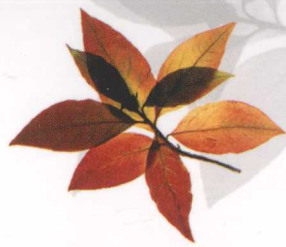


★乐观 + 科学 = 抗癌胜利.....



# 抗癌

KANGAI WANQUAN SHOUCE

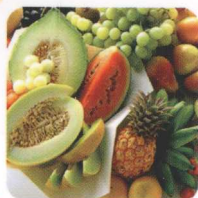
# 完全手册

◎ 主编 牛银厚

癌症 ≠ 死亡，生命不轻易放弃！

将抗癌进行到底！

- 癌症的高危人群你知道吗？
- 癌症是高发病吗？
- 癌症会遗传吗？



# 抗癌 完全手册

——科学抗癌, 赢回健康体魄

主编 牛银厚  
编者 刘 艳 戴素菊 郭明涛  
田红娟 郭玉福 王利霞  
王动阳

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

## 前 言

随着医学科技的进步和医疗事业的发展,许多曾经令人生畏的疾病逐渐得到了控制,人类的平均寿命也在显著上升。但是,一些顽固疾病仍在威胁着人类的生命,癌症就是其中之一。近几年来,癌症的发病率和死亡率迅速增加,已成为威胁人类健康和生命的大敌。医学专家指出,若不采取正确可靠的抗癌措施,癌症的死亡率将会大幅度增长。

对 39 个国家的癌症发病率调查发现,从 1960 年到 1981 年,各类癌症的发病人数,男性增长了 56%,女性增长了 39%。1981 年以来,世界上每年新发癌症患者 600 万~1000 万人。并且,越是经济发达的国家,癌症的发病率越高。从癌症的死亡率来看,1981 年以来,全世界每年约有 600 万人死于癌症,癌症已跃居死亡原因的前列。由此不难看出,癌症对人类生命的危害已达到了非常严重的程度。癌症如此猖狂,主要原因在于人们对其缺乏足够的认识,缺少有效的抗癌方法。因此,积极探索行之有效的抗癌方法,并加以利用,是摆在癌症患者面前的头等大事!

一个癌细胞只需 3 个月就能繁殖到一百万个,3 年后就能达到一千亿个,这样的数字令人毛骨悚然。究竟如何才能医治癌症?我们知道单纯依靠药物是绝对办不到的,因为药物不是一个人生存必需的空气、水源、食物,它只是用来克服疾病用的。抗癌首先要做的就是找出致癌的主因所在,然后对症下药,一一攻克,从而取得抗癌的胜利战果。

一个晚期的癌症患者,被医院的专家和教授判定只能活半年或 1 年,但是 1 年过后,他竟奇迹般地活了下来。十多年过去了,他仍然活得很好。他创造了一个生命的奇迹。他是如何做到的呢?

没错,积极乐观的抗癌意识和方法让他延长了自己的寿命!



由此可见,人类是完全可以与癌症作斗争,并取得胜利的。经过多年的不懈努力研究,医学专家发现,癌症病人的患病主因是由自己造成的,如生活在长期受污染的环境下、饮食不当或是长期情绪抑郁等。所以,保持乐观积极的心态,生活在绿色环境下和饮食营养得当等良好的生活方式和习惯,才是抗癌的最佳方法。

本书收集了大量的最新医学科研资料,详细介绍了各种致癌的物质因素及抗癌方法。着重介绍了对抗癌有很大价值的生活误区,以及抵制癌症的各种方法等。书中还穿插了各种相关的事例,既增加了文章的知识性和趣味性,也可以帮助癌症患者提高抗癌的信心和意志,改善病情,促进康复。

自己的身体自己保,主动抗癌很重要!



# 目 录

<b>第一章 关爱生命,从了解癌症开始</b> .....	1
1. 了解人类的第一杀手——癌症 .....	2
2. 癌细胞由何而来 .....	5
3. 什么是癌症转移 .....	9
4. 揭开常见癌症的神秘面纱 .....	12
5. 肿瘤≠癌症,癌症≠死亡 .....	16
6. 常见癌症形成的原因 .....	19
7. 癌症的另一个大敌——中医中药 .....	23
8. 揭秘癌症复发 .....	26
9. 谁是癌症的高危人群 .....	29
<b>第二章 良好心态,抗癌的第一法宝</b> .....	33
1. 精神因素与癌症有何关系 .....	34
2. 好心态是一剂抗癌良药 .....	37
3. 癌症与压力的联系 .....	40
4. 抗癌,切不可心浮气躁 .....	44
5. 恐惧心理,抗癌之大敌 .....	47
6. 欢声笑语,赶走癌细胞 .....	50
<b>第三章 绿色环境,抗癌的健康通道</b> .....	55
1. 癌症的发生与环境有关系 .....	56
2. 空气污染,诱发癌症的主因 .....	59
3. 水污染,为何也能诱发癌症 .....	63
4. 农药污染,透明的健康杀手 .....	67
5. 职业癌中的化学物质因素 .....	71
6. 避免危险因子,远离癌症 .....	74



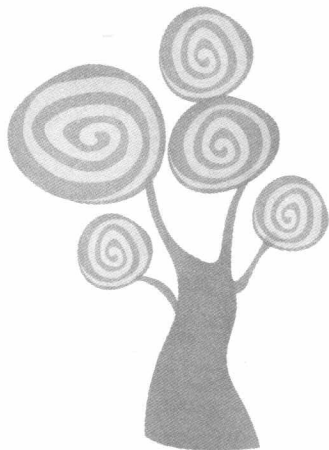
7. 抗癌,增加细胞的有氧环境为良方	78
8. 绿色环境,成就你的抗癌计划	82
9. 辐射也能导致癌症	85
10. 运动防癌的奥妙	89
<b>第四章 科学饮食,吃出抗癌神奇疗效</b>	93
1. 不良的饮食习惯易引发口腔癌	94
2. 抗癌用膳应性味相胜	97
3. 合理的饮食习惯帮你抗癌	100
4. 日常饮食与癌症的关系	104
5. 多食盐、酱油易患癌	108
6. 具有抗癌、致癌作用的食物有哪些	111
7. 营养均衡才能抗癌	115
8. 癌症病人的营养与饮食调养	118
9. 饮食预防乳腺癌	120
10. 雌激素上了癌症黑名单	123
11. 健康饮茶,保健又抗癌	127
<b>第五章 健康习惯,将抗癌进行到底</b>	131
1. 违反自然规律的人易患癌症	132
2. 狼吞虎咽易患胃癌	135
3. 常穿胸罩易患乳腺癌	138
4. 肥胖会增加患癌的风险	141
5. 良好的睡眠有助于抗癌	144
6. 适度健康的性生活有利于抗癌	147
7. 吸烟是癌症最危险的因素	151
8. 贪杯无度,癌之将至	155
9. 过度晒太阳易患皮肤癌	158
10. 经常开窗通气有助于抗癌	161
<b>第六章 抗癌有方,对症下药为良策</b>	165
1. 远离肺癌,甩掉“气虚”	166
2. 保“肝”抗癌,找回健康	170
3. 保持食管通畅无癌,做个“自由人”	174



4. 健康饮食, 远离胃癌 .....	177
5. 吃好“肠”好, 放飞健康 .....	181
6. 女人, “粉红丝带”的美丽 .....	184
7. 健康女人, 拒绝宫颈癌 .....	187
8. 消除鼻咽癌, 让生命自由呼吸 .....	191
9. 攻克前列腺癌, 做阳刚男人 .....	195
10. 了却骨癌之愁, 还你强健骨骼 .....	198

# 第一章

## 关爱生命， 从了解癌症开始



知己知彼，百战不殆！要想健康，首先就要对危害健康的敌人有一个正确而彻底的了解！





人最宝贵的是生命，因为它只有一次。当今癌症已成为威胁人类生命的第一大敌。但许多人由于对癌症没有科学的认识，而萌生出癌症=死亡的误解。事实上，癌症并没有人们想像中那么令人苍白无奈，只要提高对癌症的认识，就有可能增强人们的抗癌意志，从这场人类与癌症的战争中争取到主动权，抗癌行动才能更有力地为你的健康保驾护航！

## 1. 了解人类的第一杀手——癌症

癌症，一个令人谈之色变的名字、一个令人避之而不及的词语、一个在人间肆虐横行的恶魔、一个目前还无法攻克的难题、一个人类挥之不去的阴影。在人们的心中，癌症就是死亡的代名词，毕竟无数人的生命被它夺走，无数家庭因它而陷入无穷无尽的悲痛之中，它是威胁人类健康与生命的第一杀手。

### 癌症——人类的第一杀手

说到癌症，就不得不说到肿瘤。在临床医学上，肿瘤一般分为良性肿瘤和恶性肿瘤两大类，良性的肿瘤可以通过手术切除来治疗，但恶性肿瘤就没有那么幸运了。截止到目前为止，人类发现肿瘤已经有了3000多年的历史，而且肿瘤不仅仅存在于人体内，动植物体内也有。虽然人类较早地发现了肿瘤，但直到19世纪显微镜问世后，医学界才算是真正建立了肿瘤学的框架，所以对于肿瘤的研究也只有100多年的历史。不过，进入20世纪以来，由于自然科学的迅猛发展以及各种新技术的运用，医学界对于肿瘤的研究已经有了相当大的进步。尽管肿瘤还是在所有人类致死的因素中排在首位或第二位，但已有1/3的肿瘤患者可以被根治。

肿瘤是一种细胞的异常增生，和正常细胞相比，不管是结构、功能，还是代谢都是异常的，而且具有超常的增生能力，这种增生和整个机体的运作都是相违背的。恶性肿瘤又称为癌，癌细胞一旦在人体内产生，



就会异常迅速、毫无规律地增长和繁殖，且不受约束和控制，最终形成组织团块。人体内的营养成分会不断地被它夺取，还不得不承受它产生的一些毒素，癌细胞还能浸润蔓延、侵袭周围的细胞和组织，以惊人的速度扩散转移，严重损害人体的健康，最终危及到宝贵的生命。

目前发现的癌症大约有 200 多种，其中肝癌、肺癌、胃癌、宫颈癌、食管癌、乳腺癌、结直肠癌及鼻咽癌等癌症，占癌症死因的 80% 以上，是我国重点防治的对象。医学专家表示：随着人们生活条件的不断改善，癌症也在不断地发生变化。如食管癌的发病率呈下降趋势，而乳腺癌的发病率却逐年上升。

### 癌症的基本常识



#### 癌症高发吗

不少人都有这样的感觉：虽然现在的生活条件提高了，但患癌症的人却比过去多多了。这种结论未免太过武断，而实际情况也并非如此。专家认为，随着经济的发展，工业化程度越来越重，我们身处的环境已经不能和以前同日而语了。再加上生活节奏的加快，不少人每天都情绪紧张、工作压力大，这些都与癌症的发病有关。

此外，人类寿命的延长也是造成上述错觉一个重要原因。随着生活水平和医疗水平的不断改善，人类的寿命比以前几乎提高了 1 倍，也就为癌症提供了机会。举一个简单的例子来说，解放前中国人的寿命只有 35 岁左右，而现在却达到了 75 岁，从理论上讲，癌症发病的高峰年龄在 45 岁以后，也就是说，以前的人还没有到癌症发病的年龄就已经不在人世了，而现在癌症兴风作浪的机会却多了很多。同时，很多以前被视为疑难杂症、严重威胁人们生命的疾病已被攻克，或得到了有效的治疗和控制，那么就会使得癌症凸现了出来。综合上述几种原因，难免会让人们误以为癌症高发了。



#### 癌症会遗传吗

癌症是否是一种家族遗传病？这是很多人关注的一个问题。多年



来科学家也在这个问题上花费了大量的精力和心血,现在可以对此做出初步的答复。可以确定的是,癌症不是直接遗传性疾病,但如果致癌因子作用于细胞中的 DNA,并导致它发生了变化,就有可能传递到下一代。医学专家也证明了确实有少数癌症的发病有家族聚集的倾向,例如如果一个人患了癌症,那么他的子女比其他人患癌症的几率就会大上几倍,这种癌在医学上叫做遗传型家族性癌,主要有乳腺癌、胃癌、食管癌、大肠癌等。这些遗传因素造成的影响,叫做遗传易感性。

那么,是否只要患上遗传型家族性癌的人,他的下一代都会生癌?回答当然是否定的。因为人体的细胞分为体细胞和生殖细胞两大类,只有生殖细胞中的精子和卵子才是携带遗传信息的细胞,所以只有父母生殖细胞里的 DNA 发生了癌变,而子女身体里所有的细胞又都接受了这种信息,才有可能引发癌症。体细胞就更不用担心了,因为它会随着生命的终结而死亡,即使身体局部体细胞中的 DNA 发生了变化,变成了癌细胞,这个细胞经过分裂后所生成的子细胞仍然是癌细胞,但不会对生殖细胞里的 DNA 发生影响。因此,这种癌细胞不会遗传到下一代,医学上将这种癌称为“非遗传型”癌。

### 癌症早期的危险信号

科学家说,人体上下除了头发和指甲外,其他任何部位都有发生癌细胞的可能,且不同的部位会有不同的症状。所以,大家要掌握一些基本的癌症早期表现,才能够早发现、早治疗。当然,出现了这种信号并不代表就一定就是癌症,但可以提高警惕,尽早到医院检查,这对于可能是癌症患者的生活质量的好坏以及存活时间的长短很重要。

如果身体局部,尤其是颈部、乳腺及舌头等部位出现了不明原因的肿块,且肿块经久不消或逐渐增大,要谨防发生癌变;

皮肤上的黑痣和疣等若在短期内颜色加深或变浅,或者迅速增大,或者伴有瘙痒、渗液、溃烂等现象,则应警惕皮肤癌的可能;

平时吞咽食物时如果出现梗噎感、食管内异物感,或感觉胸骨后闷胀不适,则可能是食管癌的征兆;

如果鼻子出现毫无征兆的反复出血现象,或鼻涕带血,特别是在早晨刚起床的时候出现这种情况,往往是鼻咽癌的重要信号;



若出现久咳不愈，声音嘶哑或血痰的现象，且用药后病情没有得到改善，尤其是对于烟民来说，要注意是否患上肺癌；

妇女若是有阴道异常出血，如月经期外或者绝经后的不规则出血，要引起重视，可能是宫颈癌的前期信号；

肝癌的前期症状不太明显，只有一个表现：右肋下痛，很多人对此都不予重视，直到病情加重才到医院诊治，结果延误了最佳治疗时期；

若体重在不明原因的情况下迅速减轻，如1个月内减轻3千克左右，就要引起相关重视，及早到医院检查。



### 健康小贴士

患上癌症，不管是对于病人本身来说，还是对于其家属来说，都是一个沉重的打击。虽然随着医学条件的发展，对于癌症已经有了很多治疗的办法，但治疗过程却是相当痛苦和难受的。因此，大家应该对癌症有正确的认识。

## 2. 癌细胞由何而来

癌细胞是由人体内正常的细胞衍生而来的，它是使人患上癌症的直接病源。癌细胞与正常细胞不同，它能够无限生长，还能转化和转移，具有超强的生命力，也因此而难以消灭。一般情况下，人类机体的正常细胞会不断地发育、老化、死亡，最后长出新的细胞，这是一个自然的循环过程，也是生命活动中不可或缺的，只有这样才能维持长久旺盛的生命力。不过，人类的正常细胞中也存在着同癌症有关的基因，当人体内维持正常生命活动的能量不足，没有能力长出健康的新细胞时，就可能使细胞中的基因发生突变，变成癌基因。



## 癌细胞的形成过程

在医学上,可能发生突变的基因被称为原癌基因,它属于一种显性基因,只要一个等位基因发生突破,就有可能引起细胞癌变。正常的情况下,这些基因引起癌变的可能性并不大,因为它们的活动会受到人体严格而精密的调控。不过,一旦它们发生变化,产生了超出细胞活动所需要的产物,就可能引发细胞的癌变,医学上将这个过程称为原癌基因的激活。癌细胞一旦产生,若没有及时得到治疗,便会以惊人的速度扩散,且是以倍增的形式。如1个变2个,2个变4个,不同的癌症倍增的时间也有所不同,胃癌、肠癌的倍增时间大约为33天左右,乳腺癌则长一些,约为40多天。人体最初产生癌细胞时不易被发觉,直到癌细胞的数量累积到10亿个以上才会感到异样,所以癌症越到晚期往往发展越快。

人体细胞还存着一类特殊的基因叫做抑癌基因,这种基因能够起到遏制细胞增殖的作用,它的缺失或者失活,也有可能导致人体产生癌细胞。抑癌基因与原癌基因不同,抑癌基因属于隐性基因,只有当两个等位基因都发生突变失活时,才有可能引起细胞癌变。如果一个人的体内某一抑癌基因中的一个等位基因无功能,那么这个人较常人容易患上癌症。在正常的人体机能中,原癌基因与抑癌基因是相辅相成的,它们协调配合,共同维持细胞的正常增殖活动。

医学专家指出,癌症起始于细胞的癌变,而人体则是由大量的体细胞组成的,每个人的一生要经历1000多次的细胞分裂,因此,即使人们远离了各种各样的致癌因素,基因在分裂过程中发生自然突变的几率也是很大的。如果照这样看来,人体好像很容易失去对细胞增殖的调控能力,患上癌症的几率也很大。然而事实上,人体癌症发病率并没有想像中的那样高。科学家经研究表明,这是因为癌细胞的形成也会遭遇到很多困阻。它先要经过数十次的变异,努力从细胞中脱离出来,还要改变自身的形状以穿过致密的结缔组织,然后通过微血管进入到血液当中,到那里之后还可能遭到白细胞的攻击。如果能够幸存下来,则会再一次通过微血管进入到另一个器官,医学上称这次转移叫做微转



移。当然，这里的环境也并不十分好，有些癌细胞立即就会死亡，寿命稍长一点儿的可能经过数次的分裂后死亡，还有一些始终保持休眠的状态，存活率低至数亿分之一。因此，癌症的发生并非是一日之寒，基因的一次突破不足以将一个健康的细胞转为癌细胞，有时甚至需要数年的时间，人们也不必为此而过分担惊受怕。不过，如果癌细胞经过重重关卡后能够存活下来，它就会以强大的力量再生和定植，并挤走正常细胞，破坏器官的功能，造成足以致命的危害。

### 常见的致癌因素

很多人认为，每个人体内都含有癌细胞，只不过这些癌细胞没有发展起来。这并非没有一点儿根据，但也不是完全正确。确切地说，应该是每个人体内都有原癌基因，而不是癌细胞。在原癌基因转化为癌症的过程中，身体的内部因素固然有着不可推卸的责任，但一些外部因素也有可能致癌细胞的生长。例如当一些致癌的因素侵入人体时，原癌基因的能量和势力将会变得强大，而抑癌基因则相对会变得弱小，导致人体机能的失衡，也为癌细胞的生长提供了条件和场所。可见，致癌因素也是导致人类患上癌症的重要条件。那么，可以引发人体产生癌细胞的因素到底有哪些呢？



#### 化学致癌因素

目前医学界的研究表明，化学因素是截止到现在导致人们患上癌症的最主要原因，它的来源十分广泛，种类也极其繁多。经过医学家的临床考察和在动物身上所做的一些实验，发现能够导致人类患上癌症的化学物质多达上千种之多，其中与人类关系非常密切的占到了1/10，这个数字不得不让人担心害怕。此外，由于化学物质所导致的癌变通常潜伏期较长，早期很难察觉，等到发现时却又错过了最佳治疗时期，因此对人类危害极大。化学致癌因素较为广泛地存在于人们所熟悉的各种各样的事物里，如食物、生产作业环境、农药以及各类医疗药品之中。黄霉毒素是人们十分熟悉的一种致癌因素，可导致肝癌的发生，它的杀伤力得到医学家们的公认，但许多人都不知道，这样一种危险系数



极高的致癌因素，居然在人们所喜爱的花生、玉米、高粱和大米等许多粮食作物中都有可能存在，想来都让人不寒而栗。

## 物理致癌因素

物理因素是仅次于化学因素的第二大致癌因素，主要包括创伤、机械性刺激、灼热、紫外线、放射线等外部环境对人体的刺激。所以，人们在平常生活中一定要加倍小心，不要让自己受到不必要的刺激和伤害。更值得一提的是，受辐射危害不仅来源于环境的污染，也可能来自医源性。例如 X 射线对人体就有很大的伤害，如果一个人多次接受类似的检查，就会使自身患肿瘤的几率大大增加，即使是用射线来治疗一些疾病，也有可能诱发另外一些疾病，如肿瘤。有医学资料表明，一些红细胞增多症患者在用放射性核素磷治疗后，相当数量的人经过一定的潜伏期后出现了令人谈之色变的白血病。

## 生物致癌因素

目前，医学界的科学家研究最多的是病毒。很多研究和实验证明，有 30 多种肿瘤是由于病毒引起的，如在很多鼻咽癌、肝癌、宫颈癌等患者的血清中，发现了相应病毒的抗体，这说明了病毒同某些肿瘤关系密切。

除了上述 3 大致癌因素会促使人体产生癌细胞外，人类还要注意防止其他途径的细胞癌变。总之，癌症的发生是许多因子共同作用的结果。



### 健康小贴士

生活中还有许多致癌物质，如很多人喜欢在做菜之前将鱼、肉、鸡等食物腌制一下，而腌制后的食物则含有较多的致癌因素，如亚硝酸盐等化合物。同样，熏烤或烧焦后的食物中，致癌物的种类和含量也会剧增，这些都有可能致人患上癌症。就连我们平时呼吸到的空气，如果受到多环芳烃类化合物，如二甲基苯萘、二苯萘等致癌物的污染，也会对人体产生巨大的危害，严重的会诱发肺癌、鼻咽癌、食管癌等常见的癌症，让人身心饱受折磨。



### 3. 什么是癌症转移

癌症的危害不仅在于损害原发组织和器官，还能转移扩散到附近或远处的脏器和组织，给身体造成更大的破坏，也就是医学上所说的癌症转移。癌症转移是临床上一种常见的情况，不仅给患者带来极大的痛苦，也给治疗带来很大的麻烦。癌症最可怕也是最致命的地方就在于癌细胞的转移能力，一旦癌细胞向其他组织和器官转移，治愈的希望就十分渺茫。许多癌症患者的脑中都没有“转移”的概念，总是为身体某个部位肿瘤的痊愈而欣喜庆幸，殊不知，癌细胞却在寻找到新的巢穴，对人体展开新一轮的攻击。美国癌症协会的研究发现，大约有90%的癌症患者是死于癌症转移的，因此，了解肿瘤转移的时间至关重要。

#### 比癌症更可怕的杀手——癌症转移

一些研究人员曾经做过一个实验：从死于乳腺癌、皮肤黑素瘤和前列腺癌患者的体内分别提取了一些组织，再通过手术将这些组织接种到小鼠身上，使小鼠患上癌症并促使其发生转移。研究人员注意到，由一些比较活泼的基因编码所生成的蛋白质，能够分解和破坏把正常细胞结合在一起的胶原，为癌细胞的侵入提供了便利条件，是癌症转移的“先遣部队”。另外，还有一种蛋白质——白介素11也有助于癌细胞的转移，它对于骨头有极大的破坏力，当癌细胞转移到骨髓时，需要去除骨基质，才能获得生长的空间。研究人员将这些蛋白质作为肿瘤早期转移的测试标记物，这对于癌症的诊断是一个很大的突破。



#### 癌症转移的主要因素

由于癌细胞总是在不断地浸润性生长，时间一长，势必会造成局部细胞的密度增大，对邻近的组织也会造成很大的挤压；又因为癌细胞膜中的钙含量大量减少，使细胞间的结合能力有所降低，彼此之间容易分





离,这就给癌细胞的浸润或播散提供了一定的条件。另外,一些癌细胞比较活跃,有的还能释放一些扩散因子,如透明质酸酶,这些也为癌细胞的转移起到了一定的促进作用。既然癌症转移这么可怕,那么造成癌症转移的因素主要有哪些呢?

首先,要看癌组织的分化程度。一般情况下,癌症的分化程度越低,就越容易浸润,转移发生也会越早。

其次,要看被转移器官的特点。正常情况下,癌细胞容易转移到血液供应丰富的器官,如肝、肺、骨骼等器官,而那些血液供应相对较少的器官则不容易成为转移的对象。

第三,要看对原发癌的机械刺激。一些外界的刺激也有可能造成癌细胞的转移,例如对于血管丰富的肉瘤做过多的按摩,或是一些不必要的检查措施,都有可能致癌细胞进入人体的血液系统,增加癌症转移的几率。

最后,要看个人机体的状态。如果病人的身体状况较差,免疫功能低下,那么癌症转移的机会也会增加。

当然,引起癌症转移的原因和机理远非上述那么简单。许多医学研究还表明,癌症转移还依赖于癌细胞和不同环境的相互作用,特别是癌细胞的生物学特征和器官组织的微环境对癌细胞的生长所提供的条件,同时还有器官组织所产生的调节作用。除此之外,癌细胞本身的运动性、粘连性,癌细胞转移相关基因的表达和机体局部组织的某些特性,都有可能引发癌细胞的转移。

## 癌症转移的常见途径

癌细胞就如同一个极其贪婪的恶魔,它会跑到它可能到达的任何地方,并将其“罪恶的双手”伸向那里。癌细胞的扩散方式也是多种多样的,有时是单独进行,有时也可多发性地同时进行。不过一般情况下,癌细胞可以通过3条途径发生转移:即淋巴转移、血行转移和种植性转移。



### 淋巴转移

淋巴转移是癌细胞最常见的转移途径。人体内有許多淋巴管和淋  
试读结束,需要全本PDF请购买 [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)