

# 肿瘤病人需要忌口吗

□上海中医药大学附属  
龙华医院肿瘤二科  
副主任医师 邓海滨

“医生,我这个病有什么需要忌口的吗?”“医生,我放化疗时吃点什么好啊?”“医生,肿瘤患者不能‘进补’吧?”……上述问题,肿瘤科医生每天都要被问无数次,似乎除了治疗,患者和家属们最关注的就是饮食了。

## 忌不忌口,要“三因制宜”

肿瘤患者需要忌口吗?答案是肯定的。但是否像有些极端的做法,这也不能吃,那也不能吃,甚至要“饿死肿瘤”呢?我建议大家要掌握“三因制宜”的原则。

**因人制宜:**根据患者的寒热属性选择食品。如以寒症为主,应忌梨、西瓜、鸭等凉性食品;以内热为主,则应少吃羊肉、狗肉、鹿肉、黄鳝、辣椒等热性食品;如患者脾胃虚弱,则应忌食



粘、冷、滑、腻之品,如葵花子、年糕、生葱、辣椒、胡椒等。

**因时制宜:**四季气候交替,人类必须顺应自然规律而不可违背,这就是“天人相应”的概念。春夏阳气旺盛,万物生机勃勃,肿瘤细胞增殖快,因而尽量少食温燥“发物”,如忌食狗

肉、羊肉等;秋季气候干燥,万物萧条,病人常见口鼻干燥,此时尽量不要吃辛辣干燥食物,多食含水分多的水果;冬季严寒,则应尽量少食寒凉生冷食物。

**因病制宜:**根据所患病种忌口的食物。如胃癌患者忌食熏制食品、

刺激性调料等;食道癌患者忌食过热饮料、酒;肝癌患者忌食硬、油炸、刺激性食物和酒;乳腺癌患者不要吃刺激性食物,忌饱和/动物脂肪及酒;肠癌患者忌酒精、加工肉食、饱和/动物脂肪;肺癌患者忌烟酒、刺激性食物;前列腺癌患者忌食含雄激素的食物,如海马、鹿茸、韭菜及韭菜花;胆囊癌患者则忌食高脂肪、酒、油炸食品,并避免暴饮暴食。

## 不同阶段的病人该怎么吃

在疾病治疗的不同阶段,肿瘤患者也应有所宜。

**围手术期:**此时患者元气有伤,以易消化、易吸收食物为主。可以适当食用有收敛功效的食物或药物(芡实、鸡肉、太子参等),以助敛汗及伤口修复。忌大补、难以吸收之食物。

**围放疗期:**放疗患者易出现口干舌燥、渴喜冷饮、心烦、舌红少苔等,中医认为是由于放疗灼伤津液所致,故针对这一证型,可多食一些滋阴生津的甘凉食品。可用甘蔗、荸

荠、梨、莲藕、西瓜、黄瓜、西红柿、猕猴桃等榨汁服,提倡服用新鲜榨取的植物汁液。特别注意尽量不要吃辛温助热的食物,如麻辣食品及狗肉、羊肉等。

放射性肺炎患者可以鲜芦根15g、淡竹叶15g煎汤饮用;还可饮用绿豆汤、冬瓜汤等;也可用百合30g、银耳15g共煮食用。放射性膀胱炎的患者,可用绿豆60g、车前草(或淡竹叶)15g~30g煎汤频服;还可用荠菜30g~60g、豆腐60g烧汤服食。

**围化疗期:**这个阶段患者易出现胃肠功能障碍,应以易消化、易吸收食物为主,少量,多餐。要因病施膳,选择健康的烹饪方式,多吃煮、炖、蒸等易消化的食物,少吃油煎食物。食欲不振者,可适当熬些粥养胃。

化疗中为了减少便秘症状,应多吃维生素含量丰富的蔬菜、水果及其他一些有助于抗癌的食物,如芦笋、海带、海藻、洋葱、大蒜、蘑菇等。化疗的中晚期为了减少白细胞下降,可食用有助于升高白细胞的食物,如黄鳝、泥鳅、猪肝、鱼汤、肉汤、河蟹等。

□山东省平阴县卫生局  
业务中心主任 朱本浩

大葱不仅是厨房的必备调味品,也是药食两用较广的食材。大葱全身都是宝,葱白、葱叶,须根价值各有侧重,可谓一根大葱三味药。

**葱白** 葱白,也就是大葱近根部的茎,这是其主要的药用部分,其气味辛辣,性温。现代药理研究表明,葱白有发汗解热的功效,可健胃、利尿、祛痰,葱白所含的葱蒜素对痢疾杆菌、葡萄球菌及皮肤真菌也有一定的抑制作用。尤其对于冬春季出现风寒感冒、鼻塞流涕,可与生姜、红糖同煎成“姜葱葱白饮”,效果很好。

**葱叶** 葱叶除了含葱白中所含有的营养成分外,其他许多营养素都优于葱白。例如葱叶中的维生素C、胡萝卜素、叶绿素、镁的含量都明显高于葱白。葱叶既可以看作是一种调味品,也可以把它当成绿叶蔬菜,葱叶中的叶绿素有一定的解毒消肿作用,外用内服皆可。

《食疗本草》有介绍用葱叶治疗肿瘤的,“葱叶、干姜、黄柏,相和煎作汤,浸洗之。”《独行方》中则有“治水病两足肿者:锉葱叶及茎,煮令烂渍之,日三五作。”

**葱须** 在烹制时,葱须总是被丢弃,但其多酚、蛋白质和多糖类物质含量较丰富,在清除自由基以及免疫调节等方面都优于葱白、葱叶。

葱须可以用来泡酒。平时烹调不用葱须洗净沥干后,泡进米酒中,一段时间后用此酒来烹调,可为菜品添香。此外,可以用葱须来做养生汤。葱须3克~5克,枸杞20颗、黄芪20克,红枣4枚~6枚,煮服可缓解风寒感冒、偏头疼。



## 孕妇揉肩 不是想揉就能揉



□南京市中西医结合医院  
副主任中医师 陶雪芬

近日有网友在伦敦餐厅偶遇周杰伦和昆凌,周董和友人相谈甚欢,甚至聊到仰头大笑,气氛看似相当欢乐,之后这对爱人走出餐厅,体贴入微的周杰伦伸出手为老婆揉肩。虽是平凡自然之举,但网友看了仍直呼超甜,狂赞周董,铁粉羡慕不已。

天王周杰伦和昆凌婚后育有一女,不久前宣布怀了第二胎儿子,凑成“好”字,收到大批祝福。也就是说,周杰伦为昆凌揉肩的时候正好在她的孕期。周杰伦体贴妻子的出发点是很好的,但中医却为他的这个动作捏了一把汗。为什么这么说呢?

对于孕妇来说,肩井穴这个位置在

临床上是禁忌之处,不能针刺。虽然按摩比针刺的力度小,但是这个地方也不宜刺激,因为这个穴位的作用之一就是治疗难产,也就是说能促进分娩,这对于怀孕的女性显然不宜。在中国最早的临床百科全书、唐代医家孙思邈所著的《备急千金要方》中,关于肩井穴有这样的描述:“难产,针两肩井入一寸泻之,须臾即分娩。”明代针灸学家杨继洲在《针灸大成》中也明确指出肩井穴可以治疗“妇人难产。”

除了肩井穴,孕妇身上的合谷穴、三阴交穴以及腰腹部的穴位都不宜进行按摩及其他强刺激,以免造成胎动不安甚至流产。

揉肩这个动作很多人都做过,但很少有人知道揉肩的具体穴位在什么地方。揉肩的最常用穴位是肩井穴,取穴时一般采用正坐或者俯卧的姿势,此穴位于人体的肩上,大椎穴(第7颈椎棘突下凹陷处)与肩峰端连线的中点,即乳头正上方与肩线交接处。

按摩肩井穴能够直接或辅助治疗肩膀酸痛、头重脚轻、眼睛疲劳、耳鸣、高血压、落枕等症状。对于有上述症状的人,中医推拿手法中的“拿肩井”是不错的选择。具体的操作方法是,被按摩者坐直,按摩者立于被按摩者身后,双手虎口张开,四指并拢,自然搭在被按摩者双肩井部位,四指与拇指相对用力,做有节律的拿捏动作。如果再用空心拳帮助捶捶后背,效果会更好。

需要注意的是,肩井穴的按摩力度不要过重、过久,尤其血压高或有心脑血管疾病的人群不可久按、重按。

(杨璞整理)

## 春捂 要捂住这5个穴

□广东省中医院珠海医院  
传统疗法中心主任 刘媛媛

俗话说,“春捂秋冻,不生杂病”,也就是气候刚转暖的时候,注意保暖才能预防各种疾病的侵袭。事实上,除了别急着脱衣服外,更重要的是捂好这几个穴位。

### ☆神门穴

位于手腕的神门穴是最重要的,可以说是“春捂第一穴”。神门穴是心经的原穴。人的心脏主管全身的血脉,而原穴是主管各脏腑元气和生命原动力所在的穴位,有强化各脏腑,特别是保护心脑血管的功能。

□天津中医药大学第一  
附属医院肝胆科 何洪波

春天来了,天气转暖,自然界呈现一派生机勃勃的景象。您是否知道春天是最适宜养肝的季节?四季之中春天属木,因而春季是肝脏最活跃的季节,也是养肝护肝最好的时候。那么,春季如何养肝呢?

### 青色食物入肝

药物中的青蒿、青皮都是入肝经的,食物中的青菜也大多入肝经,如青柠檬、青黄瓜等,当季蔬菜中的韭菜、茼蒿、菠菜等都是美味春芽。在口苦、口干比较明显时,如果不是血虚所致的虚火,食用黄瓜、绿豆等都有清肝火解毒的效果。

神门穴位于腕横纹上,小指一侧腕下方肌腱的里侧。除了避免该处受寒之外,按摩此穴也有很好的保健作用。大家随时都可以用拇指指端点按神门穴,力量无需太大,也不必追求酸胀感。

### ☆风池穴

中国有句古话叫“神仙也怕脑后风”。这表明人们在春天一定要把脖子,尤其是脖子后面捂住。

人体风池穴位于颈部,在枕骨之下,与风府穴相平,胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。风池穴很容易被风邪侵袭,因此可以围上围巾保暖。

### ☆神阙穴

神阙穴即我们平时说的肚脐,特

别是一些胃部怕冷、爱腹泻的人,要特别注意这个部位的保暖,可经常在肚脐处进行热敷。

### ☆肾俞穴

春捂还要捂好肾俞穴。肾俞穴位于腰部第二腰椎棘突下,左右二指宽处。人体阳气的根在肾,而腰为肾之府,肾阳虚时会腰部酸软怕冷。用热水袋热敷或艾条灸腰眼处的肾俞穴,可以起到温暖肾阳的作用。

### ☆阳辅穴

春捂还要保护好小腿外侧。有的人在天冷时容易出现偏头痛或小腹痛,可以热敷位于小腿外侧,外踝关节上方四寸的阳辅穴。

## 春季 养肝护肝好时节

### 早睡觉以养肝

夜卧则血归肝,根据中医子午流注理论,子时(23:00~1:00)属胆经循行时段,丑时(1:00~3:00)属肝经循行时段。因此应早睡,保证这段时间的睡眠,以利于肝胆的养护。肝病患者应特别注意保证睡眠,以使血能归肝,使药物能更好地发挥治疗效果。女性养生以养血为主,经常熬夜会导致阴血亏虚,造成面色

萎黄、失眠多梦、月经量少等肝血亏虚的症状。

### 补肾也能养肝

肝肾同源,黑芝麻补肾,又能补肝血,就是因为水能生木,补肾方能养肝。这就是中医“虚则补其母”的治疗方法。

饮食清淡,少食辛辣。辛辣伤血,故肝病患者不宜吃得过辣过咸,豆制品也在慎食之列。豆本身属肾,外形又

极像肾脏,所以补肾又可以补肝,但对肝肾的压力也大,故不宜多食。

### 戒愤怒以养肝

肝主怒,怒能伤肝,情绪舒畅方能养肝。《素问·四气调神大论》提出:“春三月,此为发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少。”

## 明目益胃食荠菜

□浙江省中山医院中药药剂科  
主管药师 王芳芳

### 荠菜粥

**原料:**荠菜500克,粳米和水适量,精盐、麻油少许。

**做法:**取新鲜荠菜洗净切碎,加入粳米和水煮成稀粥,早晚服之。

**功效:**《本草纲目》记载“荠菜粥能明目利水”。粳米味甘,性平,与荠菜合之为粥,对治疗脾虚及各种出血症有一定的疗效。凡体质衰弱、头昏目眩、慢性肾炎、气虚浮肿、二便带血的中老年人,更是颇为适宜。

### 荠菜拌豆腐

**原料:**荠菜250克,水豆腐300克,调味品适量。

**做法:**水豆腐切小块,用开水略烫,捞出。荠菜用开水烫熟,凉后切成细末放在水豆腐上,加入麻油、精盐和味精拌匀。

**功效:**此菜可凉肝止血,利湿通淋,适用于高血压、便血、尿血、肾炎、水肿、目赤肿痛的人食用。

**温馨提示:**荠菜性凉,脾胃虚弱者不宜食用,尤其是大便不成形、经常便秘者。此外,荠菜有收缩子宫的作用,孕妇不宜多吃,因易导致流产。

下面为大家推荐两款荠菜食谱,大家可以在家自己动手做一做。

## 娇弱的胃肠 让我好好爱你



□江苏省中医院  
消化科主任中医师 徐艺

有时降温有时暖,初春时节,气候阴晴不定,稍不注意就会被感冒“偷袭”,发烧、流涕、浑身乏力,那种滋味别提有多难受。但你知道吗,娇弱的胃肠在春季也会如“感冒”般常有不适。

### 年轻人、女性易中招

胃部绞痛、灼热,吃东西不容易消

化,张女士最近饱受胃肠不适的困扰。说来奇怪,饮食如常,作息依旧,以前没有任何不适,这病却来得十分突然。担心身体出现异常,颇为紧张的她赶忙到消化科就诊。

其实,张女士这种情况最近比较多见,主要是由于没有注意防寒保暖,胃肠受凉所致,其中以年轻人、女性居多。主要是年轻人忙于工作,容易肝郁气滞,再加上饮食不节、熬夜、贪凉等不良生活习惯,胃容易找上门;而女性尤其是中老年女性脾胃相对虚弱,饮食、情绪稍不注意就可能使得肝脾不调,胃部出现不适。

此外,有一些胃肠不适的患者病情较重,上吐下泻,伴随低热,这就需要注意了,可能是感染病毒所致的胃肠型感冒,这种疾病同其他感冒一样具有传染性。

### 这些元凶要提防

中医认为,脾胃乃后天之本,为五脏六腑提供营养,对人体非常重要。但胃又直接与外界相通,极易受到外界变化的影响,甚为娇弱。尤其是季节交替、冷热变化频繁的春季,人们在

外出时难以顾及气温的影响,衣服减得过快,会使肠胃因受凉而出现功能紊乱。

春季万物复苏,细菌、病毒也开始活跃起来,而人经过了一个寒冬的考验,体质偏弱,抵抗力差,正所谓“正气不足,外邪内侵”,外出活动时容易感染致病因子。

此外,春色满园之际,各色野菜以及草莓等新鲜瓜果成了餐桌上的常客,殊不知野菜性寒,瓜果生冷,过量食用后,猛烈的刺激超过了胃肠的承受能力,不适的症状会马上表现出来。有些易过敏人群在春季遇到花粉、柳絮等过敏原,一不小心便有可能诱发胃肠炎的急性发作。以上因素都会导致胃病发作,在日常生活中要予以重视。

### 养胃防寒是关键

俗话说,胃病三分靠治,七分靠养。养胃护胃还是要捂,防止腹部受寒是关键。从外部环境而言,要防寒保暖,衣物不能减得太快,易过敏人群尽量减少外出,避免接触过敏原;对内而言,脾胃喜温不喜寒,建议少吃

野菜、河蚌等性寒的食物以及生冷的水果,可以吃一些偏温的食物,如韭菜、芹菜等。

(孙茜整理)

### 链接

#### 调理胃肠推荐两款粥

##### 扁豆薏米粥

**材料:**薏米50克,白扁豆30克,大米50克。煮粥食用。

**功效:**薏米可健脾渗湿、除痹止泻,搭配白扁豆熬成药膳,特别适用于湿阻腹泻。

##### 山药红枣小米粥

**材料:**山药100克、红枣10枚、小米100克。煮粥食用。

**功效:**山药补脾健胃、润肺滋肾,红枣补气健脾,小米对于气血两虚、脾胃虚弱十分有益,常食山药红枣小米粥可健脾养胃。