



生活防癌36计

简简单单防癌

快快乐乐活着

唐伟钊◎编著

SHENGHUO FANGAI 36 JI

生活防癌36计

简简单单防癌 快快乐乐活着

唐伟钊◎编著

SHENGHUO FANGAI 36 JI



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

生活防癌36计 / 唐伟钊编著. —广州: 暨南大学出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-5668-0748-9

I. ①生… II. ①唐… III. ①癌—防治 IV. ①R73

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第213657号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 广东广州日报传媒股份有限公司印务分公司

开 本: 890mm×1240mm 1/32

印 张: 5.25

字 数: 131千

版 次: 2014 年 4 月第 1 版

印 次: 2014 年 4 月第 1 次

定 价: 25.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

癌症是全人类的公敌，
以现有医学水平，预防癌症胜于治疗癌症！

谨以此书献给关心癌症防治的人们，
以及全体患癌家属成员！

序 言

p r e f a c e

中国医学科学院肿瘤医院流行病学研究所乔友林团队与世界卫生组织国际癌症研究署合作，对中国人群癌症进行归因分析，研究认为，中国人群中约60%的癌症是可以预防和避免的。这一结果比其他国家都高出约20%，可见我国国民对癌症的预防太不重视，我国癌症死亡率已超出世界平均水平的两倍。只要有一些生活技巧，预防癌症是可行的；同时，由于癌症是个可逆转的过程，治愈癌症也是可行的。只是晚期的癌症，才比较难以治愈。因此，笔者认为要提高我国预防癌症的水平，就要普及预防癌症的基础知识和经验。

全球癌症的发生率和死亡率在不断提高，也越来越有年轻化的趋势，面对癌症的汹涌而来，防癌于未然的呼声很高。从《中国肿瘤登记年报（2012）》披露的“全国每年新发肿瘤病例估计312万例，全国肿瘤死亡率为180.54/10万”，可推算我国每年因癌症死亡病例约240万例，而目前全国每年死亡人数为960万左右，说明我国已处于“四死一癌症”的状态，而世界平均水平未到“八死一癌症”，癌症已成为我国国民死亡的头号原因，我国已进入“万死癌为首”的时代。国内外很多媒体已经对癌症作过不少介绍，但笔者觉得系统性的专著比较少，因此，希望写一本概括性、系统性较强的研究专著。在此，一并对引用过的国内外研究和报道成果的作者，表达深深的谢意。

笔者通过对日常生活点点滴滴的讲述、分析甚至推理，让广大读者更方便了解癌症的发生机理。世界癌症研究基金会关于饮食、运动、烟酒等的10个建议经过研究证实可以预防1/3的癌症。笔者认为，能够预防1/3的癌症是很不错的，但对于个体而言，只预防1/3的癌症是不够的，因为还有2/3的机会得癌。因此，要在饮食、运动的基础上再挖掘预防癌症的方法和渠道，这正是笔者写本书的动力。根据我国传统医学文化的精髓，人们只要遵循“七分绿蔬，三分鱼肉”、“七分清淡，三分色香”等“七三开”生活原则和理念，就能避免更多癌症的发生，相信可以预防2/3或以上的癌症。由于本人学识所限，本书如有错漏，期望得到读者、专家的批评指教，以便在再版中完善，谢谢！

为促进防治癌症技术的发展，本人将本版售书所得的稿费全部捐给以防止癌症复发为研究方向的“中国抗癌纳米核导弹”专项研究基金，希望“中国抗癌纳米核导弹”早日问世，以解决和克服癌症复发的世界性难题。

唐伟钊

2013年9月于广州

目 录

contents

序 言 /1

第一章 抗癌常识 /1

- 一、为何预防癌症36计，“排”为上计 /1
- 二、癌症发生有什么原因 /1
- 三、什么是癌症，癌症有哪些科学假说 /4
- 四、我国癌症患者每年新发数量是多少，致最多人死亡的癌症是哪种 /4
- 五、为何“穷癌”好预防却难以治疗 /5
- 六、四十岁以下就生癌的，中国究竟有多少 /6
- 七、人为什么会患癌，而有的人为何又不患癌 /7
- 八、为什么中晚期的癌症这么难治愈 /8
- 九、什么是健康的生活方式 /9
- 十、癌症是如何发生的 /9

第一计 防醉计 /11

- (一) 喝二两酒就脸红耳赤的人喝酒更容易生癌吗 /11
- (二) 限酒为何能让癌症降低两成以上风险 /12

第二计 防毒计 /14

- (一) 有几十种有毒物质可以致癌 /14

(二) 住在广东，如何预防高发的鼻咽癌；“口水多过茶”的人可能更少生癌吗 /21

(三) 食物添加剂也致癌吗 /22

(四) 抽时间去空气好的地方旅游可以治疗癌症吗 /22

(五) 自来水有致癌风险吗；洗热水澡时开抽风扇也可以防癌吗 /23

(六) 年纪大了戒烟反而会容易生癌吗 /23

(七) 臭男人和臭女人更容易生癌吗；长期因赶时间吃饼干、面包等干食作早餐也容易生癌吗 /24

(八) 精神开朗的人更少生癌症吗 /24

第三计 防辐射计 /25

——石材装修生癌风险有多大 /25

第四计 防忍计 /26

——常常强忍怒火的女性更易患乳腺癌吗 /26

第五计 防关闭压力计 /27

——压力大也容易生癌吗 /27

第六计 防紧身计 /28

——文胸和领带过紧过久也容易生癌吗 /28

第七计 防睡眠不足计 /29

——睡眠不足容易引发癌症吗 /29

第八计 防房事计 /30

——房事过多容易引发癌症吗 /30

第九计 防坐久计 /31

——坐久了也容易生癌吗 /31

第十计 防怀恨计 /33

——常常怀恨在心的人和贪官容易生癌吗 /33

第十一计 防补计 /33

(一) 补肾隆胸生癌吗 /33

(二) 预防乳腺癌有什么好的建议 /34

第十二计 防乱计 /36

(一) 上夜班多了容易生癌吗 /36

(二) 乱搞两性关系容易生癌吗；妓女更容易
生宫颈癌吗 /37

第十三计 防哀计 /38

——为什么哀伤情绪多的人容易患癌 /38

第十四计 防饿计 /39

——吃得太好或太差都容易生癌吗 /39

第十五计 防瘦弱计 /40

——太瘦弱容易得癌症吗 /40

第十六计 防胖计 /41

(一) 肥胖的人更容易生癌症吗；减肥可以预防癌症 /41

(二) 如何吃饭才能更少生癌 /44

(三) 广州结直肠癌发病率位列全国第一原因分析 /47

第十七计 防怒计 /48

——怒火中烧容易引发癌症吗 /48

第十八计 防惑计 /49

——低学历的人寿命更短，生癌几率更高吗 /49

第十九计 防肿计 /49

——经常肿胀与恶性肿瘤区别有多大；为什么说癌症病人是水泥做的 /49

第二十计 防烧计 /50

——烧烤食物与油炸食物哪个更垃圾；烧烤食物被列为致癌第一食物吗 /50

第二十一计 防白计 /52

(一) 晒晒太阳就可以预防和治疗癌症吗；适当晒太阳等于免费补钙吗 /52

(二) 长途司机要预防皮肤癌吗 /56

第二十二计 防冷计 /56

——空调开得多温度调得低可能生癌吗 /56

第二十三计 防水计 /57

——水可以预防和治疗癌症吗 /57

第二十四计 抗炎计 /61

(一) 长期炎症不治愈可引发癌症吗 /61

(二) 从事有粉尘等污染肺部的职业更容易生癌吗 /61

第二十五计 防甜计 /64

——经常喝可乐有可能生癌吗 /64

第二十六计 防酸计 /65

——酸性体质是癌症产生的根源吗 /65

第二十七计 防苦计 /69

(一) 过度挨苦容易引发癌症吗 /69

(二) “连续9年中学生体能测试下降”说明什么 /71

第二十八计 防辣计 /71

——太辣太烫也会生癌吗 /71

第二十九计 防咸计 /72

——咸出癌症有何根据 /72

第三十计 防欲计 /74

——欲望过度、想入非非的人容易生癌吗 /74

第三十一计 防烦计 /74

——心烦意乱会伤害细胞，会生癌吗 /74

第三十二计 防剩计 /75

——晚婚晚育、不喂母乳容易生乳腺癌吗 /75

第三十三计 防烟熏计 /76

(一) 香烟、油烟和汽车黑烟最容易引发肺癌吗 /76

(二) 为什么有人抽一辈子烟却不会得肺癌 /77

(三) 如何降低油烟污染引发的癌症 /83

第三十四计 防闷计 /85

——闷闷不乐容易生癌吗 /85

第三十五计 防抑计 /86

——压抑感强的人更容易患上癌症吗 /86

第三十六计 防郁计 /87

——泡脚或泡澡可预防癌症吗 /87

第二章 值得综合关注的几个防癌要点 /88

一、如何多系统、全面地提高抵抗癌症的免疫力 /88

二、癌症可以发现的早期信号 /89

三、哪些人少生癌 /90

四、哪些人容易生癌 /97

五、具有家族遗传性癌症基因的人怎么预防癌症 /98

六、2011年、2012年世界各国人均预期寿命排行前十名的
长寿特征分析 /99

(一) 2011年世界各国人均预期寿命排行榜 /100

(二) 2012年世界预期寿命最长的十个国家 /100

(三) 2011年、2012年世界最长寿国家居民长寿原
因分析 /101

(四) 2011年、2012年世界十大最长寿国家与十大
癌症发生率国家的关系 /102

七、有哪些世界先进的治疗癌症新技术 /102

八、“中国抗癌纳米核导弹” /104

九、国内外预防与治疗癌症的前沿信息 /106

第三章 抗癌食物 /108

一、苦瓜、马蹄可以防治癌症吗 /108

二、西兰花等蔬菜可以预防乳腺癌等癌症吗 /109

三、吃大蒜、韭菜、十字花植物等可以预防胃癌吗 /110

四、养蜂业的人罹患癌症的比率最低说明什么 /116

五、大豆和牛奶可以预防乳腺癌吗 /117

六、喝酸奶、吃芝麻和葵花籽等可以降低癌症的发生率吗 /119

七、饮食与各种癌症有什么关系 /126

八、食物抗癌效果至今尚无定论吗 /130

- 九、美国FDA认可的“抗癌食物”有哪些 /131
- 十、公众饮食防癌的基本常识是什么 /135
- 十一、腌肉、油煎食物和辣椒会增加女性肺癌率吗 /135
- 十二、吸烟男性如何通过饮食降低肺癌发生率 /136
- 十三、素食为主的膳食更令人长寿吗 /137
- 十四、食物的多元化、均衡化才是最重要的抗癌症之道 /137
- 十五、抗癌效果最好的二十种蔬菜是哪些 /138
- 十六、食物与可能预防的癌症的关系 /138
- 十七、防癌抗癌食物50种 /140

附录一 可抗癌的音乐及影视作品 /143

- 一、笔者推荐的抗癌音乐有哪些 /143
- 二、防癌音乐——歌曲《防癌的澎湖湾》 /144
- 三、笔者推荐的抗癌电视栏目有哪些 /145

附录二 抗癌读物 /146

- 一、推荐的抗癌书籍有哪些 /146
- 二、推荐的抗癌网站有哪些 /146
- 三、推荐的抗癌杂志有哪些 /147

附录三 世界癌症研究基金会的十个防癌建议 /148

附录四 无癌区斐济和巴马居民的饮食习惯、活动习惯等情况分析 /150

后 记 /151

第一章 抗癌常识

一、为何预防癌症36计，“排”为上计

人体最大的排毒是大小便，尿黄尿臭的人更容易生癌。其实，“懒人多尿尿”有时未必是坏事（但尿多可能是肾阳虚），至少可以排毒，说明“懒人”可能吃了不少的蔬菜水果，非病态的“懒人”反而少生癌。但是，很少人懂得另外一种排毒方式，也是速度最快的一种排毒方式，那就是通过运动呼吸排出二氧化碳（碳酸酸毒），加快血液循环，提高体内的排毒能力，防止毒物在血管的沉积，疏通血管特别是毛细血管。要是你没时间运动，深呼吸也有一定效果，经过专家研究证实，呼吸是最快调整酸碱度的方法之一，人体只要血液呈正常的弱碱性，是绝对不会生癌的，因此，“排”为上计。

二、癌症发生有什么原因

目前世界上对癌症发生原因还没有最终的定论，而以基因突变的假说占上风；而部分中医研究认为，癌症是缺血缺氧造成的。其中“癌症是因为接触致癌因素引起的”和“癌症是多元素、多因素造成的慢性病”等观点的接受度比较高。笔者认为，癌字表面是三个口，与食（烟、酒、食物、水、空气）

关系重大，癌症的发生是由基因、环境、食物、工作方式、休息方式、生活方式、沐浴方式、运动方式、娱乐方式、情绪发泄方式等综合因素造成的。笔者认为至少有36种因素（在后面逐一论述）造成癌症的发生。“2012年，中美学者乔友林等人共同发表的《中国癌症归因分析》指出，中国的总体癌症死亡中，有57.4%是可避免的。”根据1990年曝光的患癌率和2005年国家癌症死亡率和发病率的数据研究发现，慢性感染是我国癌症发生的首要危险因素，占癌症死亡人数的29.40%（男性31.70%，女性25.30%），如乙肝病毒（HBV）可能导致肝癌；幽门螺杆菌可以引发胃癌；人乳头瘤病毒（HPV）感染可导致宫颈癌等等。其次是吸烟（22.60%，男性32.74%，女性5.02%），水果摄入不足（13.00%，男性13.70%，女性11.70%），饮酒（4.40%，男性6.69%，女性0.42%），蔬菜摄入不足（3.60%，男性3.90%，女性3.10%）和职业因素（2.70%，男性3.08%，女性2.07%），其余因素（<1.0%）包括环境因素（男性0.04%，女性1.79%）、体力活动缺乏（男性0.31%，女性0.21%）、超重和肥胖（男性0.06%，女性0.78%）、利用外源激素和生殖因素（其中生殖因素占0.47%，女性口服避孕药和激素替代疗法小于0.03%）。（笔者注：这与台湾研究公布诱发癌症的主要因素大体上是接近的。同时，两岸都认为，食物对癌症的发生“贡献率”很大。）

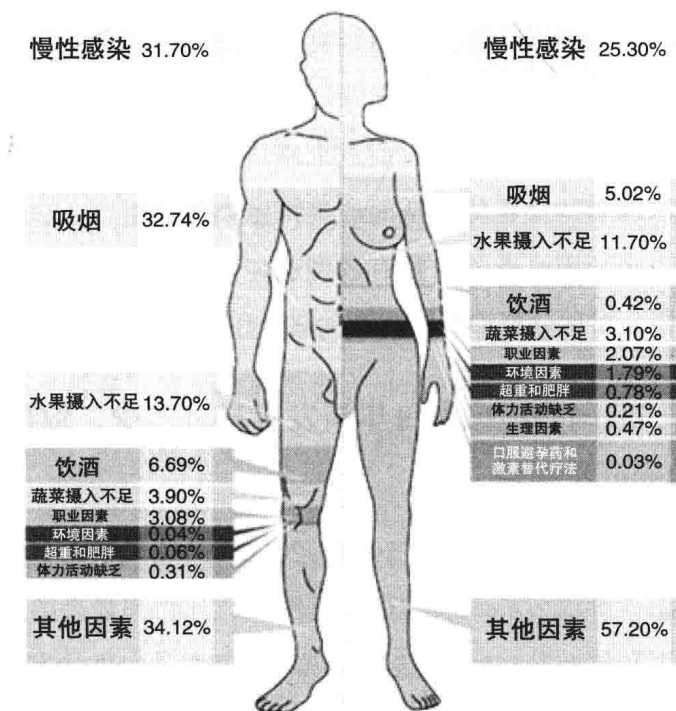
（1）男女癌症归因风险值图分析表如下：

原因	慢性感染	吸烟	水果摄入不足	饮酒	蔬菜摄入不足	职业因素	环境因素	超重和肥胖	体力活动缺乏	其他因素
男性	31.70%	32.74%	13.70%	6.69%	3.90%	3.08%	0.04%	0.06%	0.31%	34.12%
女性	25.30%	5.02%	11.70%	0.42%	3.10%	2.07%	1.79%	0.78%	0.21%	57.20%

女性其他因素，生殖因素占0.47%；口服避孕药和激素替代疗法小于0.03%。

(2) 下图是中国人群(左: 男性 右: 女性)癌症归因风险值图^①:

(注: 因为各危险因素之间可存在联合作用, 各个PAF简单相加可大于100%)



中国人群(左: 男性 右: 女性)癌症归因风险值图

^① *Annals of Oncology*. 肿瘤学年鉴, <http://annonc.oxfordjournals.org/content/23/11/2983.abstract?sid=74fe2678-5253-47eb-8792-fab79f35c762>.

三、什么是癌症，癌症有哪些科学假说

我国将肿瘤定义为：机体在各种致癌因素作用下，局部组织的细胞异常增生形成的新生物，就是说，肿瘤是一种细胞异常自主性增生的疾病。癌变是一个多步骤、多阶段的过程，目前世界医学界对癌变的具体机理还存在争议和分歧，主要集中在体细胞突变（somatic mutation）假说和表型遗传修饰（epigenesis）改变假说，其中体细胞突变假说主要包括基因突变（gene mutation）假说和非整倍体（aneuploidy）假说。

基因突变假说认为，癌基因突变激活和抑癌基因突变失活导致细胞周期失控是癌细胞异常增殖的主要原因；而非整倍体假说则认为，通过保留具有促进细胞增殖的染色体而丢失具有抑制细胞增殖的染色体，从而产生特定染色体组合（核型）是癌变的重要原因。此外，还有表型遗传修饰改变假说、肿瘤干细胞假说、对称分裂抑制机制紊乱假说和癌变机理新假说。

四、我国癌症患者每年新发数量是多少，致最多人死亡的癌症是哪种

我国已经发现的癌症有59种。2012年的统计数据显示，我国男女恶性肿瘤发病率居首位的是肺癌，死亡率最高的也是肺癌，过去30年上升465%，这与抽烟和空气污染、生活方式肯定有莫大的关系；其次分别为胃癌、结直肠癌、肝癌和食管癌。在中国，乳腺癌上升幅度名列第二，过去30年上升96%；宫颈癌下降幅度最大，与宫颈癌疫苗的出现和提前筛查有关。