 委：孙娜娜 蹇妮彤 原永鹏

版社

图书在版编目 (C I P) 数据

精准饮食抗癌智慧. 生了卵巢癌, 怎么吃 / 孙丽红,
程羽主编. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2022. 12
ISBN 978-7-5710-1994-5

I. ①精… II. ①孙… ②程… III. ①卵巢癌—食物
疗法 IV. ①R273.059

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 005484 号

JINGZHUN YINSHI KANG'AI ZHIHUI SHENG LE LUANCHAO'AI, ZENME CHI

精准饮食抗癌智慧 生了卵巢癌, 怎么吃

主 编: 孙丽红 程 羽

出 版 人: 潘晓山

责任编辑: 梅志洁

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>

邮购联系: 0731-84375808

印 刷: 长沙艺铖印刷包装有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市宁乡高新区金洲南路 350 号亮之星工业园

邮 编: 410604

版 次: 2022 年 12 月第 1 版

印 次: 2022 年 12 月第 1 次印刷

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 5.25

字 数: 104 千字

书 号: ISBN 978-7-5710-1994-5

定 价: 38.00 元

(版权所有·翻印必究)

由于卵巢癌患者似乎只能通过中西医结合才能走出困境，也因笔者多次接触（诊疗）此病患者，她们更易令人怜香惜玉，对陷于泥潭的患友感同身受，也愿在此病上投入更多关注，故笔者一直希望有本专业性的指导书，利于此类患友。现在，此想法如愿以偿了。

如多本饮食指导书一样，本书的两位主编都是我的博士生，也都已成为教授。孙丽红博士在 21 世纪之初时的博士课题就是肿瘤患者饮食与康复研究，且随我门诊诊疗癌症患者多年，颇有体会。15 年来，她一直致力于癌症患者的饮食优化，通过互联网及纸媒等传播癌症患者个性化饮食抗癌及康复知识，先后在全国 10 多家电视台讲解癌症的科学饮食，深受欢迎。并于 2012 年 6 月出版了《生了癌，怎么吃：何裕民教授饮食抗癌新视点》（主审也是笔者），对饮食抗癌可以说是中国的先行官及卓有成效的普及者。程羽博士的研究方向除了肿瘤治疗外，还专注于中医药调节菌群微环境及免疫，曾经承担并主持过肠菌与康复的国家级课题研究。他在云南中医药大学晋升副教授后，又辗转回到上海，投身于以合理饮食方案为核心的非药物疗法纠治工作，取得了一些成果和经验，临床对肿瘤

等术有专攻，患者反馈良好。

他们俩珠联璧合，合作研讨卵巢癌患者急迫需要的针对性指导书籍，故曰此书既是补缺之亟须，更能对陷于水深火热之中的患友施以援助之手。相信姐妹们能够开卷有益，从中获益良多，并指导自己其后的康复之路，从而走出困境。

(一)

卵巢癌是我欲说还休的话题，本病患者虽然所占比例不高，远远不如乳腺癌（笔者诊疗乳腺癌有 5500 多例，卵巢癌仅 1800 多例），却因反复求治，经常复诊，故每次门诊中总有几位此病患者。同为女性患者，年龄上两病没有太大差异，在个性上似乎卵巢癌患者更为鲜明些。容后文细细分析。

诚如书中指出的那样，尽管手术、放化疗对卵巢癌患者的症状及预后有一定的改善作用，但有 80% 的患者会在治疗后 2 年左右复发，5 年生存率很低，仅为 30% 左右，且病死率仍在不断升高，严重威胁着女性健康。2018 年，由伦敦卫生和热带医学院组织的 CONCORD 项目组对 61 个国家卵巢癌流行趋势的研究发现，2010—2014 年间，世界范围内卵巢癌患者的 5 年生存率为 30%~50%，与 1995—1999 年间的持平。可以说，卵巢癌是所有妇科肿瘤中复发及转移率最高且死亡率居高不下下的癌症，这与卵巢癌的组织类型有关。卵巢癌中最常见的是浆液性囊腺癌，占 40%~50%，此癌症常呈囊实性，其中的囊液混浊，有时还呈血性。临床上常反复发作，有的可以复发几十次。虽多数患者开始时对化疗颇为敏感，但终究耗不过化疗损伤，最后大都死于多次化疗。故早在 20 世纪末，笔者

与化疗界前辈切磋中就总结出本病需要“大中医，小化疗”，并写入多本教材及著作之中，成为我们诊疗本病的一种指导原则。

卵巢是一个腹腔器官，且位置较深，很多时候发现卵巢癌时就已属中晚期，已出现了腹水及转移等。此癌的转移途径常以散播为主，癌细胞易于脱落种植。像“天女散花”样，走到哪儿撒到哪儿，且每个细胞都是隐患，因此容易反复又反复，“黏黏糊糊”，就像湿手沾面粉，清理不干净，拖泥带水，极不痛快。但也有一个有利之处，卵巢癌早期常对某些化疗比较敏感。然化疗次数一多，敏感性会直线下降。故平素以中医药控制为主（大中医），出现明显症状时（如胀痛、腹部膨胀等），再施以小剂量化疗（小化疗），也许是聪明之举。如此，可以延续颇长时间，有的甚至最终完全稳定。

笔者有个安徽合肥的患者曹某，2010年5月因“腹水”初诊为腹膜炎而住院，经检查确诊为卵巢癌，属浆液性囊腺癌，6月1日手术。接下来就是痛苦的放化疗，治疗还在进行中出现咳嗽，12月确诊转移到肺部，后又发现骨转移。显然，化疗效果并不好。当时，她体质差到极点。鉴于此，笔者建议先停止放化疗，仅配合使用保护骨头的针剂——唑来膦酸，其他就以中医药为主，坚持温和治疗。要求是别再纠结了，反正也没法化疗了……也不主张她频繁检查，只让她3个月查一次，反正就是这么回事了。该吃吃，该玩玩。结果，奇迹发生了，她在中医药治疗4个月后，血常规检查结果显示已有所改善了。半年后，癌指标——癌抗原125（CA125）稳定并逐步正常了，后来都已在正常范围内。肺和骨的转移灶也很稳定，并缩小或趋于淡化（骨转移控制的迹象），再也没有出现其他

方面的症状了。新冠肺炎疫情前她一切不错，生龙活虎，也乐于帮助患友。其实，此类案例很多，提示卵巢浆液性囊腺癌是一类颇为特殊的癌症，发展不一定很快（并不十分凶险），却“磨磨叽叽”，反反复复；但你想拼命战胜它，或许无门，却最终被拖死。有时候，换一种思路，或许柳暗花明。

（二）

笔者临床上注意到卵巢癌患者大都有鲜明的个性特征：较真、追求完美、压力偏大、纠结。精神心理因素在卵巢癌的发生及复发过程中常常起着重要的作用。笔者临床上还注意到，大多数本病患者都是在情绪剧烈受刺激及波动后不久（2~3个月）出现复发征兆的，这一点与宫颈癌、阴道癌、子宫内膜癌等有所不同。

今年的《医学与哲学》第一期我发表了一篇文章^[1]。其中有个卵巢癌案例：余某，46岁时（2010年）发现卵巢浆液性囊腺癌Ⅳ期，有腹水，化疗、手术都做了，复发了多次，前后已化疗30余次。2018年下半年她辗转找到了我，因为她移居英国的亲姑姑是我研究生时期的同学。当时她又复发了，正在再次化疗中。她接连问了我两个问题：“我在对抗的癌细胞究竟是怎么回事？我的化疗究竟什么时候才是终点？”这两个问题都带有哲学思想的性质，且有着普遍意义，我遂告诉她，按照常规，你将生命不息、化疗不止，直到最后“同归于尽”。但癌细胞有“智慧”，且有一定的自愈倾向（包括卵巢癌），也许换种思路，可以走出来。因为我是她长辈，也因为她已经无路可走，她接受了我的劝告，并在多次复诊中逐渐接受并理解了

我所阐述的道理。我告诉她，她对抗的是“乳头状浆液性囊腺癌”，一种常见的卵巢恶性肿瘤，发现时已属晚期，要彻底战胜似无可能；虽如此，但其性质缠绵，并非难以控制，早期化疗常有效，却易反复复发。按通常的做法，指标高了只知道化疗，那她的化疗就没终点。故有“活着就要化疗”一说，最终都死于化疗。但换一种思路，拉长化疗间歇时间，同时努力消解可能影响癌症进展的各种因素，包括饮食、睡眠、性格、处事方式等，釜底抽薪，或许还有可能走出化疗囚徒困境。余某当时 CA125 指标 500 多单位，须化疗，但血常规结果不支持（化疗医生不敢上）；也因余某姑姑极力推荐，遂破釜沉舟，化疗暂搁置。她偏胖，苔腻厚，肠胃与排便一直不好，湿热很重，性格刚烈，睡眠差，虽体力尚可，却浑身不舒服。我们约法三章，2 个月内不查指标，转移注意焦点，适当加些安眠药，重点是全身调整，内服外敷；她腹部不适，配合外敷后症状很快消除。2 个月后 CA125 仍 500 多单位，又继续坚持了 2 个月，CA125 降至 350 单位；再 2 个月，CA125 仅 30 单位，她与化疗医生都很高兴，总算半年后指标下降得比化疗还要理想。现 4 年了，CA125 仅 12 单位，无特别不适。初战告捷，她帮自己走出了卵巢癌的囚徒困境。

其实，我们早就注意到，卵巢癌患者检查得越频繁，复发率越高，预后越不好。1 个月查一次、2 个月查一次相比 5~6 个月查一次的，时间越长症状越能改善。1 个月查一次的最麻烦，似乎没有稳定的时间。因为你担心，所以拼命去查，查前、查后都处于纠结焦虑状态。这从侧面表明卵巢癌患者与情绪焦躁、纠结的密切关联性。对很多没有特殊症状的患者，我

们主张2~3个月查一次血常规，这是最低限度，不能太频繁了。这是个怪现象，也是医学临床的一个悖论。

(三)

有一个案例让我陷入了深思。我的一位硕士生，北方来的，家境一般。毕业后先去北京工作，后回老家行医。2011年前后，她打电话给我，请我帮忙。原来，她母亲病了，当地怀疑是卵巢癌。我建议她先带她妈妈到北京大医院检查一下。大医院确诊为晚期卵巢癌（IV期）伴中度腹水，肚子胀得太厉害。学生曾长期侍诊于我身边，知道晚期卵巢癌是什么概念！正规的化疗、放疗等长期效果很差。当时就想请我开方，用中成药和内服外敷药，也不想手术、化疗、放疗。我说好啊！遂按常规中医药控制肿瘤，改善症状，消解腹水，内服、外敷综合治疗；同时建议配合吃点利尿药等；必要时配合相应的西医治。她本人是内科医生，这些都方便。此后，每两三个月改改方，有时她直接找我周边的助手（她的师兄妹）改方。一晃，几年过去了，我完全以为她妈妈走了，毕竟所有创伤性治疗都没有做。然而，2018年4月，很长时间没有联系我的她，发了封邮件给我，说处方多时没有调整，希望我再调整调整，“我妈的药方已很长时间没改过了……”当时我有点吃惊和纳闷，下意识地问：“你妈现在情况怎么样？”她说：“我妈现在很好啊！……”我追问她妈妈近期检查结果怎样，她说：“我一直没有给我妈查。反正我妈也不知道，多查也没有好处！万一知道了更麻烦！”我问她：“你怎么跟你妈解释的？”她说我就对我妈说是老师说的，你患的是臃胀，是因为长期太累、太

操劳了，今后需要好好休息，会好起来的。因为她回去做医生，经济条件好转了，母亲也不需要那么累了。她妈妈觉得是上海医生、自己女儿的老师所说的和所开的方，对此坚信不疑；心里十分踏实，安心听话，休息，吃药，治疗，现在活得很好。平素只是打打牌，带带外孙，患病之事丢到了九霄云外，早已无任何不适之感了。学生认定：“我妈既没症状，为什么要给她查？”“不是自找麻烦吗？”她的一番细述，令我当时联想翩翩：真的！她无意中用了上上策！患者不知情，心里很踏实，信服地接受着“臃胀”的中医药治疗，安心地活着，享受着！我们无须批评她的“鸵鸟”政策，而应注重用事实说话。如果第一时间对患者挑明了，不管北京、上海哪个医院，化疗、放疗哪种方法折腾，能活这么久吗？能活得这么惬意舒服吗？显然绝无可能！其实，事实胜过雄辩！我们一直强调：最好的康复药物是每个人自我内在的潜能。而这潜能的调动，首先要从改善自我期望值开始，从调整情绪开始；这一切，又始自自我正确且积极的认知。此患者是借助隐瞒病情而实现康复的，虽笔者不太赞同此做法，有时候在文化层次较高人群中亦颇难做到。但对于能够实现如此结果导向，又何尝不可！我们一直认为，生存权远远大于知情权！最后，她妈妈于2020年因突发心脏病，抢救不及时，78岁时走了，对于患晚期卵巢癌后还维持了10年左右的生命，她本人也感到于心可安，毕竟在北方当地，能够活到这个年龄，且是晚期卵巢癌患者，已算是挺不错的了！

可见，本病很多情况下本身进展并不是很快，综合调整，注重情绪，有时也能够获得不错的效果！反过来推理，如果一

切挑明了，但患者不善于控制情绪，还能有如此效果吗?! 因此，对多数本病患者，笔者十分注重情绪及个性等的调控。

(四)

卵巢癌患者的饮食问题，值得研究，但有待明确结论。

前述的余某，我们接诊时胃肠道问题很大，我们纠治时重点关注了胃肠道的调整。其良好效果是否与此相关，难以评说，但调整胃肠道对慢性病控制有意义却是明确的。现在研究表明：卵巢癌似乎与胃肠道及肠道菌群关系很密切。有证据提示：正常阴道微生态系统是由阴道内菌群、机体内分泌调节和阴道生理结构共同组成的，以维持阴道酸性环境、抵抗病原菌侵袭。阴道微生态是复杂且灵敏的生态系统，当各种因素影响阴道微生态平衡时，会引起各类妇科炎症性疾病，如细菌性阴道炎是阴道内正常菌群失调所致的一种混合感染，外阴阴道炎多是由假丝酵母菌引起的炎症，滴虫阴道炎是由阴道毛滴虫引起的阴道炎症，单纯疱疹病毒引起生殖器疱疹……而临床上常见的妇科恶性肿瘤都在一定程度上存在着明显的阴道微生态系统失衡现象。如宫颈癌被普遍认为与人乳头瘤病毒（HPV）感染高度相关；子宫内膜癌的发生与肥胖、雌激素水平升高、高血压、胰岛素抵抗、吸烟、饮酒等因素有关，而肠道菌群失调会导致肥胖、雌激素水平升高、高血压，可见肠道菌群失调与子宫内膜癌之间亦有密切联系；卵巢癌患者对肠道菌群则较为敏感，与宫颈癌和子宫内膜癌等妇科恶性肿瘤相比，卵巢癌患者在治疗过程中的胃肠道症状较为突出，在发病初期就可能表现出腹痛、腹胀、消化不良、便秘和早期饱腹感等明显肠道症

状。因此，我们近期在几乎所有的妇科肿瘤，尤其是卵巢癌患者的纠治中，都加强了胃肠道及肠道菌群的调整。如此操作，既可以改善患者的消化吸收，也可以改善其睡眠状态（我们有通过改善肠道菌群以改善睡眠之招），并以此作为基本原则，常常可以获益无穷。

笔者有一位患友，原某央企财务总监，患卵巢透明细胞癌晚期，找到笔者诊疗，且信奉笔者强调的心身医学思想原则，在这原则指导下康复良好。现多年过去了，有感而发，专门为妇女姐妹们编撰了一本书籍——《被癌症盯上的11种女人》，将其心得及感悟表达了出来。建议姐妹们可以寻来看看，一定获益不浅。因为过来人的感悟可以给后来者诸多价值连城的提示及指导。

最后，回到孙丽红及程羽两位博士写的本书——《生了卵巢癌，怎么吃》，建议有兴趣者认真读读，细细琢磨，因为难治性卵巢癌的饮食及针对性指导非常重要，且意义突出，认真阅读后定会收获良多，有助于走出困境。

上海中医药大学教授、博士生导师
中华医学会心身医学分会前任会长 何裕民
中国健诺思医学研究院创始人

2022年7月25日

本书两位主编都是何裕民教授的博士生。孙丽红老师在21世纪之初读博士期间，在导师何裕民教授（即本书的主审）的指导下，就进行了肿瘤患者饮食与康复方面的研究，并随何裕民教授门诊诊疗癌症患者多年，颇有体会。她还一直致力于癌症患者的饮食科普，通过微信公众号、报刊等媒体形式传播癌症患者饮食的知识，先后在全国多家电视台讲解肿瘤患者的科学饮食，深受欢迎。孙丽红老师于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》（主审也是何裕民教授），并于2016年又修订出版了第二版。程羽老师的研究方向是中医药调节人体免疫系统和菌群微环境。在导师何裕民教授的指导下，针对肿瘤患者免疫力、肠道微环境等领域开展了系列研究，特别是在以合理饮食方案为核心的非药物治疗方面进行了大量工作，取得了一些成果和经验，并积极应用于防治肿瘤的临床工作中，为患者提供中医干预+饮食调理的综合方案，反馈效果良好。

《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。此书先后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，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。

卵巢癌是严重威胁女性健康的恶性肿瘤，病死率高居妇科恶性肿瘤之首。由于卵巢位居腹腔深处，起病极为隐匿，早期并无典型症状，故被称为“沉默的杀手”。目前较一致地认为，膳食结构不合理与卵巢癌的发生有关。但很多患者患病后不知道该怎么吃，缺乏科学的饮食指导，由此而引发的悲剧不在少数！因此，卵巢癌患者迫切需要得到权威、科学、实用的饮食指导。

为了使卵巢癌患者获得更具针对性的饮食方案，使患者更详细地了解卵巢癌的饮食原则和食疗方法，在广大读者和出版社的支持下，本书编写组结合国内外关于卵巢癌与饮食关系的最新研究，从患者需求角度出发，结合现代营养、中医食疗、临床案例等多方面内容，精心编撰，始成现稿。

本书先带领女性朋友认识自己卵巢的位置、功能等；然后介绍了引起卵巢癌发生的主要危险因素；并分别从卵巢癌的饮食保护性因素和危险因素角度进行阐述，指出临床中须因人、因时、因地，采用辨证施膳的饮食原则；针对患者出现的不同症状，提出了精准饮食，对症出击的饮食原则和食疗方法；详细介绍了卵巢癌患者在手术期、化疗期、放疗期、内分泌治疗期、靶向治疗期以及康复期的精准饮食方案；最后针对患者常见的饮食误区进行一一辨析，并对社会上一些错误的卵巢调理方法予以纠正，告诉你正确保护卵巢的知识。本书在传递丰富

饮食新知的同时，纠正且深化了人们对卵巢癌的认知。

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：何裕民教授抗癌新视点》后的最新力作，书中结合了何裕民教授和笔者大量的临床真实案例，通过个性化、实用的饮食方案，详细告诉患者生了卵巢癌后，到底该怎么吃。在改善营养状况的同时，帮助患者提高临床疗效和康复效果！相信本书能给广大卵巢癌患者在饮食等方面提供科学的指导，从而帮助患者早日康复。

本书的完成，很大程度上得益于广大患者的支持！在此，向所有的卵巢癌患者和广大读者表示最衷心的感谢！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 程羽

2022年7月20日

目 录

一 带你认识自己（女性）的卵巢	001
卵巢的“位置”	001
卵巢盛衰与月经变化息息相关	002
女性一生的精华都“驻”在小巢里	003
二 卵巢癌：凶险的沉默杀手	006
卵巢癌：易被忽略的沉默杀手	006
“磨磨叽叽”的卵巢癌	009
它们总让卵巢受伤害	011
吃不对，易诱发卵巢癌	011
肥胖：卵巢癌的重要危险因素	012
有害物质暴露：卵巢癌的直接因素	013
负性情绪刺激卵巢，不容忽视	013
被忽略的微生物	014
三 “以食为药”：先贤留下的瑰宝	017
食物就是最好的药物	017
天赐本草，药食同源	019

防控卵巢癌，饮食调养是关键	020
合理膳食的积极意义	022

四 卵巢癌的饮食相关因素

保护性因素

维生素 C：抗氧化，抑癌瘤

维生素 E：治癌辅助剂

木脂素：清除自由基，平衡雌激素

植物甾醇：促使癌细胞凋亡

槲皮素：潜在抗癌性，备受瞩目

染料木黄酮：降低激素依赖性肿瘤的风险

危险因素

脂肪：癌细胞“催化剂”

乳制品：大量摄入，增加浆液性卵巢癌的风险

吸烟：与黏液性卵巢癌关系明确

饮酒：对女性，危害更大

五 卵巢癌的饮食误区辨析

饮食过于小心

还能吃肉吗？每天可以吃多少

卵巢癌患者喝汤有讲究

鸡蛋、鸭蛋，哪个更合适

甜食少吃为好

酱瓜、腐乳，一点都不能碰吗

盲目补钙，不可忽视的危害