

挑一些可行性强的，看看效果。吃好养好身体最重要！

一、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）

二、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、硒的含量在五种蔬菜中居首位);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。

三、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。水烧开后，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）

四、猪爪炖花生、黄豆、大枣

五、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）

六、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）

七、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）。

八、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。

九、@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、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。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。

十一、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。

十二、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

十三、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。

十四、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。

十五、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

十六、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、一友友用猪蹄加黄豆来升白。

十七、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。

十八、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。

十九、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。

二十、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

二十一、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品。

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。

二十二、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！

