

施锐 编著

施锐，健康、勤奋老人，
保健养生、肿瘤免疫专家

施老带你—— 远离肿瘤



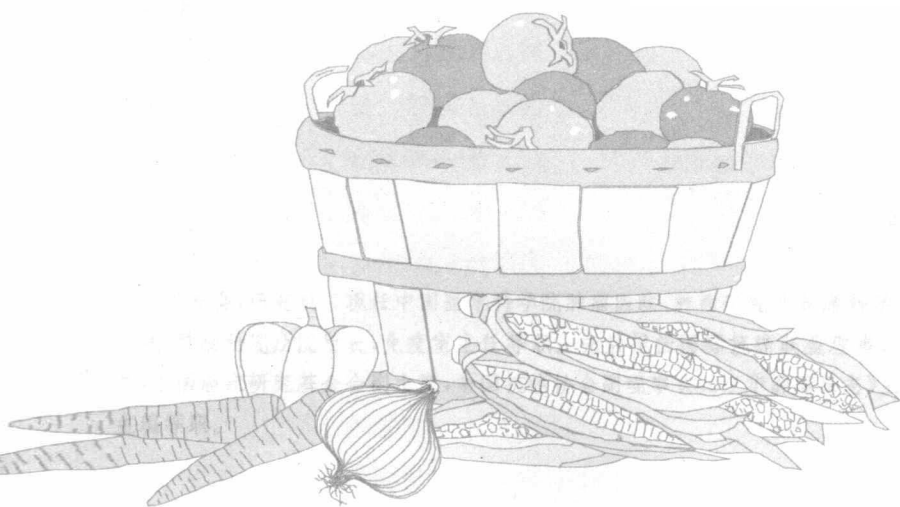
肿瘤威胁人们的健康，施老告诉我们：
要想躲开它，必先了解它！
白一三，肿瘤不可怕！

健康
生活

施 锐 编著

远离肿瘤

南京大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

远离肿瘤 / 施锐著. —南京:南京大学出版社,
2010. 10

ISBN 978 - 7 - 305 - 07620 - 6

I. ①远… II. ①施… III. ①肿瘤-防治 IV.

①R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 189268 号

出版发行 南京大学出版社

社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093

网 址 <http://www.NjupCo.com>

出 版 人 左 健

书 名 远离肿瘤

编 著 施 锐

责任编辑 张婧好 编辑热线 025 - 83593947

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 丹阳兴华印刷厂

开 本 787×960 1/16 印张 12.75 字数 200 千

版 次 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 305 - 07620 - 6

定 价 30.00 元

发行热线 025 - 83685951

电子邮箱 Press@NjupCo.com

Sales@NjupCo.com(市场部)

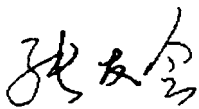
* 版权所有,侵权必究

* 凡购买南大版图书,如有印装质量问题,请与所购
图书销售部门联系调换

序 言

癌症是当今人类健康最大的威胁,多种类型癌症的发病率和死亡率长期居高不下,有效控制癌症,将是一项长期而艰巨的任务。控制癌症大体上分为一级预防和二级预防:一级预防是针对癌症的病因,在一般人群没有患癌症之前采取措施,如定期对职工进行体检,提醒他(她)们远离癌症;二级预防是利用癌症的早期标志物,在高危人群(特别是癌症高发地区的居民)和有癌症早期征象的人群中进行筛查,以期早期发现、早期诊断、早期治疗,即所谓“三早”。通过早诊、早治,乳腺癌、子宫颈癌、前列腺癌等的治疗效果已经有不同程度提高。但是,仍有多种类型癌症,如肺癌、卵巢癌、胰腺癌等,难以早期发现,疗效甚差。

从以上简述可见,控制癌症的形势是相当严峻的。出路何在?当今的共识是,必须将癌症的科学知识和预防癌症的途径教给群众,动员他(她)们同专业的肿瘤工作者携手控制癌症。本书作者施锐先生从事变态反应的临床实验工作多年。上个世纪80年代,我有幸邀他到中国医学科学院肿瘤医院研究所免疫室,从事肿瘤免疫学实验研究工作。当他目睹肿瘤医院大量求治的癌症患者,开始关心我国癌症的发病状况。他在报刊上零星发表过预防癌症的科普文章。退休以后,他出版了几本变态反应方面的专著之后,竟以耄耋之年,编著了这本《远离肿瘤》,系统介绍如何预防癌症。我通读了书稿,发现本书的特点是结合癌症知识介绍预防癌症的方法,既从总体上介绍癌症及其预防,又分别对20多种恶性肿瘤的特点和预防一一作了介绍。内容覆盖面较广,文字通俗易懂,是一部传播防癌系统知识的科普读物,让群众掌握防癌的科学知识,对控制癌症将会起到积极的推动作用。我乐于将本书介绍给广大读者。



2010年3月20日 于北京

张友会,研究员。现任中国医学科学院肿瘤医院、肿瘤研究所首席科学家。曾任中国医学科学院肿瘤医院、肿瘤研究所院长,免疫室主任等职。先后担任国际抗癌联盟理事,中华医学会肿瘤学分会主任委员,中国癌症研究基金会副主席,中国抗癌协会副理事长,《中华肿瘤杂志》主编暨《中国肿瘤生物治疗杂志》主编等职。

目 录

◆ 序 言

◆ 1 你说 我说 大家说

第一节 “防癌妙诀” / 1

第二节 让癌症与你我无缘 / 3

一、你说“癌症能预防？” / 3

二、我说“要科学防癌！”——人生四大门槛 / 6

三、患癌并非人生终点 / 9

◆ 2 预防癌症的航向标

第一节 癌症已成为我国居民主要死因 / 11

第二节 如何区分肿瘤与癌症 / 11

一、肿瘤的称谓 / 12

二、癌症的称谓 / 12

第三节 揭示肿瘤的发病原因 / 13

第四节 免疫功能与肿瘤关系密切 / 13

一、营养不良或营养过剩 / 13

二、经常睡眠不足 / 14

三、受到病毒的侵害 / 14

四、长期出现不良情绪 / 14

五、滥用药物 / 15

六、反复的减肥 / 15

第五节 癌症的其他发生因素 / 16

第六节 多种癌症存在遗传倾向 / 17

第七节 注意癌症发生前的信号 / 18

一、认识人体最易患癌的器官 / 18

二、癌症早提防 / 18

三、癌症发生前的信号 / 20

第八节 长期情绪紧张易致癌吗? / 21

第九节 向癌症挑战 / 22

第十节 为何抗击肿瘤战线要前移? / 24

◇ ③ “癌症性格”要不得

第一节 什么叫“癌症性格”? / 25

第二节 癌症性格出自抑郁症吗? / 26

第三节 癌症性格存在哪些危害 / 27

第四节 解脱癌症性格的对策 / 28

一、宣泄疗法 / 28

二、转移疗法 / 28

三、超脱疗法 / 28

◇ ④ 预防癌症要从生活方式做起

第一节 什么叫“生活方式癌”? / 30

第二节 生活方式改变,可遏制癌基因吗? / 30

第三节 改变不良生活习惯从我做起 / 31

一、吸烟 / 31

二、酗酒 / 31

三、营养不平衡 / 32

四、狼吞虎咽的危害 / 33

五、避免饮用过烫的水和吃太烫的食物 / 33

六、过多食肉的害处 / 33

七、忽视口腔卫生 / 34

第四节 性生活与癌症的关系 / 34

一、和谐的性生活可预防癌症 / 35

二、不科学的性生活可以致癌 / 35

三、在性生活中如何预防癌症的发生 / 36

◇5 戒烟限酒改变癌症危险

第一节 烟草是一种致癌物 / 37

第二节 吸烟与被动吸烟到底有哪些危害 / 38

一、吸烟与被动吸烟致癌的发病率和死亡率是多少,您知道吗? / 38

二、吸烟与被动吸烟可引发多种癌症,您了解吗? / 39

三、吸烟可影响免疫系统 / 39

四、请重视青少年吸烟的问题 / 39

五、妇女吸烟或受被动吸烟的危害相当严重 / 40

六、“三手烟”对婴幼儿健康的威胁很大 / 41

第三节 “烟鬼”如何戒烟? / 42

一、“烟鬼”称谓的由来 / 42

二、戒烟的选择 / 43

第四节 酒精与癌症是什么关系? / 44

一、过量饮酒的危害 / 44

二、兼嗜烟酒癌症多 / 45

第五节 对“酒鬼”和大众的六点忠告 / 46

◇6 饮食习惯与癌症预防

第一节 合理膳食能提高免疫力吗? / 47

第二节 膳食平衡能防癌吗? / 48

- 第三节 食盐过量与癌症的关系 / 50
- 第四节 小心吃糖过多也会致癌 / 50
- 第五节 丰富多彩的抗癌食物 / 51
- 一、洋葱 / 51
 - 二、大蒜 / 52
 - 三、芦笋 / 52
 - 四、蘑菇类 / 52
 - 五、大豆 / 53
 - 六、蕃茄 / 54
 - 七、花椰菜 / 54
 - 八、茄子 / 54
 - 九、大白菜 / 55
 - 十、萝卜 / 55
 - 十一、胡萝卜、南瓜 / 55
 - 十二、菜豆 / 55
 - 十三、扁豆 / 55
 - 十四、甘薯 / 55
 - 十五、辣椒 / 56
 - 十六、茭白、芹菜 / 56
 - 十七、菠菜 / 56
 - 十八、麦麸 / 56
 - 十九、苦瓜 / 56
 - 二十、草莓 / 57
 - 二十一、牛至 / 57
 - 二十二、猕猴桃 / 57
 - 二十三、苹果 / 57
 - 二十四、柑橘类水果 / 58
 - 二十五、梨 / 58

- 二十六、杏 / 58
- 二十七、葡萄 / 58
- 二十八、石榴 / 59
- 二十九、木瓜 / 59
- 三十、海藻、海参、磷虾、海虾、海带 / 59
- 三十一、玉米 / 60
- 三十二、绿茶 / 60
- 三十三、坚果 / 60
- 三十四、银耳 / 60
- 三十五、黄花鱼 / 60
- 三十六、章鱼 / 60
- 三十七、鲨鱼血 / 61
- 三十八、胡椒粉 / 61

第六节 维生素缺乏易得恶性肿瘤吗? / 61

第七节 喝咖啡有利预防癌症吗? / 63

一、常喝咖啡的效应 / 63

二、常喝咖啡能防癌吗? / 63

◇ 7 肥胖已成致癌罪魁

第一节 肥胖与癌症 / 65

第二节 肥胖如何增加患肿瘤的危险 / 66

第三节 减肥的对策 / 67

一、在饮食方面 / 67

二、低脂饮食 / 67

三、低碳水化合物 / 67

四、低血糖指数饮食 / 68

五、高蛋白饮食 / 68

六、体育锻炼 / 68

七、行为调整 / 68

第四节 走出减肥的八大误区 / 68

一、使用对别人有效的食谱 / 68

二、禁食对减肥效果并不理想 / 68

三、摄入大量蛋白质 / 69

四、放弃或过多减少碳水化合物饮食 / 69

五、过量运动 / 69

六、只吃低热量饮食 / 69

七、控制瘦身食品食用 / 69

八、不吃水果 / 69

第五节 减肥防癌九点倡议 / 69

◇⑧ 我国第一癌症杀手——肺癌

第一节 吸烟可以引发肺癌吗? / 71

第二节 肺癌的高危人群 / 72

第三节 肺癌的常见症状 / 72

第四节 肺癌危险因素的由来 / 73

一、肺癌发病的首位高位因素是吸烟 / 73

二、年龄因素 / 73

三、过量饮酒与吸烟 / 73

四、各种散播物的协同作用 / 74

五、肺功能损伤 / 74

六、食物添加剂 / 74

七、基因受损 / 74

八、营养不良 / 74

第五节 女性更易得肺癌要特别关注 / 74

第六节 验血能早期发现肺癌吗? / 75

第七节 预防肺癌的十三点对策 / 75

◇ ⑨ 关爱女性健康、共筑防癌堡垒

第一节 早期发现乳腺癌的措施 / 77

- 一、乳腺癌的高危人群有十四大类 / 77
- 二、为什么乳腺癌偏爱女性吸烟者? / 78
- 三、自检乳房保平安 / 79
- 四、摸出乳腺有肿块请您莫慌张 / 80
- 五、四种乳房变化要警惕 / 81
- 六、停经前母亲得了乳腺癌,您的女儿患乳腺癌的概率在增大 / 82
- 七、切记,不要滥服某些保健品 / 82
- 八、如何保护好您的乳腺和乳房 / 82
- 九、多食蔬菜、水果及含碘食物能防乳腺癌吗? / 83
- 十、开发适合中国人的早发现乳腺癌的基因检测技术 / 84
- 十一、阿司匹林可能提高乳腺癌患者生存率吗? / 84
- 十二、怎样预防乳腺癌? / 85

第二节 容易预防的宫颈癌 / 85

- 一、宫颈癌的发病概况 / 86
- 二、宫颈癌“青睐”何种女性 / 87
- 三、预防宫颈癌的伟大创举 / 88
- 四、宫颈癌的预防措施 / 89

第三节 神出鬼没的卵巢癌 / 90

- 一、卵巢增大须留神 / 91
- 二、卵巢增大莫惊慌 / 91
- 三、预防卵巢癌的方法 / 91

第四节 外阴癌瘤 / 92

◇ ⑩ 预防肝癌从生活点滴做起

第一节 肝癌的十大重要危险因素 / 94

- 一、乙型肝炎病毒 / 94

二、黄曲霉毒素 / 94

三、患有肝硬化、糖尿病和非酒精性脂肪肝、非酒精性脂肪肝炎导致的肥胖人群 / 95

四、长期吸烟、长期食用促同化激素类药物的人群 / 95

五、饮用受到污染的水 / 95

六、微量元素硒的缺乏 / 95

七、40 岁以上,有肝癌家族史者 / 95

八、初筛普查时,血清中甲胎蛋白含量偏高者 / 95

九、酗酒等其他因素 / 95

十、遗传也是其中一个因素 / 96

第二节 肝癌的临床表现 / 96

第三节 积极预防肝癌的对策 / 96

一、您知道硒在预防肝癌中的作用吗? / 96

二、预防肝癌要从日常的饮食习惯做起 / 97

三、避免过量饮酒,远离酗酒的恶习 / 97

四、预防肝癌还要从日常生活习惯做起 / 97

五、从预防肝炎做起 / 98

六、对已经患有肝炎的患者,要定期进行体检 / 98

七、肝癌患者的子女是一级预防对象 / 98

八、保持正常的体重:肥胖者发生肝癌的危险在增加 / 98

九、重视糖尿病与肝癌的问题 / 98

◇ 11 另一隐形杀手——胃癌

第一节 胃癌的多种危险因素 / 100

一、幽门螺杆菌感染 / 100

二、EB 病毒感染 / 100

三、氮-亚硝基化合物 / 100

四、多环芳烃与杂环胺类污染 / 100

- 五、职业因素 / 100
- 六、饮用水污染 / 101
- 七、胃部疾病 / 101
- 八、胃部手术史 / 101
- 九、吸烟史 / 101
- 十、饮酒史 / 101
- 十一、膳食因素 / 101
- 十二、盐摄入量 / 101
- 第二节 胃癌的九大高危人群 / 102
- 第三节 胃癌都有哪些早期症状 / 102
- 第四节 人类嗜 T 淋巴细胞 I 型(HTLV - 1)是胃癌保护因素吗? / 103
- 第五节 预防胃癌的保健措施 / 104
 - 一、饮用清洁水 / 104
 - 二、少吃腌菜和烧烤 / 104
 - 三、尽量少吃罐头食品 / 104
 - 四、要适当控制食盐的摄入量,并尽量少用酱油类的调料 / 104
 - 五、避免吸烟 / 104
 - 六、改变饮食习惯 / 105
 - 七、大蒜在预防胃癌中的功效不可低估 / 105
 - 八、要少吃肥肉和荤油 / 106
 - 九、叶酸的辅助作用 / 106
 - 十、重视恶性贫血和溃疡 / 106
 - 十一、根治幽门螺杆菌感染 / 106
 - 十二、重视食物保存和烹调方法 / 106

◇ 12 具有黄色特征的胆管癌

- 第一节 胆管癌的临床表现 / 107
- 第二节 胆管癌的预防措施 / 107

◇ 13 不良饮食习惯是食管癌的祸首

第一节 食管癌的七大发病因素 / 109

- 一、嗜烟酒 / 109
- 二、长期食用含致癌物质的食物 / 110
- 三、微量元素长期摄入不足 / 110
- 四、营养缺乏 / 111
- 五、常吃太烫饭菜的危害 / 111
- 六、慢性炎症的存在 / 111
- 七、遗传易感性因素 / 111

第二节 食管癌能早期发现吗? / 111

第三节 食管癌的预防措施 / 111

- 一、远离霉变食品 / 111
- 二、注意胺的含量 / 112
- 三、增加钼肥 / 112
- 四、改变饮食习惯 / 112
- 五、戒烟戒酒 / 112
- 六、开展普查工作 / 112
- 七、食用黑树莓可降低食管癌危险 / 112

◇ 14 揭开胰腺癌的面纱

第一节 胰腺癌的九类高危人群 / 114

第二节 胰腺癌的早期症状 / 114

第三节 胰腺癌与糖尿病是什么关系? / 115

第四节 吸烟可致胰腺癌铁证如山 / 116

第五节 如何远离胰腺癌 / 116

◇ 15 防肠癌从科学饮食做起

第一节 肠癌的七类高危人群 / 119

第二节 肠癌的四种危险因素 / 120

一、吸烟对结直肠癌及癌前病变的影响 / 120

二、便血要防直肠癌 / 120

三、长期、大量摄入红肉的危害 / 121

四、从溃疡性结肠炎看结肠癌 / 122

第三节 预防肠癌的五点对策 / 122

一、多食膳食纤维、维生素和矿物质能预防结直肠癌吗? / 122

二、补钙可预防肠癌吗? / 123

三、服用阿司匹林与叶酸对结肠癌的化学预防起作用吗? / 123

四、筛查是预防肠癌的重要对策之一 / 124

五、预防肠癌在日常生活中应注意些什么? / 124

◇ 16 男性隐性杀手——前列腺癌

第一节 前列腺癌有哪些病因 / 127

一、高脂肪、高胆固醇饮食 / 128

二、激素对前列腺癌的发生可能也有促进作用 / 128

三、前列腺癌与细菌性和病毒性疾病有关 / 128

四、与病毒有关待确认 / 129

第二节 在临床上都常用哪些方法检查前列腺癌 / 129

一、前列腺直肠指检 / 129

二、进行血清前列腺特异性抗原(PSA)的检测 / 129

第三节 诊断前列腺癌用 PSA 检测能十拿九稳吗? / 129

第四节 用前列腺癌抗原-2 诊断前列腺癌的新发现 / 130

第五节 比 PSA 更好的“前列腺癌标志物”在验证中 / 131

第六节 前列腺癌都有哪些表现 / 131

第七节 如何预防前列腺癌 / 131

第八节 在开展前列腺癌普查中要注意权衡利弊 / 132

◇ 17 睾丸癌

第一节 睾丸癌的临床诊断 / 133

一、睾丸肿大 / 133

二、睾丸质地坚硬 / 133

三、透光试验阴性 / 134

第二节 睾丸癌的预防措施 / 134

◇ 18 间歇性血尿要防膀胱癌

第一节 膀胱癌的主要症状 / 135

第二节 预防膀胱癌的建议 / 136

一、经常饮水非常重要 / 136

二、憋尿的害处 / 136

三、远离染发剂 / 136

第三节 西兰花等蔬菜有预防膀胱癌的功效吗? / 136

第四节 起夜有降低膀胱癌风险的可能吗? / 137

第五节 检测膀胱癌和预防复发的新技术 / 138

◇ 19 增速最快的肾癌

第一节 肾癌的特点及早期诊断 / 139

第二节 肾癌的六项病因 / 139

第三节 如何预防肾癌 / 140

◇ 20 皮肤癌的信号

第一节 皮肤癌的危险因素和类型 / 141

一、皮肤癌的危险因素在哪里? / 141

二、皮肤癌有几种类型? / 142

第二节 不可忽视儿童皮肤晒伤问题 / 142

第三节 预防皮肤癌应采取哪些措施 / 143

◇ 21 经常流鼻血要防鼻咽癌

第一节 鼻咽癌有哪些危险信号 / 145

第二节 让我们走出鼻咽癌的误区 / 146

第三节 鼻咽癌有哪些发病因素 / 146

第四节 在预防鼻咽癌中,我们应注意些什么 / 146

◇ 22 口腔癌与舌癌

第一节 口腔粘膜白斑能转成口腔癌吗? / 148

第二节 有口腔癌倾向的人群 / 148

第三节 舌炎与舌癌如何区分? / 149

第四节 口腔癌的预防 / 149

◇ 23 声音嘶哑要防喉癌

第一节 喉癌的病因 / 151

一、吸烟 / 151

二、热饮 / 151

三、过量饮酒或饮酒与吸烟并存者 / 152

四、空气污染 / 152

五、雌激素水平增高 / 152

六、与乳头状病毒感染有关 / 152

七、有部分声带白斑的人 / 152

八、也有人怀疑慢性喉炎与喉癌存在某种关系 / 152

第二节 喉癌的最早期症状 / 152

第三节 喉癌的临床特征 / 152

第四节 预防喉癌的建议 / 153

◇ 24 如何预防甲状腺癌

第一节 甲状腺癌的危险因素 / 154

第二节 预防甲状腺癌的六点建议 / 155

◇ 25 电离辐射与白血病

第一节 滥用 CT,癌症逼近 / 156

第二节 白血病的诱发因素 / 157

一、电辐射是白血病病因因素之一 / 157

二、遗传不稳定因素 / 157