

## 前言 癌症藥膳食療

科學研究發現，人們的心理狀態可以對癌腫瘤的發生和發展造成一定的影響，悲觀失望的情緒可能會促進癌腫瘤的發生和擴散。因此，人們如果能保持精神愉快和身心健康，加上提高本身的抵抗力，對防止癌腫瘤的發展是非常重要的。

從中醫的角度看，癌腫瘤病變發生的成因可概括為內外兩方面。首先，外因是指六淫、傷食等邪毒鬱積。而內因則是指情志鬱結不暢、臟腑功能失調、陰陽氣血虧損等等。因此，治療癌腫瘤，中醫的方法可歸納為祛邪與扶正兩項大原則。而治療癌腫瘤的中醫藥膳及一般食療原則，亦可歸納為祛邪與扶正兩個方面。

祛邪是根據「醫食同源」的原則，按照各種食物對各種不同類型的癌細胞所發揮的抑制作用，將治療癌腫瘤寓於飲食之中。

扶正是指，癌腫瘤的發生是正氣先虛，於是由「治病求本」的理念來看，要口重於扶正。特別是病人在接受手術、放射治療及化學治療後的扶正培本，以食療幫助康復是非常重要的。

## 共抗癌魔

### 序言

人類通常將沒有醫治方法、能快速引致死亡的病症稱為「絕症」。癌症在最初出現的時候也不例外。隨口醫學研究的發展，很多癌症病患，尤其是早期發現的，都可醫好並完全康復。癌症不一定再是絕症，也可以只是長期的慢性病，不少病人能帶病存活一段長時間。

其實，很多病症在正常情況下不會令人即時死亡，卻是沒有根治方法的長期病患。患者每天要服用的藥物只能控制病情及改善身體狀況，筆者患有的心瓣膜病也是這類病症之一，因此比較容易理解長期病患的心情。

在帶病存活及療養的期間，對癌症患者來說最重要的應是生活質素了。如果身體不適、長期臥床，甚麼也不能做，甚麼地方也不能去，就比較惱人。無論是在接受治療的期間或之後的療養，注意飲食，包括適當的中醫和藥膳食療，對改善生活質素、調理身體機能等都可以起正面作用。

就像SARS出現時一樣，常聽見鼓勵病人抗癌時，除了建議接受治療，還要注意飲食營養、保持心境開朗、多做運動鍛鍊體魄、不要操勞要有足夠休息、減少煙酒等不良嗜好等等。但其實這些不就是一個正常人應有的生活方式嗎？

黎榮鉅

kennylai@kennylai.com

2005年10月

## 目錄

前言 癌症藥膳食療	6
序言	7
<b>第一章 癌症病人飲食要點</b>	<b>9</b>
第一節 癌症食療一般原則	12
第二節 癌症病人進食宜忌	15
第三節 蔬菜類和水果類抗癌食物	17
第四節 五穀類和肉類抗癌食物	31
第五節 中藥類抗癌食物	37
癌症互助組織之1：泰山公德會	39
<b>第二章 手術前後的飲食護理和食譜</b>	<b>41</b>
第一節 飲食護理	42
第二節 7道手術前後食療方	43
癌症互助組織之2：香港防癌會	47
<b>第三章 放化療飲食調理和食譜</b>	<b>49</b>
第一節 飲食護理	50
第二節 8道放化療適用食譜	51
癌症互助組織之3：香港癌症基金會	55
<b>第四章 肺癌抗病食譜</b>	<b>57</b>
第一節 肺癌病人飲食守則	58
第二節 肺癌病人餐單	60
第三節 22道肺癌飲食療方	61
病友分享之一：肺癌康復者的抗癌心得	72
<b>第五章 結腸癌抗病食譜</b>	<b>75</b>
第一節 結腸癌病人飲食守則	76
第二節 結腸癌病人餐單	78
第三節 20道結腸癌飲食療方	79
癌症互助組織之4：香港進口人協會	89
<b>第六章 乳癌抗病食譜</b>	<b>91</b>
第一節 乳癌病人飲食守則	92
第二節 乳癌病人餐單	93
第三節 19道乳癌飲食療方	94
病友分享之二：乳癌康復者的抗癌心得	106
病友分享之三：珍惜生命的乳癌康復者	107
<b>第七章 肝癌抗病食譜</b>	<b>109</b>
第一節 肝癌病人飲食守則	110
第二節 肝癌病人餐單	111
第三節 15道肝癌飲食療方	112
病友分享之四：肝癌戰士	119
病友分享之五：換肝康復者	121
<b>第八章 直腸癌 / 肛門癌抗病食譜</b>	<b>123</b>
第一節 直腸癌 / 肛門癌病人飲食守則	124
第二節 直腸癌 / 肛門癌病人餐單	125
第三節 15道直腸癌 / 肛門癌飲食療方	126
<b>第九章 胃癌抗病食譜</b>	<b>133</b>
第一節 胃癌病人飲食守則	134
第二節 胃癌病人餐單	136
第三節 15道胃癌飲食療方	137
病友分享之六：胃癌手術後的適應	144
癌症互助組織之5：治癌文化圖書館	146

## 共抗癌魔

## 目錄

<b>第十章 鼻咽癌抗病食譜</b>	<b>147</b>
第一節 鼻咽癌病人飲食守則	148
第二節 鼻咽癌病人餐單	149
第三節 19道鼻咽癌飲食療方	150
病友分享之七：改變生命的鼻咽癌	160
癌症互助組織之6：健樂社	162
<b>第十一章 前列腺癌抗病食譜</b>	<b>163</b>
第一節 前列腺癌病人飲食守則	164
第二節 前列腺癌病人餐單	165
第三節 10道前列腺癌飲食療方	166
<b>第十二章 食道癌抗病食譜</b>	<b>171</b>
第一節 食道癌的飲食守則	172
第二節 食道癌餐單	173
第三節 10道食道癌飲食療方	174
癌症互助組織之7：香港新聲會	179
<b>第十三章 胰腺癌抗病食譜</b>	<b>181</b>
第一節 胰腺癌飲食守則	182
第二節 胰腺癌餐單	183
第三節 10道胰腺癌飲食療方	184

## 共抗癌魔

<b>第十四章 其他癌症抗病食譜</b>	<b>189</b>
第一節 白血病（血癌）食療	190
12道白血病飲食療方	192
第二節 淋巴瘤食療	198
8道淋巴瘤飲食療方	198
第三節 子宮頸癌食療	202
10道子宮頸癌飲食療方	202
病友分享之八：子宮頸癌戰士	209
第四節 膀胱癌食療	211
3道膀胱癌飲食療方	212
第五節 腦癌食療	214
3道腦癌飲食療方	214
第六節 腸癌、大腸癌食療	216
3道腸癌、大腸癌飲食療方	216
病友分享之九：大腸癌康復者	218
第七節 骨癌食療	220
5道骨癌飲食療方	220
<b>附錄 香港癌症病人互助組織一覽表</b>	<b>223</b>

註：為尊重個人私隱及病友意願，本書病友經歷分享已按需要採用化名，年齡及年份等資料亦曾作調整。