

# 专家传授“健康经”—— 肿瘤患者 如何安度苦夏

健康知识讲座

□ 记者 刘淑芬 文/图 通讯员 宋义波

在《生命周刊》创刊5周年纪念日来临之际，为感谢广大读者对《生命周刊》多年来的关注和支持，本刊与市红十字会康乐乐园联合举办了“肿瘤病人如何安度苦夏”专题讲座。

讲座由原山东中医药大学教授孔祥荣主讲，她从事肿瘤教学与临床工作30多年，擅长呼吸系统、消化系统、妇科和乳腺肿瘤的中医治疗，对于肿瘤的放疗、化疗，运用中药增效减毒和调理有丰富的经验。在本次讲座中，她从日常饮食、中医治疗等方面，教肿瘤患者如何平安度过夏季“高危期”，把炎炎夏日变成清凉一夏。



## 夏季肿瘤 转移复发率高

到了夏天，湿热交汇，正常的人都会感到不舒服，更何况是有病的人。在湿气重和气温高的情况下，人身体的各系统功能紊乱，免疫力下降，新陈代谢旺盛，营养消耗增加，肿瘤易转移、复发。

夏季为何是癌症转移、复发的“高危期”？肿瘤的转移、复发有一定的季节规律，由于夏季气候特点，易使休眠的癌细胞活跃，潜在的致癌因子被激活，加大了肿瘤复发、转移的可能性，即使康复时间较长的患者此时也要提高警惕，严防肿瘤转移、复发。

北京中日友好医院连续10年的统计资料表明：夏季肿瘤转移、复发率为38%~47%，明显高于其他季节。



读者们聚精会神地听讲。



专家详细讲解。

## 夏季调养

### 1. 防疾病，夏季首要

孔祥荣提出，夏季要防病，主要防消化道疾病——急性胃肠炎、传染性肠道疾病、病毒性肝炎、溃疡病出血；防上呼吸道感染——感冒，尤其是肺部肿瘤的患者更应注意；还要注意预防泌尿系统感染和中暑。

### 2. 调饮食，以温为宜

《养生镜》：“夏之一季是人脱精神之时，此时心肾衰，液化为水，不问老少，皆宜食暖物……”

孔祥荣提醒，肿瘤患者在日常生活中忌食生冷、油腻和不消化的食物。如果寒凉太过会使已经虚弱的脾胃更受伤，刺激肠胃粘膜，使蠕动减慢甚至挛缩，影响毛孔，汗液排泄受阻。

肿瘤患者应该吃得清淡、平和、多样化、新鲜，烹调方式应以清蒸、凉拌、热拌为主，尤其是接受放疗化疗的患者，胃肠道已经损害，要及时调整饮食结构。

### 3. 勤喝水，少量多次

肿瘤患者的饮水应注重适时、适量，不要等口渴时再饮水，出汗多、运动和洗澡后更要及时补充水分。饮品以白开水、淡茶水为宜。忌喝冰冻饮料，不要一次性大量饮水，这样容易加重消化道负担，导致细胞肿胀，促进排汗，使盐分进一步丢失。

### 4. 合理饮食

※适当吃些凉性食物：黄瓜、丝瓜、茄子、冬瓜、西瓜、绿豆、西红柿；  
※适当吃些苦味食物：苦瓜、芦笋、莴笋、莲子、芹菜、百合；

※适当吃些杀菌食物：大蒜、葱、醋；

※适当吃些益气养阴食物：豆浆、豆腐、木耳、百合、桃；

※适当吃些健脾利湿食品：扁豆、荷叶、冬瓜、薏米；

※适当吃些含钾多的食品：香蕉、葡萄、毛豆、黄豆、绿豆、鸡肉、土豆、玉米、牛奶、海带、紫菜；

※适当吃些改善睡眠的食品：小米、牛奶、豆浆、莲子、银耳、大枣、龙眼肉、荔枝、葡萄、山药、苹果等；

### 5. 夏天解暑食品

孔教授为肿瘤患者推荐了几种解暑食品：

茄子含多种维生素、蛋白质，属寒性，有清热消肿、止痛、活血及利尿的作用，还有防止血管破裂、降血压之功效，含有多种抗癌、抗肿瘤的成分。脾虚消化不良者不宜多食。

西红柿中维生素C的含量比苹果、香蕉、葡萄高2~4倍，内含的番茄红素能消灭某些促使癌细胞生成的自由基。

冬瓜含植物纤维和维生素B，能利尿、清热解渴。

黄瓜含大量的维生素B、维生素C、维生素E、钙，有清热、利尿、除湿、清肠等功效。

丝瓜可以清热泻火、止渴。

苦瓜有丰富的维生素B、维生素C、钙、铁等，具有抗病毒能力、抗癌功效和明显的降血糖作用，苦瓜熟食性温，生食性寒。

西瓜清热解暑、利尿，是夏季解暑之佳品，但胃寒、大便稀溏、肾功能不全者和糖尿病患者不宜多吃。

桃生津润肠、活血、消积养颜，有便秘者更宜。其含钾多，含钠少，水肿病人宜食，又能预防肺、胃、肠道肿瘤。

猕猴桃有较高医疗保健价值，是集保健抗癌、长寿、美容为一体的佳品。

草莓性凉，有润肺生津、消暑止渴、健脾利尿的作用，还有抗癌功效。有报道说，草莓胺可治疗白血病、再生障碍性贫血。

绿豆有清暑益气、清热解毒、润喉止渴之功效，能预防中暑、治疗食物中毒等。

孔教授还推荐了几个降温防暑食疗方：绿豆莲心粥、荷叶粥、藕荷粥、百合绿豆汤、鸭肉冬瓜汤、虾仁冬瓜汤、丝瓜炒毛豆、茯苓山楂粥。

### 6. 调情志，宜戒躁怒

夏季约有16%的人会出现情绪和行为异常。

《内经》：“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华明成秀，使气得泄，若所受在外，此夏气之应……进之伤心，秋为咳症，奉收者少，冬至病重。”

“调息静心，常如冰雪在心。”

心静自然凉。肿瘤病人忌激动、发怒、烦躁、急躁，宜保持恬静状态，使神经系统处于平衡状态。

孔祥荣提醒患者，夏季应晚睡早起，晚睡适应自己阴气不足，早起顺应阳气的亢盛。中午应适当午睡，不宜伏案或坐着睡。

中医讲“春夏养阳，秋冬养阴”，夏季养生的效果不是限于本季节，同时也是为下个季节打好基础，这个季节如果不能对身体进行很好地调养，会影响到下个季节的身体健康。

## 肿瘤治疗需用综合手段

### 1. 治疗犯了战略性错误

肿瘤专家徐光炜说：“人们在认真地总结20世纪的经验之后，不得不承认在与癌症做斗争的过程中犯了战略性错误，癌症不同于微生物引起的各种传染病，它是一种基因改变的疾病，因此不能采用以治疗为主的医学手段去对付。”

专家孙燕也说：“一个世纪以来医学界主要将西医的手术、放疗、化疗作为肿瘤治疗的主要手段，但三者都属于创伤性治疗，它们可使中晚期病人的肿瘤体积缩小或消失，但很容易转移、复发。”

正常细胞在致癌因素作用下转变成癌细胞，有的可长达10年~30年。从细胞开始癌变，到肿瘤的形成还必须闯过人体多道防癌机制（免疫、营养、激素等），也就给肿瘤治疗带来了复杂性。除了药物治疗，还包括心理、行为、认知、体能等调整。

传统的手术、化疗、放疗以及微波、射频、超声等方法，只能是杀灭癌细胞，且让肿瘤病人付出了极大的代价。

近10年来，人们改变了思路 and 观念，从对肿瘤细胞的杀灭（放疗、化疗等）手段到如今肿瘤细胞的稳定（靶向治疗），不只关注药物的疗效，更关注患者的生存质量，这已成为世界性的趋势。

### 2. 中医治疗在肿瘤治疗中的优势

西医治疗肿瘤，目前还是重在局部或对已扩散的肿瘤进行治疗，中医治病则比较广泛，对患者机体进行病理、生理的调整，更重视整体的治疗。

中医抗肿瘤是多方面的，中医可以优化改善患者的内部环境；改善症状；调整免疫；诱导癌细胞的分化和凋亡；调控肿瘤细胞的基因。

病人通过手术、放疗、化疗，使病情得到

控制和缓解，只迈出了走向康复的第一步，这一时期还存在着肿瘤高度转移和复发的危险，所以康复期的中医治疗是降低死亡率的关键之一。

一些对放疗不敏感、无法手术切除或多处转移的肿瘤，用中医药治疗可起到缓解作用，甚至起到柳暗花明的效果。

老年人新陈代谢缓慢，肿瘤细胞活性相对较低，肿瘤生长慢，还有老年人体质差、脏腑功能衰弱，且常伴有其他慢性病，有时手术、放疗并非适宜，所以中医治疗对老年肿瘤患者来说是个不错的选择，“与肿瘤和平共处”，比杀死癌细胞更容易实现。

孔祥荣最后说，恶性肿瘤属于较难治的疾病，但人们并不是束手无策，合理运用正确的治疗方法和康复方法，约70%的肿瘤患者是可以再次扬起生命的风帆，回归健康。