

有效提升白细胞的食疗档案

升白针透支骨髓，是强行提高白细胞的针剂，打完可能四肢关节疼。针打多了骨髓造血功能就坏了。

下面主要介绍几种非常有效的食疗方法，是经过多个群友亲身验证的，比较有效，若用此方法还不见效，再考虑配合打升白针。这些食疗方法可循环交替使用，以免吃得厌倦。升白最重要的是多补充蛋白质，再用中药调理平衡了，白细胞自然就能维持住。化疗后前三天强吃很重要，不管有没有胃口，尽可能多吃，补充营养。

一. **吃中成药：生血丸**（天津中新药业集团股份有限公司达仁堂制药厂出产，达仁堂牌，50—60 元左右）和**灵芝菌丝体胶囊**（大连出产，300 元左右）（补充药品：**西黄丸**，天津中新药业集团股份有限公司乐仁堂制药厂，102 元一盒，西黄丸对症的是消瘤作用，不适合手术后的，有水肿的可吃；消癌平，厂家未知）（友友说先买些试试效果，手术和化疗后三十天是转移高危期。药品价格是网上查到的，由于牌子和重量等不同，上述药品价格可能浮动较大，仅供参考，如果需要，请到正规药房购买，）**可先买生血丸、灵芝菌丝体胶囊试用效果。**

提示：买前要详细看药品说明，查看是否对症，并且询问医生，一定不能不经专业指导私自买药。你的主治医师应该会给你开可以升白细胞的中成药，请勿私自乱吃别的药，一定要咨询专业医生才行。

二. 五红汤

枸杞 20 粒、红枣 5 粒、红豆 20 粒、红皮花生米 20 粒、红糖 2 勺、用一个两杯水大的陶罐清洗干净，放适当的水后加盖，然后把陶罐放到有水的锅里蒸煮，等锅里水开后再用小火蒸 20 分钟即可。（红糖可酌情少放或不放，因为癌细胞喜嗜甜。**还有一种特别做法：**既不加糖，也不煮汤中，直接放小碗中蒸，水开后蒸 15-20 分钟就熟）

提示：化疗期间，五红汤要坚持喝，可每天早晚各喝一碗。

三. 五行蔬菜汤

具体做法如下，有（一）（二）两种版本做法，两者大同小异，取其一即可。如想服用已做好的五行汤，可去药房或网店购买，常见牌子有健善堂，天利，宝芝堂，有友友说健善堂是最正宗的牌子，仅供参考。

五行蔬菜汤做法：版本（一）

所谓五蔬汤是日本著名的细胞学博士立石和先生发明的，以**牛蒡，白萝卜，白萝卜叶，胡萝卜，香菇**等五种蔬菜按一定比例熬制而成的汤。

1、牛蒡（黄色）——超强抗菌

原产地日本，又名“东洋人参”，在日本很早被视为日常蔬菜。中国《现代中药学大辞典》中，把牛蒡解释为它具有可促进生长，抑制肿瘤，抵抗菌类和真菌的植物，其胡萝卜素含量达胡萝卜的110倍，蔬菜中排第二。在根类植物中，其蛋白质和钙及植物纤维含量最多。植物纤维有助于体内垃圾的清除，牛蒡中含有预防癌症消除致癌物质的成份。此外，牛蒡还有降压作用，对高血脂，糖尿病，风湿病，性功能低下，肥胖等有较好的改善作用。

2、萝卜（白色）——超强的解毒功能

含有丰富的维生素和矿物质。其中，萝卜所含有的杀菌素对某些细菌和病毒有强烈的杀伤作用，并且有助于消化，防止衰老，预防骨质疏松，还具有很强的解毒作用。

3、萝卜叶（绿色）——营养价值惊人

营养价值极高，它所含有的维生素 A 的含量是绿色菜花的 3 倍，钙含量是 4 倍，维生素 C 含量是柠檬的 10 倍以上。因此，在韩国很早就被人们当作食用蔬菜。

4、胡萝卜（红色）——大自然的红宝石

被人们称作大自然的红宝石。胡萝卜素可以有效抵制癌细胞。含有丰富的维生素 A，即可以明目，又可以改善皮肤，木质纤维具有显著的抗菌作用，其叶酸有抗癌作用，而且可以降低血压，血脂，有恢复青春的功效。

5、香菇（黑色）——防治癌症的核武器

具有丰富的维生素和矿物质，可以增强人体的抗病能力和抗肿瘤的能力，还能促进人体免疫细胞的调节，含有抗癌的增强免疫功能的物质。

以上五种蔬菜虽然不是中药，但立石和先生指出：如煮汤后经常饮用，能促进正常体细胞繁殖，增加血液中的白血球和血小板，以三倍的速度增加 T 细胞，从而达到提高人体免疫力，达到恢复健康的目的。蔬菜汤喝到体内，会产生三种以上的生物化学作用，而产生不可思议的神奇力量。能把体内的毒素排出，可使老化的细胞年轻，酸化细胞正常，使病变组织恢复健康，使免疫力提高。这种汤适合：高血压、心绞痛、c 型肝炎、肝脏、肾脏病患者和胃溃疡病、糖尿病、脑血栓、心律不齐、老人瘫、风湿性关节炎、失眠等人群饮用。

日本的蔬菜汤创始人——立石和博士著《蔬菜汤强健法》书中介绍，长期饮用有如下**效果**：

- 1、有治疗和预防癌症的效果；
- 2、帮助磨损了的关节之骨骼恢复正常，并使之更强健；

- 3、延缓老化，重现青春活力；
- 4、能治疗白内障；
- 5、能治疗多种原因引起的急慢性白血病；
- 6、肝病、高血压、心脏病、糖尿病及其他多种头部的病症都能使之痊愈。

材 料：

牛 蒡： 大的 1/4 个

白萝卜： 1/4 个

白萝卜叶： 4 根（晒干的也可以）

胡萝卜： 1/2 个

香 菇： 1 个（小的用 2 个，自然晒干的为好。）

制作方法：

- 1、蔬菜不可以泡在水中。
- 2 、熬制时器具应使用不锈钢或耐热玻璃锅。
- 3 、保存时须用玻璃瓶，不可用珐琅质材料或其它经过化学加工的器俱。
- 4 、切材料时需带皮大块的切，不能切得过小。
- 5 、放入蔬菜量 3 倍的水（ 3 斤左右），煮开之后，用小火煮一个小时，煮透。制成汤后食用 2 日。但是容易变质，需要冷冻、冷藏的方式保管，但不宜超过二天。

有友友介绍经验：化疗后护士绝对会嘱咐患者多喝水，五蔬汤比白开水功效强百倍。

五行蔬菜汤做法：版本（二）

成份：牛蒡、香菇、白萝卜、白萝卜叶、胡萝卜

白萝卜——白

白萝卜有丰富的维生素和矿物质，萝卜所含的杀菌素对某些细菌病毒有较强的杀灭和抑制作用；萝卜所含的淀粉酶，有助消化机能改善，其抗氧化及抑制细胞老化的效果也非常明显；能防止骨质疏松；有很强的解毒功能。

胡萝卜——红

胡萝卜被称为大自然的红宝石，医学家认为胡萝卜含有丰富的胡萝卜素是有效的防癌物质；所含维生素 A 是所有食物之冠，可维护眼睛和皮肤的健康，在欧洲称“胡萝卜使女人充满女性的美”；其木质素有十分突出的抗菌作用；其叶酸有抗癌作用；胡萝卜有降压、降脂、降血糖的功能。因此多吃胡萝卜，人人健康又美丽。

牛蒡——黄

牛蒡盛产于日本，故别名东洋萝卜，东洋人参。牛蒡在我国以前多为药用，而在日本是家家户户日常蔬菜，含有丰富的维生素和矿物质。其胡萝卜素含量在蔬菜中居第二位；蛋白质、钙和植物纤维的含量为根类食物之首。植物纤维有助清除体内垃圾，故誉为“大自然最佳清血剂”；木质素是牛蒡所含最多的植物纤维的一种，具有十分突出的抗菌作用。牛蒡含有一种广效的抗癌物质——牛蒡酚；还含有一种非常特殊的养分——菊糖（适合糖尿病人食用），是一种可促进性荷尔蒙分泌的精氨酸，有助于人体筋骨发达，增强体力及壮阳。

白萝卜叶——青

白萝卜叶的营养价值更为惊人：其维生素 A 的含量是同量绿菜花的三倍以上；钙的含量是菠菜的四倍；维生素 C 是柠檬的十倍以上。

干香菇——黑

黑色的干香菇有丰富的维生素和矿物质（其中磷、钾、镁、铜、锌、硒的含量在五中蔬菜中居首位）；香菇中的核糖酸能增强人体抗病抗肿瘤的能力；香菇含有的香菇多糖是调节人体免疫细胞的促进剂；香菇中的双二硫化合物能抗多种真菌；香菇含有 40 多种酶，可矫正人体酶缺之症。国外科学家已从香菇中提炼出很强的抗癌物质和具有增强免疫机能的物质。

制作方法：

一次做两日份，做好后装入玻璃容器内，并摆入冰箱中保存，饮用时微加温。

基本材料：

白萝卜（中型约四分之一根）； 白萝卜叶（用大萝卜的叶子约四分之一量，萝卜叶要浸水二小时才使用，以免农药残毒）；胡萝卜（中型约二分之一根）；牛蒡（中型约二分之一根）；干香菇一枚（用太阳晒干的，以转生维生素 D，如买不到可自己用新鲜的晒干或以市贩者再度晒太阳）。

基本作法：蔬菜不要事前烫过，要连皮切大块； 烹煮的锅子请用耐热玻璃锅；放进青菜量三倍的水；水煮开后，再用小火炖煮 2 小时；把菜汤替代茶水来喝。

注意事项：请务必按照基本的配合份量煮食，以免失去平衡的效益；不要混合其他的药草或植物，以免产生有毒物质；绝对不可以使用珐琅或特氟龙加工锅。可以用铝锅和耐热玻璃锅，储存也只能用玻璃瓶绝对不能用塑料容器。而且 1 人份用的要 8 碗水煲，水滚后， 再用慢火煲 1 小时才可成的。不可加任何其他东西在汤内，如肉，鱼等等.....

五行蔬菜汤配方

一日份

白萝卜（中型）300-400 克 6-8 两

白萝卜叶 130-200 克 3-4 两

胡萝卜 130-200 克 3-4 两

新鲜牛蒡 130-150 克 3-4 两 干 15 克

干香菇 3 枚（需日晒干燥）

做法：将所有配料洗净，连皮切块，用不锈钢锅或耐热玻璃锅煮，加入三倍于菜量的水煮至沸腾，再以小火煮一小时（白萝卜煮烂熟）即可。菜汤冷却后放入冰箱内保存，两天内喝完，菜渣也可吃掉。

友友经验之谈：五行蔬菜汤调和人体酸碱度，又有抗癌的功效，已经喝了四年，感觉挺好的。

友友提醒大家特别注意：五行汤是调节人体酸碱度的，要是在化疗期最好不要喝，这个是化疗结束后康复期使用的。化疗期间病人因为白细胞比较少，食欲不好，这个五行蔬菜汤不适合使用。大家可在化疗结束后调理身体用。

四. 牛尾汤（两种做法，取其一即可）：

做法一：牛尾加鹌鹑炖汤。牛尾炖鹌鹑，再加点红枣、枸杞、核桃、白萝卜，其他有益蔬菜等也可放，少放盐，不放油，每期化疗吃一条牛尾就可以。

做法二：一根牛尾分成四段，每次煮时只用一段，剩下的三段放冰箱冻着，随用随取。当天煮的这一段，当天吃完。一个礼拜大概吃两到三次。不用每周都吃，一般每次化疗后吃一根牛尾就行。水烧开，把牛尾巴放进去，出一下水，把血沫煮出来后，洗干净，放在电炖锅炖 5 到 6 个小时。里面可以放点番茄、胡萝卜或者喜欢吃的蔬菜。少放盐，不放油，放几个蒜头。枸杞也可以放十几粒进去。阿轰用 1.5L 的炖锅，基本上水放 8 分满，他的水都是一次性加足的。

特别提醒：牛肉里面别放料酒，会起化学反应，牛肉变酸，一般卖牛肉的都会告

诉顾客不放料酒的。友友说，医生开的方子上，**让化疗第一周放姜末（可以快出锅时放），第二三周再放姜片炖**。友友问过一位中医朋友，都说白芷可以去腥，中医说白芷、橙皮和生姜都有去腥的作用，这几样都可以试试，白芷可以去中药店买）

五. 猪爪炖花生、黄豆、大枣

六. 自己打米糊，加核桃、花生、薏米、芝麻、小豆，红枣

七. 杂粮粥，大米、小麦、赤豆、花生、薏米、麦片、莲心、桂圆、花生衣等等，放在一起煮粥（花生衣可以去药店买，一大包才几块钱）

八. **野生泥鳅**（一个礼拜最少有 3 顿野生泥鳅，泥鳅就是一般的红烧，但是一定是没有酱油的，跟红烧一样，但是不要放酱油。泥鳅升白好，医生都这么说）、家养的鸭蛋（每天 3 个，烧水，把鸭蛋打散，放进锅里，然后放调料）和家养的猪的蹄髈都可以吃，养殖的有激素，最好别吃。（有友友的妈妈前面 5 次化疗下来，都没有打过升白针，检查的结果第一次是 3.9，后来 4 次全部都 6.0 以上）。大家都说泥鳅汤、鲫鱼汤升白效果很快，尤其是鲫鱼汤（要野生的，人工喂养的怕含激素，对病不好）。

九. **弄艾草熏脚底板**，可以提高免疫力、预防感冒、辅助睡眠。**如果免疫力不太低，晚上睡眠好，可以升白的（注意升白的前提哦）**。步骤：艾叶和水一起煮开，然后小火十分钟，把水倒入盆内，先用艾叶水熏脚底，等水温下降到可以泡脚，就开始泡，水要淹到脚脖，泡的时间在 20 分钟。艾每次要 30 克（叶子，不要杆）。艾草泡脚是下火泄气的，泄得过度了就气虚了。**一周三次最多**。艾叶泡脚在化疗期间可以天天泡；感冒时，可以一天两次或一天一次。大家都说泡脚要每晚坚持，不过不用艾叶的时候，可以用薄姜片或醋或盐泡脚。

十. @健康时报李海清:#导医#一位@健康时报读者问，想提升白细胞数量，是不是刺参效果最好。张晔说，她在临床实验过，**牛蹄筋和牛板筋效果比刺参效果明显**，有放化疗患者服用后，白细胞数量增加明显。可以去卖熟食的地方看看，买几块钱就可，当凉菜吃，蘸着酱油吃味道不错。

十一. 红烧乳鸽做法：把乳鸽洗后直接放锅中，里面放入水，淹没鸽子。水开后把浮沫取掉，然后倒入料酒和酱油，放点白糖，葱姜，开中小火就可以了，等汁收干时就可以取出吃了。

十二.一位友友提供的食疗方法，但是中药还是不要轻易尝试，要问过中医才敢用，如果没有咨询中医，还是只用其中的猪脊骨汤这个食疗方法吧，中药方暂时别用。

先喝中药，再喝汤。

中药方：北沙参 12，党参 30 黄芪 20 甘草 9，茯苓 12，白术 12，生熟地各 6，当归 6，白芍 12，川穹 6（升白细胞，增加免疫力）。

猪脊骨汤：大枣 20 枚、鲜姜 5 克、蘑菇半斤或草菇半斤、猪脊骨 4 块，炖汤喝。

下面是友友的**每日食疗方：**

大枣 20 枚、鲜姜 10 克、鲜蘑菇半斤、猪脊骨半斤。熬炖时放醋少许。第一周 姜是熬好了后放姜末，第二周、三周是姜片放在汤里熬。

十三. 炖猪脑（一友提供，说蛮有用的）直接炖，放点黄酒、大蒜头。炖牛尾时放的那些去腥味的材料应该也可以的，仅供参考。

十四. 棒骨汤：买猪的大棒骨，从中间剁开，最好用铁锅，多加水，只放葱姜，大火煮开，再小火炖 3 到 4 小时后，捞出骨头和肉，只把汤倒在一个盆里，然后把这盆汤放冰箱里冷藏，几小时后拿出来，汤像果冻一样，白油也凝结在最上面，用勺子刮去这些白油，只留下没有油脂的骨头汤，喝的时候盛出一些加热即可，

可根据喜好，加些盐，可以下些面条，鸡蛋，蔬菜等。

一友友现在经常喝棒骨汤，方法和上文大致相同，不同的是她比较懒，等汤凉凉后直接用保鲜膜覆盖，让膜接触到汤，然后放冰箱，第二天把保鲜膜揭下去，那层白油就都带走了。

十五. 牛骨髓下面条

牛骨髓, 冷冻后切成小块, 下面条时放一块, 方便有效

十六. 野生黑鱼汤

友友的妈妈一直喝野生黑鱼汤，两次化疗一针升白针也没打

十七. 海参加鹅蛋 早晨，把海参（海参要事先发好）切碎加鹅蛋搅拌，水烧开后放入锅里，似熟非熟时倒入碗中就可以了，什么调料也不要放。每天都要坚持服用。友友的家人一直用这个方子，白细胞一直正常。

十八. 用红小豆煮水喝（煮熟就行，别放粥里），友友说这个补白细胞很快，五次化疗，一针没打。她的朋友她也都告诉了，都说好使。

十九. 友友六次化疗都没打升白针, 除了食补, 另外每次化疗结束, 医生都开两瓶**鹿血晶**, 她感觉有升白增强免疫的功效, 鹿血晶是晶体, 249 元一瓶。食疗基本是**鸽蛋, 猪脚, 五红汤, 芝麻, 核桃, 泥鳅**等等, 和前文中提到的食疗方法基本一样。

二十. 有友友吃鲨肝醇, 3 元多一瓶, 效果很好。一友友的医生不给开升白针, 也不开药, 朋友建议她: 治疗期间, 如果医生不给开药, 一直吃鲨肝醇, 效果很好的。

二十一. 一友友说动物蛋白好, 他家人 8 个化疗期间几乎没打升白针, 医生让打他们也不打, 自己通过饮食和中药升白, 效果很好。他们尽量自己想办法降低化

疗反应，8 个化疗期间没呕吐，食欲精神都很好。可以吃红肉，瘦肉，猪肝，鱼，龟，鳊，鳅，海参，花胶等。

二十二. 黄芪、枸杞、红枣（红枣去核）、花生衣泡茶喝（开水泡，或者煮一下，也可作为治疗后的保健茶经常喝）升小白效果很不错。花生衣有增加血小板的功能。这四种东西制作的饮品是中山大学第二附属医院所有放疗化疗病人都用的饮品，该医院不主张打升白针，低于 2000 才会打。黄芪、枸杞、红枣这三味是增强免疫力的中药。长期作为保健茶的量是：黄芪、枸杞各五克，红枣三颗。升小白的量是黄芪 20 克、枸杞 15 克，红枣十颗（阿里斯的量是这样）。中药网上的一个教授也说过这个方子，不过里面没有花生衣。

下面是一个经病友亲身验证的食疗方，她在第 4 次和第 5 次化疗期间用此方，未打过升白针：

黄芪 20 克 山楂 15 克 淮山药 20 克 大枣 15 克 枸杞 15 克 当归 20 克 乳鸽一只（分 4 次用） 龟甲壳一个（是甲鱼壳，非乌龟壳，药店有卖，也可买新鲜甲鱼，取其壳，分成 4 份，供 4 次用，晒干磨成粉）。此方每天晚上服用一次。

特别注意：当归不是每个人都能吃的，体质不同，适应的药也不同。当归是活血的。当归也是燥热的。体质热的人要慎重。要打过脉，别人合适的自己不一定合适。最好先找个老中医看看。此方一定要经专业医生看过再决定是否可用。

下面是友友发的升白方法：

党参 30 克 黄芪 20 克 甘草 9 克 北沙参 12 克 茯神 12 克

白术 12 克 二地各 6 克 当归 6 克 白芍 12 克 川穹 6 克

一天的量，上述处方煎二次，每次加约 10 倍的水（330ml 左右）煎至一碗，早晚各服一碗适用于癌症应用放、化疗所致的白细胞、红细胞、血小板减少，可以

生白。

特别提示：由于各人体质不一，建议找中医看过方子，诊过脉，再行决定。

人工养殖的甲鱼最好别吃，野生甲鱼可以吃，但含有高蛋白，最好少吃。

升白方法汇总：

- 1、党参黄芪煲水喝；
- 2、猪蹄和牛肉牛尾炖成一锅，佐料尽量少放，时间炖得久一点；
- 3、牛尾汤、牛肉汤、猪脚汤、鱼鳞汤、鲫鱼汤、泥鳅汤、黄鳝汤、牛脊髓汤、鱼鳞五红汤”；
- 4、鹌蛋四个，划开，开水冲，放点蜂蜜，空腹喝；
- 5、鸽子蛋；
- 6、大条党参，黄芪，还可加乌鸡炖汤。——升白，扶正；
- 7、独家升白升红方：鱼鳞、红枣、桂圆熬汤，去渣，再放枸杞、阿胶、红糖，溶解后放冰箱冷藏，香甜味美，升红升白显著。
- 8、建议蜂皇浆，一友友父亲化疗前后都一直在服用，白细胞一直正常。建议过一位友用，效果也非常好。友友查阅过资料，关于蜂皇浆的激素含量非常微小，无不良影响。（正宗的蜂皇浆口感不好，酸涩；含有极少的雌激素，孩子尽量不要服用）另一位友在化疗期间也喝了蜂皇浆6次化疗很顺就进行完毕。
- 9、一友友化疗时吃过蚕蛹，牛尾骨汤，乌鸡汤，鲫鱼汤，卤猪脚感觉不错。

9、一友友用党参，黄芪，枸杞子，茯苓炖土鸡。或者用阿胶膏。或者炖阿胶加陈皮喝。

10、一友友用猪蹄加黄豆来升白。

升白细胞食疗方：

1、泥鳅汤：放清水慢炖，炖成白色的汤，也可加豆腐，怕腥味可以加少许姜片。

2、黄鳝鱼骨汤：只用鱼骨，放清水，喝汤。另外还有黄鳝鱼加黄芪炖汤。

3、五红汤：红枣、红豆、枸杞、红皮花生，红糖。可以再加花生衣加强效果。

4、牛尾骨汤：加清水炖，或者高压锅煮。

5、海参：早上空腹吃。

6、党参黄芪水：将两种药材加水煮开，当水喝。

7、鲫鱼汤：不要油煎，加枸杞和大枣用清水煮，最后加红糖，煮好后放至常温后喝，鱼肉能吃就吃，可加生姜去腥味。

8、阿胶：阿胶先用黄酒泡一天备用，用黄芪和当归煮的汤来熬泡好的阿胶，后加核桃、红枣、黑芝麻、每天一碗。

9、大枣 15 克（4—6 枚）、糯米 15 克（手心一小把）、西洋参 1 克（4、5 片）、阿胶 15 克，煮粥喝。西洋参大枣糯米先煮 20 分钟，然后放入阿胶后，一起在锅里蒸四十分钟。或者西洋参大枣糯米煮 20 分钟后，再放阿胶煮 20 分钟。这些是一天的量，早晨当粥喝完。阿胶要打成粉，一定要后放，否则就糊了。有友友白细胞 1200，喝了四天，白细胞升到 5100。她用的就是药房一般的阿胶。另一位友友白细胞 2200 喝了三天升到 5700。泥鳅也可用微波炉搞干再打粉装胶囊。

10、艾灸提升白细胞，防止感冒：穴位：关元、气海、足三里。穴位及艾灸的方法网上都有，怎么灸都对。

11、应对白细胞偏低药物：

芪胶升白胶囊

十一味参芪胶囊

复方皂矾丸

盐酸小檗胺片

利可君片生白（可升血小板）

地榆升白片

12、草药：

黄精 30g，黄芪 35，太子参 20，灵芝 50，女贞子 20，如果没有胃口，加：陈皮 10，苍术 10

如果出虚汗、没胃口，吃了以后每天都会，适合放化疗以后气虚、血虚的人有改善。

延强医院黄院长给化疗病人的升白细胞的方子，有需要的家庭可以收藏：

党参 20 克，黄芪 30 克，甘草 13 克，北沙参 12 克 。

大枣 20 枚、鲜姜 5 克、蘑菇半斤或草菇半斤（绝不可以用香菇）、猪脊骨 4 块 炖汤。炖熟以后适当加盐。（这是一天的量）

先喝中药，后喝汤。每天喝一副，每付两次喝。

以上是补白细胞的方子。

早饭半小时后喝中药，再过半小时喝脊骨汤，连汤带肉一起吃。

晚饭半小时后喝中药，再过半小时喝脊骨汤，连汤带肉一起吃。

另外，猪脊骨，牛窝骨，牛尾，猪蹄，鲫鱼，生白效果都不错，顿顿都要吃，换着样吃。

化疗期间可以吃海带，紫菜，黄鳝，泥鳅，海参等等，这些都是升白细胞的食物。

化疗后的前 15 天白细胞低是正常的，只要坚持吃升白方子，多睡觉，适当锻炼患肢，适当在屋里溜达，白细胞准能上来。在最后四五天白细胞才会回升，前面化验数值低说明不了问题。要看最后，下一次化疗前一天的数据。

友友各种实践经验大招

升白细胞的方法：

大枣 15 克（4 到 6 个）、糯米 15 克（手心一小把）、西洋参 1 克（4、5 片）、阿胶 15 克，煮粥喝。西洋参大枣糯米先煮 20 分钟，然后放入阿胶后，一起在锅里蒸四十分钟。或者西洋参大枣糯米煮 20 分钟后，再放阿胶煮 20 分钟。这些是一天的量，早晨当粥喝完。阿胶要打成粉，一定要后放，否则就糊了。有友友白细胞 1200，喝了四天，白细胞升到 5100。她用的就是药房一般的阿胶。另一位友友白细胞 2200 喝了三天升到 5700。另：白细胞偏低吃芪胶升白胶囊，和五红汤还有参芪十一味胶囊，复方皂矾丸 牛尾汤，鱼鳞汤，黄鳝汤 泥鳅用微波炉搞干再打粉装胶囊 升白用盐酸小博安片和利可君片生白（可升血小板），地榆升白片 血小板可用红皮花生衣煲水 牛骨髓用米醋，冰糖蒸了吃，对造血功能好。

有效生白五红汤做法：

具体是：红豆，枸杞，红皮花生各 20 粒，大枣五枚（一定要掰开了煮），红糖适量，水开后小火煮 15 到 20 分钟左右，枸杞要后放！

黄金昶的艾灸升白法：

治疗方法：当归 10g，血竭 4.5g，附片 10g，干姜 10g，黄芪 10g，冰片 3g，研细末，取适量敷脐，每日 1 次，每次 24 小时；或灸关元、足三里、气海，每次 2 小时以上，2 天后白细胞就能恢复正常。

以上所有文字部分，均为众友友热心总结提供，可能会有字面和表达上的错误，与一些中药升白，建议请大家使用时多查阅相关资料进行确认后再使用。

