

## 《黄帝内经》里的极简抗癌术

# 谷肉果菜，食养尽之

重庆医科大学附属第一医院中医科教授 马有度

癌症康复是门复杂的学问，但如果用中医思想来思考，却又非常简单——无论什么癌症病人，只要保证他的合理营养，就能扶助正气、对抗邪气、促进康复。

早在2000年前，《黄帝内经》就有一句名言：“谷肉果菜，食养尽之。”这是说，治疗病症不仅要靠药物，还要配合饮食调养。对于癌症病人来说，人体必需的七大营养素，一样也不能缺。为什么强调七大营养素一样都不能缺呢？这是因为癌症是一种慢性的消耗性疾病，会耗掉人体的营养，时间一长，病人就会营养不良，晚期的癌症病人更为突出，越来越消瘦，中医称为“失荣”，西医称为“恶病质”。所以，无论早期或者晚期的癌症病人，都要想办法得到全面的营养供给。如此，早期病人有助于康复，晚期病人有助于延长生命、改善生存质量。

### 配膳“四个要”

对癌症病人来说，吃一些营养滋补品未尝不可。但更为重要的，还是谷肉果菜巧安排，七大营养素就能够得到保证。怎么个巧法呢？我的建议就是“四个要”：

**第一，要合理搭配；第二，要少量多餐；**

**第三，要容易消化；第四，要变换花样。**

我们先说合理搭配。还是《黄帝内经》说得好，就是四个字：谷、肉、果、菜。这个“谷”字，就是米、面这些谷物粮食，提供碳水化合物，保证能量。这个“肉”字，就是鸡鸭鱼肉，保证蛋白质和脂肪的需要。这个“果”和“菜”，就是水果和蔬菜，是保证维生素、纤维素的需要。这谷肉果菜之中，都含有矿物质，再多喝些水。这样搭配起来，癌症病人必需的七大营养素，就能够全面保证，哪一样也不会缺乏了。

### 开胃“三句话”

癌症病人吃得不香，食量又少，怎么办？我的建议就是三句话：**烹调技巧，变换花样，投其所好。**

烹调讲究色香味，颜色要好看，气味要芬芳，味道要鲜美。就拿颜色要好看起来说，首先得看光泽，绿要绿得翠，红要红得艳，所以绿色蔬菜不能久炒久煮，红色的番茄不能过早下锅。颜色好看了，搭配还要巧妙，炒肉丝放上青红椒，蒸鸡蛋撒上葱花，烧青豆配上番茄，煮青菜配上白豆腐。这样的菜品，色香味俱佳，可以改善食欲，打开胃口，保证营养。

我还要特别强调一点，病人平素喜欢吃的菜品，可以多吃几次，这就叫投其所好。当然，也不能老吃那几样，一定要想方设法变换饭菜的花样，尽量让病人吃得香，才能保证营养。

### “四疗”巧配合

中医治癌，讲究药疗、心疗、食疗、体疗“四疗”配合。食疗要根据不同的病情，采用适合的食疗，这对于促进癌症的康复，确实很重要。

适当吃一些有一定抗癌作用的食物，比如薏苡仁、红薯、莴笋、竹笋、平菇、猴头菇等都可以。如果把这些食物巧妙配合，做成可口的饭菜，可丰富癌症病人食谱。我介绍几种，供大家参考。

**1. 苡仁红薯粥** 看起来白里透红，吃起来香甜可口，又容易消化，既可当点心吃，也可作为一次正餐。

**2. 竹笋平菇鸡** 取平菇60克，竹笋600克，乌骨鸡200克，先用植物油炒一下，再用文火烧熟，就成为一道营养丰富、有助抗癌而且鲜美可口的菜肴。

**3. 凉拌芦笋** 把新鲜的芦笋煮熟后，再凉拌着吃，清香可口，又可增加一种有助抗癌的小菜。

**4. 红白四味羹** 用白色的苡仁和银耳，再配上红色的红枣、红枸杞熬熟成羹，颜色好看，味道香甜，既富营养，又有助于抗癌。

这些简单的食疗方，癌症病人可以根据自己的病情来选择使用。

### 最后送大家一首《养生抗癌诀窍歌》

心地善良胸怀广，情绪乐观多欢畅；  
亲朋好友聊家常，文娱活动要适当；  
经常运动防肥胖，逍遥散步是良方；  
起居有常睡得香，戒烟限酒绿茶良；  
谷肉果菜讲营养，多醋少盐少脂肪；  
腌熏烤炸少品尝，霉物切莫进胃肠。PM