

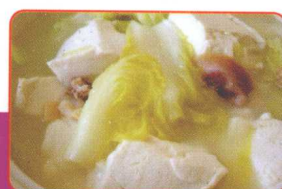
求医不如求己

一本关于关于如何防癌抗癌的书！

金 实 / 编著

防癌抗癌 小窍门

Fang Ai Kang Ai
FangZhiXiaoQiaoMen



○ 癌病必败而拜拜。

距今约3500多年的殷周时代，殷墟甲骨文中已记有“瘤”的病名。癌症是人类健康的大敌，人类癌症中，约90%与环境有关。俗语说预防胜于治疗，我们平时就应有意识防癌抗癌，做到防患于未然。

北京燕山出版社

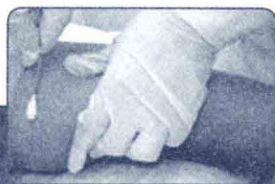
求医不如求己

一本关于关于如何防癌抗癌的书！

金 实 / 编著

防癌抗癌 小窍门

Fang Ai Kang Ai
FangZhiXiaoQiaoMen



○ 癌病必败而拜拜。

距今约 3500 多年的殷周时代，殷墟甲骨文上已记有“瘤”的病名。癌症是人类健康的大敌，人类癌症中，约 90% 与环境有关。俗语说预防胜于治疗，我们平时就应有意识防癌抗癌，做到防患于未然。

北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

防癌抗癌小窍门/金实主编. —北京:北京燕山出版社,2010.3

(求医不如求己)

ISBN 978-7-5402-2271-0

I. 防... II. 金... III. 癌-防治 IV. R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 051363 号

责任编辑:满懿 马明仁

出版发行:北京燕山出版社

社 址:北京市宣武区陶然亭路 53 号

电 话:010-65240430

邮 编:100054

经 销:新华书店

印 刷:北京龙跃印务有限公司

开 本:710×1000 毫米 1/16

字 数:1200 千字

印 张:140

版 次:2010 年 6 月第 1 版

印 次:2010 年 6 月第 1 次印刷

定 价:280.00 元(全 10 册)

版权所有 翻印必究

前言

FOREWORD

现在患癌症的人越来越多，癌症给人类的生命带来很大的威胁，人们在努力寻找治愈癌症的最好办法。尝试了用现代医学的化疗、放疗等先进的医疗手段，但是治愈癌症的概率并没有超过 55%，治愈后的生存期超过 5 年的只有 28%，治愈后的生存期超过 10 年的更少。为了提高癌症的治愈率达到 70% 和延长治愈后患者的生存期达到 10 年以上，我们发现了能解决上述两个难题的几个方法和非常有效的秘方。

作者经过不断地总结归纳，对人的养生长寿、防癌治癌提出了一些新的观点：整个宇宙及其微观世界的运动变化保持能量守恒定律。用这些观点来养生、防病治癌，我想一定能起到极积的作用。作者的这些观点的目标是想让癌症患者的治愈率达到 70%，生存期达到 10 年以上。

知道了患上癌症的根本原因，才能断绝癌症产生的根源。也许用现代医学技术和手段能把癌细胞全部消灭，但是没有彻底消灭癌细胞产生的根源，不久又长出来，或者又转移到其他部位去了。怎样才能找到和消灭癌细胞产生的根源呢？我国中医理论给出了答案，人的身体体内阴阳失去了平衡。也许很多人不太明白，阴阳到底是什么，用现代语言来描述就是：人体内的阴阳是身体，以及其气、血不通的各种组织器官的实证和虚证的表现。实：说明体内正常细胞、正常物质多；虚：说明体内正常细胞、正常物质少或没有，有害细胞多或有害物质多。由于体内的阴阳失衡，体内的有害毒素、垃圾、废物不能或不能完全排出体外，时间长了体内的这些有害物质积累在某个或几个组织器官上。有害毒素、垃圾、废物长期在蛋

FANG AI KANG AI
XIAO QIAO MEN

前言

FOREWORD 2

白质、能量物质、矿物质供给和环境温度合适的情况下，能生出其他物质吗？正常细胞还有生存的空间吗？

在现实生活中，没有什么比生命更重要！我们的生命是创造物质财富和精神财富的本钱。我们应关注生命，热爱生命，珍惜生命，我们的生命不仅仅属于自己，也属于爱我们的人、牵挂我们的人，属于整个社会。

当我们患病的时候，我们不要悲观，我们要自信，我们应相信科学的不断进步，相信医学的不断进步，更应相信我们国家几千年总结下的中医学的不断进步，相信气功的神奇功效。

我们凡事都要想得开一些，凡事都要顺其自然。将来要发生和不能发生的事情，你、我尽力就行了。你忧、你愁，头发掉完、头发全白，时间仍然在走，太阳仍然升起落下。你担心、你烦心、你焦心，觉得什么都不顺心，你在增加你的皱纹、缩短你的寿命，你又何必过度去考虑世上所发生的一切呢？

我们对于物质生活不要过分奢求，安于过得清淡、朴素一些，如果你整天大鱼大肉，吃得肥胖、臃肿，一身富贵病便油然而生。心里尽快能排除掉个人的私心杂念，这样，人生在世，不为物质利益、情感利益、精神利益操劳所累，把自己的思想同大家的利益融合在一起，他的心胸就会宽广起来，精神就会充实起来，心情就会乐观，情绪自然就会高昂。一个性格爽朗、心境总是愉快的人，是不会伤心伤神的，再加上适合自己情况的经常性锻炼，起居饮食养成一定规律，他终会健康长寿的。

FANG AI KANG AI
XIAO QIAO MEN

目录

常识篇

吃苹果不削皮可预防多种癌症	2
癌症患者在夏季如何防止中暑	3
肿瘤患者能否过性生活	3
男性定期适量献血可降低癌症发生率	4
吃东西时多咀嚼可以抗癌	5
经常吃生鱼片患癌症风险大	6
吃刚出炉的面包易导致癌症	7
吃油炸食物容易导致多种癌症	7
癌症患者的六大心理特征	8
男人和女人最容易忽视的癌症信号	10
化疗患者如何进行家庭护理	13
家庭护理癌症患者问题多多	14
癌性疼痛家庭护理	16

CONTENT

远离胃癌请拒绝火腿	31
致癌饮食大盘点	33
我们离这些癌症有多远	34
远离癌症只需要 14 招	38
警惕六大生活致癌“新杀手”	40
常喝“三物汤”能防癌吗	44
五行蔬菜汤真能防癌吗	46
多吃苦瓜具有防癌抗癌作用	47

预防篇

如何早期发现前列腺癌 50	
前列腺癌有六大信号 别让增生迷了眼	52
80% 以上的肺癌由吸烟引起	53
揭秘日常防癌法则 癌症将与你一生无缘	54

目录

突然“发福”竟是卵巢癌作怪	74
啤酒加熏制食品容易致癌	76
常喝紫葡萄汁可抑制癌细胞	77
好动的女人不易得乳癌	78
豆浆能防癌	78
四种癌症容易家族遗传	81
预防肠癌从现在开始	82
饮酒人士警惕：酒精也能致癌	85
提醒：一辈子的防癌体检计划	85

护理篇

CONTENT

肠癌患者吃得别太“粗”	112
患头颈部肿瘤多吃海带	113
癌症患者九大日常注意事项	114
打破癌症患者的心理枷锁	116
癌症患者以汤度夏	119
家庭中癌痛病人的护理	120
癌患康复期能进行体育锻炼吗	123
癌症病人康复期应注意什么	123

饮食篇

出现哪些症状需要警惕肺癌	126
吸烟女性肺癌危险大	126
七成患者发现肺癌已是晚期	127
肺癌诱因	129
肝癌真的会遗传吗	133
警惕：常连续打嗝可能是肝癌	134
捕捉肝癌的蛛丝马迹	135
预防：九个生活细节远离肝癌	136
胃癌也有“阴”“阳”之分	139
大蒜能防胃癌	141
睡眠不足是患中晚期胃癌首因	142
胃炎与胃癌没有根本联系	142
晚饭吃得晚 胃癌风险高	144
可预防癌症的十大食品	147
癌症专家向国人提出的防癌建议	153
生吃萝卜可以预防多种癌症	153
常吃柑橘类水果可预防多种癌症	154

目录

癌症预防的必要性及主要措施	155
早期癌症有什么症状和体征	160
可导致癌症的内外界因素有哪些	165
适当多晒太阳能预防癌症	167
与饮食有关的几种癌症	168
多吃胡萝卜为何可以预防癌症	169
适当多喝水可预防癌症	170
常见癌症的早期先兆	171
癌症能否自然消失 其原因是什么	172
男性过量饮酒患结肠癌概率高	173
三分之一以上的癌症与吸烟相关	173
可远离癌症的十种健康生活方式	174
经常上夜班的人如何预防癌症	175
多吃南瓜可让你远离癌症	177
有助预防癌症的 11 类食品	178
多吃荞麦和杏仁让你远离癌症	182
吃苹果皮有助预防癌症	183
容易引起癌症的用油坏习惯	184
经常吃洋葱可预防癌症	185
可治疗癌症的食物有哪些	186
癌症患者的生活调理方法	190
容易引发癌症的饮食因素	191
专家推荐的几种防癌食物	193
癌症病人在治疗期间如何科学饮食	194
常吃无根豆芽可导致癌症	195
癌症术后病人饮食注意事项	196
适当吃辣椒可防癌	197

CONTENT

多吃红肉容易致癌症	197
可预防癌症的十四大饮食原则	199
每天食用开心果可防肺癌	200
补充膳食纤维可预防大肠癌	201
要想身体好，全靠烟酒保	202
墨西哥人的防癌“三宝”	203
喝热柠檬茶可防皮肤癌	204
咸鱼致鼻咽癌 吃还是不吃?	205
防乳癌，向农村老阿婆学习	206
有的靶向药餐后别忙喝口水	206
西兰花 PK 菜花 哪种抗癌效果好	207
苹果当药吃 肿瘤远离你	209
谷物 + 蔬菜 + 红葡萄酒防肠癌	212
过量喝牛奶得乳腺癌	212
抗癌：粗茶淡饭不得癌	213

♂ 常识篇





吃苹果不削皮可预防多种癌症

苹果皮所含的十几种营养素有助于抑制乳腺癌、肝癌和结肠癌的癌细胞，因此吃苹果时最好不削皮。不过，医学专家也建议民众，只能食用有机苹果的皮，因为普通苹果的皮会有杀虫剂残留。

在 1000 名 70 岁以上老人中，每天喝两杯绿茶的老人在各种脑力测验中表现较佳，而且绿茶喝得越多，脑力测验表现越好。

根据医学实验，薰衣草精油或迷迭香精油的香味可降低体内的压力荷尔蒙可体松。这种荷尔蒙不但会使血压升高，还会抑制免疫系统功能。薰衣草或迷迭香的香味还可助睡眠，而且会让人看起来更年轻。

此外，开心果有降低总胆固醇的效果，尤其是能将素有“坏胆固醇”之称的低密度脂蛋白胆固醇降低约 11.6%。不过需要注意的是，1 盎司（约合 31 克）开心果热量高达 160 卡路里，因此不要吃得太多。

如果要从饮食中加强摄取抗氧化成分，鳄梨、无花果干和水果沙拉这 3 种食物都是很好的选择。

在身体运动方面，专家建议坚持每天做缓慢的腹部深呼吸，经常伸展双腿，保持头部挺直，这都有助于锻炼肌肉，避免头疼。常跟爱人亲吻有助于牙齿健康。因为亲吻能增加唾液分泌，唾液有助于清除牙齿细菌、减少蛀牙。

文章还建议，每天吃一碗全谷类早餐，这可降低糖尿病、气喘以及心脏病的患病概率。每天还应该吃一个鸡蛋，并养成用荞麦蜜代替白糖的习惯。



癌症患者在夏季如何防止中暑

炎热的夏季，会严重影响肿瘤患者的生存质量和治疗环境。因此，癌症患者要安全度过酷夏危险期，在生活上应注意以下几方面的调节：

夏季饮食应尽可能多样化，宜多吃清蒸、白汁、凉拌的食物。例如，绿豆粥、番茄汤、鸭肉冬瓜汤等可以起到清热解暑，益气养阴的作用。要多吃苦瓜、苦菜等苦味食品，常喝绿茶也有不错的抗癌效果。睡前洗个温水澡，或是喝一杯牛奶，都有助于入睡。

肿瘤患者夏天要严防中暑，中暑会使肿瘤细胞更加肆虐。在使用空调上也要特别注意，室内外温差建议保持在相差 5°C 的水平，连续使用8小时后必须进行通风，狭小的屋子建议使用空调时半开房门。

高血压、高血脂、心脏功能衰弱的肿瘤患者夏天由于出汗多，容易形成血栓以及造成血压不稳定。有该问题的肿瘤患者属于夏季高危人群，专用的降压、降脂和心血管药物因其存在的副作用可能对肿瘤治疗不利，应在医生指导下使用药品。

癌症患者夏季出汗较多时，要多饮果汁类饮料；多吃清淡、偏软且富含维生素及纤维素的食物，以保持大便通畅。

肿瘤患者能否过性生活

肿瘤康复期患者有适当的性生活不仅对身体无害，还可振奋精神重新鼓起生活的勇气，对患者的治疗、康复等都有积极的促进作用。另外，夫妻保持正常的性生活，使患者对生活充满热爱，可以延长肿瘤患者的有限生命。

1. 掌握肿瘤患者的性生活尺度。性生活的尺度应掌握在不使患者感



到腰酸、头昏、疲劳为宜。配偶应正确理解性生活的内涵，使患者能真正舒心适意，使其病情在乐趣中得到减轻，紧张的情绪得到缓解。

2. 排除心理负担和压力。心理因素往往是诱发和加重患者性功能障碍的重要原因，如男性患者往往会因对病后或治疗后性能力的担忧和恐惧而造成勃起障碍，女性病人则因害怕疼痛而产生紧张。

3. 排斥等心理。对这类患者应努力纠正其对自身疾病的错误认识，以排除不必要的心理负担和压力。

性生活不仅仅是性交。认为“性生活就是性交”，这种看法至少是不全面的，因为除性交以外，性生活还可以用其他许多方式来表达，如特意的举止、打扮、语言及接吻、抚摸等等。当肿瘤病人由于各种原因不想性交或性交困难时，完全可以通过性的其他表达方式来获得愉悦。

肿瘤患者往往产生某种失落感和自卑感，心里充满了矛盾和忧伤，对性的表达失去信心，对性生活表现被动，久而久之甚至可能发展成为性冷淡，影响性生活的和谐。

男性定期适量献血可降低癌症发生率

临床统计资料表明，男性定期适量献血对健康有很多好处。

1. 减轻动脉硬化的隐患

男子年过40岁，由于体力活动的减少和生活水平的提高，体内脂肪容易存积，许多人的血脂长期处于较高的水平。定期献血则可降低血液的黏稠度，也就减轻了动脉硬化的隐患。

2. 降低了患心脏病的风险

科学家通过大量的调查研究发现，年轻妇女与男性相比较少患中风，心脏病和肿瘤，但随着年龄的增大。患上上述疾病的机会也就随之升高。分析原因，认为中青年妇女每月的月经失血加速了红细胞的新陈代谢，促进



骨髓造血，使新生的红细胞数量在血液中含量增多，输送更多的氧气及营养成分给身体各部位，因而降低了患心脏病的风险。

3. 男子献血还可减少癌症的发生率

体内的铁含量超过正常值的10%，罹患癌症的概率就提高，适量献血可以调整体内铁含量，预防癌症。该文还提到，中青年女性因月经周期性失血损失了一定量的铁质，故未发现这类女性的含铁量与癌症发生有明显关系。

4. 适量献血使人精力充沛

定期适量献血，特别是单献红细胞和血小板等有形成分，可使血液黏稠度明显降低，加快血液流速后，脑血流量提高，从而达到缓解或预防高黏血症目的，使人感到身体轻松、头脑清醒、精力充沛。

健康的情绪可通过神经、体液、内分泌系统沟通大脑及其他组织与器官，使其处于良好的状态，有益于人体免疫力的增强，抵抗力的提高。而献血是救人一命的高尚品行，献血者在助人为乐、与人为善的同时，情绪也处于最佳状态，对健康有益。

吃东西时多咀嚼可以抗癌

咀嚼是维持我们身体健康的关键。忽视咀嚼，会影响身体健康。

1. 咀嚼可以抗癌。咀嚼时唾液的分泌能降低亚硝酸化合物对细胞的攻击：改变细胞突变计划，对于化学合成剂、防腐剂等食品添加剂带来的危害，也有明显的解除作用。唾液还能中和、消除食物中的致癌物质。

2. 咀嚼能减轻肠胃负担。细细咀嚼能使食物与唾液充分结合，唾液有帮助和促进食物消化的功能，而且多次咀嚼能把食物磨碎，胃可以在一个宽松的环境里边工作边享受。已经感到胃部不适的人更应该细嚼慢咽。

3. 咀嚼能使头脑变聪明。通过充分咀嚼，血液能源源不断地输往脑



部，大脑的氧分和葡萄糖也就多了起来，进而刺激大脑的荷尔蒙分泌增多，大脑的思维能力和工作效率也就相应提高。因此，充分咀嚼有健脑功能，并能起到防止大脑老化，保持思维清晰的作用。

4. 咀嚼能使面色红润、皱纹减少。随着年龄的增长，到30岁左右，大量分泌腮腺激素的耳下腺开始萎缩。没有了足够的腮腺激素，血管和皮肤等组织的弹性和活力就难以保持，而想活化它的功能，最有效、最简便的方法就是咀嚼。咀嚼可以刺激耳下腺，保持腮腺激素的分泌。

细嚼还促进了面部的肌肉活动，局部血液循环质量提高，肌肤代谢运动活跃，自然面色红润，皱纹减少。

5. 咀嚼可防治糖尿病。充分咀嚼还能刺激腮腺，促进胰岛素的分泌，调节体内糖的代谢。降低血糖数值，预防并有助于糖尿病的治疗。

一口食物在嘴里至少经20次咀嚼，才能得到咀嚼给我们带来的恩惠，30次则较为理想。

经常吃生鱼片患癌症风险大

根据科学家和营养学家的多次研究与检验发现，在鱼体内含有一种叫做二恶辛类致癌的物质。由于这类化学毒物是随水内沉淀物沉淀到水底的，故生活在海洋水底层并食用水底腐物的鱼类体内含量相当高，尤以海洋四大经济鱼类中的墨鱼以及淡水鱼类中的鲤鱼等为严重。

科学家认为，鱼类虽含有二恶辛类致癌物质，但只要烹调得法是完全可以除掉的。试验表明：将鱼肉用火火烧煮至60℃时，可以将其所含的毒物减少24%，用烤箱烧烤则可减少37%，而用炭火烧煮可减少46%。而且，烧煮时鱼肉温度达到80℃以上时可除去致癌物质的50%~70%，如果将鱼烧透煮熟可将绝大部分的致癌物质去除干净。

在食用鲜鱼的时候，一定要煮熟蒸透，绝对不要吃不熟的鱼片，更不要吃生鱼粥或生鱼片拌制品。