

发刊词：从来也没什么「明星抗癌食物」

很早的时候有一部电影叫做《刮痧》，是由梁家辉和蒋雯丽联袂主演的，故事讲的是许大同到美国工作和生活，事业有成，家庭幸福，自以为实现了美国梦的时候，开始融入了美国的社会，却发现这一切抵不过中美文化之间巨大的差异。

其中有一个情节，相比让所有人印象深刻。两个人的孩子生病了，闹肚子发烧，孩子的爷爷因为看不懂药品上的英文说明，便采用中国民间流传的刮痧疗法给丹尼斯治病，被保姆发现之后告上了法庭，丹尼斯背后的「伤痕」让美国人瞠目结舌，没有想到一个衣冠楚楚的成功人士居然如此道貌岸然，对孩子如此虐待。法官当庭宣布剥夺许大同的监护权，不准他与儿子见面，美国梦就此破裂。

类似的故事还有很多，很多孩子在小的时候发烧，很多老人就会给他盖厚厚的被子用来「捂汗」，认为汗透了就能退烧了。但是我们现在其实也知道，出汗的确能够降温，但是通过

「捂」的方式反而非常错误。我们的祖先很多时候只是认识到了问题的结果，发现了一些捷径，但是却没有认识到问题的本质。在当下，我们可以用一些非常简单的药物就能让孩子通过发汗来降温。

医学在不断发展的过程当中，无论是中医还是西医，我们都必须要做到自省。这一点上，西医明显比大部分中医人士的态度要诚恳得多。这并不是说谁一定比谁更高尚，而是在讲证据这方面，西医有一套被更多人接受的标尺。

每当生病的时候，也许你的男朋友就会说一句，「多喝点热水吧！」每当心情不好的时候，男朋友就会说一句，「多喝点热水吧！」每当发烧感动肚子痛，他们永远都只会说一句，「多喝点热水吧！」

这种「中国式问候」是再正常不过的现象，关键的问题是，他们真的是科学么？**讲究懂得多，科学懂得少**

不是我们熟知的经验就是科学，也不能用「外国人肯定和我们体质不一样」来排斥西方的医学。我们需要时刻保持谦卑的姿态，让不断进步的科学帮助我们逐渐接触到真相。但是现在，我们的患者生病之后，都是怎么养病的呢？

要我说，每年，400 万中国癌症患者都在假装养病

你越是希望他加强活动和锻炼，他越是天天歪在床上，似乎这一生了病，家庭地位就马上提升到了极致，每天像皇上一样使唤子女，动都懒得动一下。你说他是在养病，他也就是把养理解为了养猪而已。

现在都在提倡 ERAS（加速康复外科治疗），其实这是一个整体的感念，并不是简单的手术前住院时间短，手术后赶紧出院这么简单，也不止是需要医生加速拔管拆线的过程就好，它需要的是从医生、患者到家属全方位的努力，从而促进患者康复的

速度，减少住院时间和花费所设计的。从患者的角度，中国人做的是最不到位的。

化疗的患者，我们需要加强饮食，努力克服自己内心对化疗药的恐惧，尝试各种方式来提高自己的食欲。有些患者做得很好，特别是文化水平低一些的，反而为了减少花费，减少并发症，努力配合医生。

反而是那些受教育程度很高的患者，就显得十分的「娇气」。他们与其说是通过努力去配合医生，更希望选择一种更加简便易行，容易操作的方式，就是花钱。

他们对健康的重视程度更高，所以会购买大量的保健产品和「补药」，不但没有帮助到自己，还使自己的营养状态越来越差。

还有的病人属于另外一个极端，有一次一个手术后的患者来到我们门诊找我复查，我一看她，骨瘦如柴，我于是便问她平时都在吃什么，她便说自己什么都不敢吃，说这个是发物，那个会致癌。

在中国的癌症观念当中，科学的没有多少，但是五花八门的讲究着实是不少。打开电视剧，里面的患者在患癌之后，有很多的情节都是在描述探望的时候如何送礼。我于是便和太太一起看了一集，才发现，他们所谓的送礼，无非是送虫草等等的保健品。不但如此，还会和患者讲述一大套关于什么能吃，什么不能吃的理论。

这个骨瘦如柴的患者，觉得吃肉会复发，吃发物会复发，吃海鲜会复发，吃辣椒会复发，吃米饭会复发，吃糖会复发.....所以每天就是喝水、念佛、吃青菜，从一个健康的人硬生生被家属差点喂成了一个骨架。

我问她，那您最近身体不好，老感冒发烧的吧？她无奈地点点头，同时肚子里传来一阵子咕噜咕噜的声音。

饿死癌细胞，也是这些人鼓捣出来的坑人谣言。

我又问她，那当时给您提这些建议的那些亲戚朋友看您现在这么瘦，还和您有来往么？

她摇摇头。

所以有的时候，说谣言嘴上一时爽，似乎多年不看书读报的村口王大爷，在别人生病的时候，摇身一变就成了祖传名医，什么讲究张口就来。那么当病人真正出了问题的时候，这些人往往又消失得无影无踪。

中国的家属做的最不到位的一点在于，他们只知道刷卡交钱，帮着护士干一些护工应该做的事情，甚至请一位护工，顶多每天送送饭，就认为做得很好了。

有一个家属，他甚至愿意斥重资去买保健品和中药，也不愿意把父母的一日三餐做得营养、科学，更不愿意去听营养师苦口婆心地讲营养搭配的均衡。每个家属都在想，「都长这么大了，我吃饭还用你教？」

甚至在他们看来，对病人隐瞒「得癌」真相的意义，远超过营养补充，规范治疗等等在我们医生看来最重要的事情。甚至有些病人刚刚作为家属帮着隐瞒了得癌的真相，自己病的时候却看着家属还在努力瞒着自己。

因此，病人不懂得如何养病，很多时候的原因正是因为，家属也并不懂得如何去照顾。**真的有「明星抗癌食物」么？**

我们知道市场上有很多标榜「明星抗癌食物」的产品，很多大爷大妈一旦听说了就开始疯狂采购，而且传播很迅速，孩子很多时候发现自己根本说不动他们，也就放任他们了，比如我的妈妈就经常说吃黑色的东西如何如何，我说了几年了也没成功改变她的固有观念，也就放弃了。

为什么老百姓会相信这些所谓的抗癌食物呢？其实医学很多时候是无力的，问一声什么时候能好，需要做点什么能预防疾病的发生，医生们总会很冷漠地摇摇头说不知道，没有，不要紧。但是中国的老百姓对医生总是欠缺了那么点信任，他们总是会想当然的认为这个世界上一定有一种食物，吃了就会如何如何。

我举个例子。

大蒜，是中国人特别爱吃的食物。

它的保护作用可能源于抗菌的特性，或是阻断致癌物质形成及激活、增强 DNA 修复、减少细胞增生或诱导细胞死亡的能力。

一些研究表明，食用大蒜可以降低多种癌症的发病风险，尤其是胃肠道肿瘤。但目前的证据仍然不够充分。另外，大蒜中的活性成分也可能随时间、处理和加工而失去效果。

也就是说，大蒜当中的提取物能够起到抗癌的作用，并不代表你吃蒜一定会有帮助，很可能你每天要吃下去 5000 头大蒜，才有可能让血液当中的大蒜素浓度达到抑制肿瘤的程度，而我们都知这是不可能的。

因此，到底什么样的饮食才是合理的抗癌饮食，到底饮食对于抗癌有多大的意义，而这个意义主要体现在饮食对身体哪一部分的调控上，就是我们接下来要一起探讨的问题。