

5分钟 防癌

每天5分钟，健康在手中

5FENZHONG FANGAI

石贇/主编

不应以宿命的态度来看待癌症，其实我们可以通过采取有效的措施来减轻这种威胁。因为有至少40%的癌症是可以预防的，如果发现得早并及时充分地治疗，至少1/3的癌症是可以治愈的。

——理查德·莱萨德博士（世界卫生组织癌症和非传染性疾病预防专家）



5分钟

防癌



石 贇/主编

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

5分钟防癌/石赟主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2007.9

ISBN 978-7-5375-3584-7

I. 5… II. 石… III. 癌—防治—基本知识

IV. R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 142737 号

5 分钟防癌

石赟 主编

出版发行:河北科学技术出版社

地 址:石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

经 销:新华书店

印 刷:北京凯通印刷有限责任公司

开 本:850×1168 毫米 1/24

印 张:8

字 数:152 千字

版 次:2007 年 11 月第 1 版

2007 年 11 月第 1 次印刷

定 价:15.80 元

<http://www.hkpress.com.cn>

(版权所有,侵权必究)



前 言

人吃五谷，孰能无病。有些疾病确实防不胜防，可是有很多疾病都是可以防治的。

我们说人要健康凭的是良好的生活习惯。同样，疾病的形成就是不好的习惯所致。不好的习惯一旦养成，长时间得不到改正，健康就会出现问題。

癌症与饮食有密切的关系。专家指出，我国的癌症患者中有35%~50%是由于饮食的结构、饮食的不卫生习惯和不科学的烹调加工所引起的。合理膳食可减少90%的胃癌和结肠癌的发病，降少20%的子宫内膜癌、胆囊癌、胰腺癌、宫颈癌、口腔癌、咽癌和食管癌的死亡率，并可降低10%的癌症总死亡率。

简而言之，癌症是完全可以预防的。如果想真正远离癌症，其途径就是学习防治癌症的相关知识。

编者在本书中介绍了防癌常识、防癌小窍门、防癌食物等内容，可以帮你在很短的时间内了解防癌的实用知识。由于每个人的体质不同，生活方式不同，所以读者在进行食物防癌前一定要清楚地了解自己的身体情况，不要盲目地进行防癌。

本书在创作过程之中，我们的态度是严肃而认真的，但因水平所限，书中难免有些不足，欢迎读者批评指正。

——作 者



目 录

防癌的自我检测	1
5 分钟防癌常识	
中国居民膳食与防癌	5
日常防癌须知	6
世界卫生组织提出防癌 15 条要则	7
防止乳腺癌的小知识	8
少吃红肉可降低患癌率	8
蔬菜的防癌作用	9
水果的防癌作用	10
茶叶的防癌作用	10
肝癌预防的“七字方针”	11
吸烟与致癌	12
5 分钟防癌小窍门	
饮食防癌	15
运动可以防癌	16
苹果能减缓癌细胞生长	17
蜂产品有防癌功效	17



5分钟防癌

少吃甜食可以抗癌	19
少喝啤酒可防癌	19
擦洗身体可以防癌	20
喝酸奶可防癌	20
喝豆浆可以防癌	21
天然的防癌药——百合	21
海带让癌细胞自杀	22

5分钟心理防癌

避免忧郁可防癌	25
缓解压力可防癌	25
好情绪可防癌	26
避免发怒可防癌	27

5分钟走出防癌误区

误区一：癌症无法预防	31
误区二：紫外线对癌症有预防作用	31
误区三：防癌抗癌，秘方、偏方有奇效	32
误区四：肥胖女性更易患癌，肥胖男性不用担心	33
误区五：防癌抗癌是中老年人的事	33
误区六：家族遗传是癌症发病的重要原因	34

5分钟了解癌症的早期症状

乳腺癌	39
直肠癌	40
肺癌	40



白血病	41
膀胱癌	42
肝癌	43
食道癌	44
胃癌	45
口腔癌	46
鼻咽癌	46
淋巴瘤	47
宫颈癌	48
胰腺癌	48
前列腺癌	49

5 分钟谷物防癌

小麦	53
薏米	54
大麦	54
玉米	55
芝麻	56

5 分钟豆类防癌

豌豆	59
黄豆	59
黑豆	60
红小豆	61
绿豆	62
芸豆	63



5分钟防癌

蚕豆	64
豇豆	65
豌豆苗	66
黄豆芽	66

5分钟蔬菜防癌

韭菜	71
芋头	72
魔芋	73
芦笋	73
番茄	75
胡萝卜	75
苜蓿	76
卷心菜	77
辣椒	78
蒜	79
丝瓜	80
红薯	80
苦瓜	81
洋葱	82
青蒜	83
菜花	83
空心菜	84
荸荠	85
生菜	86
南瓜	86



莼菜 87

5 分钟菌蕈防癌

黑木耳 91

香菇 92

金针菇 93

猴头菌 93

5 分钟水产防癌

鲢鱼 97

平鱼 97

青鱼 98

草鱼 99

带鱼 100

泥鳅 101

螺肉 102

海参 103

海蜇 103

牡蛎 104

5 分钟水果防癌

梨 107

杏 107

石榴 108

杨梅 109

无花果 109



5分钟防癌

木瓜	110
猕猴桃	111
草莓	112

5分钟坚果防癌

栗子	115
杏仁	115
葵花子	116
菱角	117

5分钟肉类防癌

乌鸡	121
鸭肉	122
鹅肉	122
猪肝	123
猪血	124

5分钟药酒防癌

杨梅甜酒	127
茯苓酒	127
猕猴桃酒	127
蟾蜍酒	128
八角莲酒	128
大贝母酒	128
紫杉酒	128
鳗鱼酒	129



海藻水蛭酒 129

5 分钟防癌菜谱

- 黄豆烧鸡肫 133
- 炸香菇 133
- 干烧芸豆 133
- 魔芋黄瓜肉丝 134
- 油焖香菇 134
- 芦笋鸡丝 135
- 牛奶番茄 135
- 番茄炒肉片 135
- 香菇炒上海青 136
- 大蒜茄子煲 136
- 拔丝红玉 137
- 五香蚕豆 137
- 川冬菜炒鲜蚕豆 137
- 红油豇豆 138
- 萝卜带鱼 138
- 家常焖带鱼 138
- 酸卷心菜 139
- 黑芝麻炖鸡 139
- 炒豌豆苗 140
- 麒麟鱼 140
- 韭菜炒田螺肉 141
- 油焖大虾 141
- 炆黄豆芽 141



5分钟防癌

鲢鱼锅蒸	142
红烧平鱼	142
奶油草莓	143
南瓜小豆煮	143
菜花什锦	143
油炸薯片	144
红薯排	144
肉丝炒洋葱	145
蒜爆羊肉	145
木耳炖豆腐	145
木耳清蒸鲫鱼	146
烧鲢鱼头	146
草鱼豆腐	147

5分钟防癌汤谱

草鱼冬瓜汤	151
魔芋芋头豆酱汤	151
黑豆浮小麦汤	151
黄豆猪肝汤	152
芦笋菌汤	152
丝瓜瘦肉汤	152
空心菜荸荠汤	153
糖桂花豌豆汤	153
无花果蘑菇汤	153
泥鳅虾汤	154
海带萝卜汤	154



河虾汤	154
芋头鲫鱼汤	155
桂花栗子汤	155
黑豆薏米汤	155
核桃仁韭菜汤	156
山楂葵花子汤	156
石榴蜂蜜汤	156
鱼鳔五子汤	157

5 分钟防癌粥谱

海带粥	161
红豆牛肉粥	161
杏仁粥	161
薏米粥	162
菱角粥	162
芦根绿豆粥	162
大枣莲子黄精粥	163
小麦米粥	163
大麦羊肉粥	163
希腊雪花粥	164
无花果粥	164
生姜大枣粥	164
羊肝胡萝卜粥	165

5 分钟防癌药膳

薏米菱角药膳	169
--------------	-----



5分钟防癌

五色排毒药膳	169
玉竹沙参药膳	169
干贝猪血药膳	170
水蛇淡菜药膳	170
乌梅甘草药膳	171
荸拔黄鱼药膳	171
田七冬菇鸡药膳	171
芝麻茯苓瘦肉药膳	172
青鱼党参药膳	172
山楂牛蒡药膳	172
杏贝萝卜药膳	173
参杞菱肉药膳	173
山药茭白药膳	174
虫草炖鸭	174
党参黄芪龟	174
海参炖鸭肉	175
鸡茸薏米药膳	175
附录：致癌的危险因素表	176



防癌的自我检测

请检查你是否出现以下情况：

1. 乳腺、颈部或腹部是否有肿块，并观察肿块是否逐渐增大。
2. 皮肤等处没有外伤而发生溃疡并且久治不愈，或者腋窝下出现淋巴结肿大。
3. 大便不正常。腹泻和便秘经常交替出现，大便常带脓血，或大便变细、变扁。
4. 进食时出现胸骨后闷胀、灼痛，有异物感或进行性加重的吞咽不畅。
5. 久治不愈的干咳或痰中带血。
6. 非怀孕和哺乳的妇女，有乳头流水或能挤出液汁。
7. 肘或膝关节剧痛、肿胀，用抗风湿药或抗生素治疗无效。
8. 原因不明的消瘦、无力，上腹无规则疼痛。食欲下降，特别厌食肉类食品。
9. 黑痣突然增大或有破溃、出血，原有的毛发发生脱落。
10. 出现无痛性血尿。
11. 乳腺外形发生改变，有的肿块处皮肤隆起，有的局部皮肤呈橘皮状，甚至出现水肿、变色、湿疹等。

你可以对照一下自己在日常生活中是否出现了以上的相关症状，如果你有1项症状符合了上述情况，那说明你的健康已经有了潜在的隐患，你应该尽早改变现在



5分钟防癌

的生活方式，学习一些关于如何防治癌症的知识，并及时去医院做全面的身体检查。

以上 11 条是具有代表性的疑似肿瘤的症状。凡发现这些症状，就应该尽快到医院请有关专科医生进行诊断。当然这里并不是说有以上症状就是癌症，但是应该引起足够的重视，否则就会给自己和家庭带来不必要的负担。

总之，早期发现癌症并进行治疗，是对抗癌症的最佳方式。早期癌症，无论初发病灶是在黏膜中，还是已有少部分露出外侧，都尚未出现转移情况。所以在这个阶段做有效处理，癌症对人体的威胁就会大幅度降低。

5分钟 防癌常识

“如果说癌症是一颗子弹，不良生活方式则是导致这颗子弹射出的扳机。”有关专家这样形象比喻癌症与不良生活方式之间的关系。不良的生活方式、饮食习惯不合理、频繁接触各类污染环境、缺乏锻炼、肥胖、烟草污染等，都会“提前启动人体罹患癌症的程序”。

专家指出，其实，80%的癌症都是由不良生活方式和环境引起的；只要注意在日常生活中改变不良行为和生活方式，许多癌症都是可以避免、能够预防的。

