



癌症不是纸老虎
防癌不是空话

所有人都必看的
防癌圣经
中国家庭
必须买!

实效 防癌 十八招

※ 教您实效防治十八种常见癌症
※ 警惕生活中潜藏着的安全隐患

※ 将患癌几率降到最低
※ 将癌症杀手拒之门外

[纪小龙]

著名医学病理学家

武警总医院病理科主任、纳米医学研究所所长、肿瘤生物治疗科主任
国内多家医学杂志副主编，全军解剖专业委员会副主任委员



凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

实效 防癌 十八招

纪小龙 著



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

实效防癌十八招 / 纪小龙著. — 南京: 江苏文艺出版社, 2014.2
(万家养生丛书)
ISBN 978-7-5399-4369-5

I. ①实… II. ①纪… III. ①癌—预防 (卫生)
IV. ①R730.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第074794号

书 名	实效防癌十八招
著 者	纪小龙
策 划	赵仲龙
责 任 编 辑	赵 阳 姚 丽
出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏文艺出版社
出版社地址	南京市中央路 165 号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京捷迅印务有限公司
开 本	718×1000 毫米 1/16
印 张	14
字 数	220 千
版 次	2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5399-4369-5
定 价	28.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷, 装订错误可随时向承印厂调换)

（代序）

医生永远是无奈的

我是做病理研究的。说到病理学，老百姓了解的不多。在国外叫 doctor's doctor，就是“医生的医生”。因为我们每天干的活，都是给医院里每一个科的医生回答问题。并不是我们有什么特殊的才能，而是我们都有一台可以放大一千倍的显微镜，帮我们看到病人身体里细胞的变化，从本质上来认识疾病。

我对癌症的兴趣，从上世纪 70 年代上医学院时候就开始了，到现在已经 40 多年。开始的时候头脑里充满了幻想和激情。我认为，把所有的时间精力都用来捣鼓癌症，总能捣鼓出名堂来吧！1978 年国家招收第一届

研究生,我就直奔着癌症研究去了。结果搞了半天,却是竹篮打水一场空!每个新方法一出来,我就去捣鼓一阵,最后一个个都失败了。在征服癌症的道路上,人类的进步不大,至今还没有取得突破性进展。

我记得最悲惨的一个病例。一个十几岁的中学生,送到医院时癌症已经全身转移、扩散了。孩子不明病情,还想回去上学。我去查房的时候,这个小朋友就问:“爷爷,我什么时候能够上学啊?”我怎么回答?我如实告诉他?面对这么幼小的一个生命,我怎么能说得出口。我如果隐瞒,等这个孩子到了最后阶段,就会知道我是在说假话,我再去看他,他还能信任我吗?任何恶性肿瘤,到了中晚期,你还试图把癌细胞杀死以控制抑或治愈癌症,这个思路本身就有问题。癌细胞是杀不死的!你不要指望通过医学的办法,来解决你的癌症问题。那么要用什么办法呢?我打个比方:任何癌症,就像一粒种子,你的身体就是一片土壤。这粒种子冒芽不冒芽,长大不长大,完全取决于土壤,而不是取决于种

子。种子再好，土壤不适合，它也决不会长出来。

如何才能知道自身的“土壤”环境是好还是坏？我们提倡健康体检。早期的肿瘤，要治好很简单。问题是怎么发现。著名演员傅彪最后也到我那里去看病，他是肝癌。肝癌多数都经历了乙肝或者丙肝，然后是肝硬化，第三步到肝癌。细胞变成癌要5到10年！肝脏受到攻击，癌细胞1个变2个、2个变4个，像小芽冒出来一样，然后一点一点地长大。你每过半年查一次的话，它决不会长成两三公分的肿瘤！只要提前治，在两公分以前，肝癌都可以手到病除。

像傅彪这样的案例，如果提前诊治，是完全有办法挽回的。但是他找到我的时候，已经没办法控制了。他的肝脏切下来我也看到了，太晚了，不可能再活下去。那时别人还骂我说：“人家手术以后不是好好的嘛！你怎么说人家活不长？”

我可以肯定他活不长。他的癌细胞像散芝麻一样，在肝脏里铺天盖地到处都是，怎么

能活得长？有人说换肝就可以了，但这是行不通的。癌细胞很聪明，肝癌细胞最适合生长的环境是肝脏，肝脏里面长满了，它就跑别的地方去了。等你换了一个好肝，四面八方的肝癌细胞又会跑回来！没有办法的！

我们有责任在早期发现肿瘤进行治疗。如果是晚期，我建议针对生存质量去努力，减轻痛苦，延长生命。针对晚期癌症的治疗没必要做，因为作用不大。

作为医生，如果说给所有的病人解除病痛是 100 分的话，我给自己只能打 20 分。为什么呢？因为有三分之一的病医生是无能为力，有三分之一的病是病人自己好的，医学只解决三分之一的病。而这三分之一的病，我也不可能全部解决，我能打 20 分就很不错了。

做医生这么多年，我有一种感慨：医生永远是无奈的，因为他每天都面临着失败。

目 录

医生永远是无奈的(代序)	1
癌症不是纸老虎,防癌不是空话	1
防癌三诀:听-摸-看	19
防癌第一招:世界上的肝癌病人一半在中国	31
防癌第二招:肺癌是尼古丁引起的吗?	43
防癌第三招:40 岁了,去查一次胃镜吧	55
防癌第四招:当心,别把食管癌吃出来	71
防癌第五招:大肠癌几乎都是来自大肠“息肉”,没有“息肉”就没有大肠癌	79
防癌第六招:“红颜杀手”——宫颈癌	83
防癌第七招:弄清楚是子宫癌,还是子宫肌瘤	95
防癌第八招:警惕女性“专属”的卵巢癌	106
防癌第九招:经常摸一摸自己的乳房	118
防癌第十招:脖子变粗,当心甲状腺癌	129
防癌第十一招:白血病,其实也是癌	138
防癌第十二招:孩子头痛,警惕脑瘤	148

防癌第十三招:孩子腿疼,当心骨癌	159
防癌第十四招:总是后腰疼,别忘了检查是否得了肾癌 ...	169
防癌第十五招:膀胱癌,关键就是一个字——“早”	179
防癌第十六招:90 岁的老男人,几乎都患前列腺癌	188
防癌第十七招:专爱长在中国人身上的癌——鼻咽癌 ...	198
防癌第十八招:“癌症之王”胰腺癌与肥胖的关系	201
后记	211

癌症不是纸老虎，防癌不是空话

2010年1月12日，中美洲的小国海地发生了大地震，死亡人数达20多万；2008年5月12日，我国四川汶川地震死亡人数也有10万人。大家一听，这么多人啊！那么多鲜活的生命，瞬间就消失了，人们往往会感慨：“生命竟是如此脆弱。”但是大家想过没有？每年由于患癌症死亡的人数，仅在我们中国，就有160万到200万人之多！

国际抗癌联盟发布的数据表明，2008年，全球有1270万人患癌，死亡人数高达760万。世界范围内因癌症死亡的人数，比艾滋病、疟疾和结核病加起来还要多。如果不采取有效措施，预计到2030年，每年将出现2600万新增癌症病例，癌症死亡人数将达到1700万，中低收入国家将成为癌症肆虐的“重灾区”。

癌症已成为中国城市和农村居民的第一位死因。我国癌症发生率正处于快速上升期,每年癌症发病人数约260万,死亡180万人。

你想,地震,这瞬间发生的大灾难,全世界都关注,可我们身边呢?中国人现在癌症的死亡人数中,每100个人死亡,就有20人是因为癌症,几乎占1/5。再想一下,一个家庭,你的父母,再加上孩子,也只有四五口人,每一个家庭平均下来,就会有一人难以逃脱癌症的追杀。

对生命来说,地震是不可避免的;而癌症,你却是可以避免的。如果你知道癌症的一些基本常识,能够及早发现、提前预防,你就可以避免得癌。所以,我们每一个人都要下点功夫,了解一下癌症的基本知识。我也希望能把癌症的面纱掀开,把它的真面目给大家展示出来。大家都懂了,明白了,就可以远离癌症。起码,我们要客观地对待癌症的现实状况。只有明白得透彻,才能清醒得彻底。然后,重新选择应该走的正确预防癌症之路。

那么,癌症的真实面目是怎样的呢?

全世界每年死于癌症的患者约760万。我们国家每年有260万新发肿瘤病例,有180万人死于肿瘤。我国癌症发病呈现的新特点是以发展中国家高发癌症为特点的

上消化道癌症居高不下，而以发达国家高发癌症为特点的肺癌、结肠直肠癌及乳腺癌等也在迅速上升。其中肺癌发病率男性上升了 159%，女性上升了 122.6%。

20 世纪 70 年代、90 年代和 21 世纪初，每年死于癌症的人数分别为 70 万、117 万和 150 万。目前全国癌症死亡已位居各类死因的第一位，每死亡 5 人，即有 1 人死于癌症。

我国农村地区癌症死亡率上升速度，明显高于城市，癌症高发区也多分布在农村和西部地区。癌症已经成为我国农民因病致贫、因病返贫的重要原因。可见目前癌症在中国的发生已经成为最大的公共卫生问题。

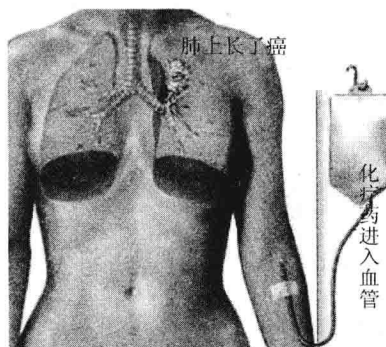
癌症是所有恶性肿瘤的总称。目前已经知道，不仅人类患癌症，动物、植物也有癌症；不仅现代人有癌症，古代人也有癌症；不仅常见器官可以发生癌症，人体所有部位、器官、组织都可能发生癌症。

从有记载的历史来看，癌症已经陪伴了人类数千年之久。癌症几乎肆虐横行在人体的每一个部位，从大脑到各个器官，从表皮到骨骼。到目前为止，还没有办法能预知哪个人一定能患癌症，哪个人一定不患癌症。甚至也不能确定，哪种癌一定能治好，哪种癌一定治不好。目前采用的所有医学方法，对癌症几乎都还是“小打小闹”，根本不

能解决问题。

既然如此,我们应该如何正视癌症呢?

首先,我们要了解:癌症是一个病吗?它是从哪儿来的呢?



有的人得的是肺癌,有的人得的是肠癌,有的人则是胃癌……身体里面是怎么长出癌来呢?癌症是因外面某一个病原体(致病因子)导致的吗?还是身体里自己产生、变

化来的呢?

当然你们不是医生,不是学医的,不可能了解得那么透彻。但是,我想有一个简单方法,可以使你脑子里马上就会有一个形象的认识。

我是江苏人。我们村里周围都有大大小小的池塘,每个池塘都有一池塘水。你想,能看得见的最小的水是什么?是一“滴”水。池塘里的水,是由一滴一滴的水汇合而成的。这是眼睛能看见的,水滴的最小的单位。我们再打一个比方:各种房子,有平房、有高楼、有瓦房、有别墅……房子基本单位是什么呢?是砖头。房子是由砖头砌起来的。

但人的基本单位是什么，大家想过没有？人有五脏六腑，有鼻子、眼睛……一个人的身体这么大，100多斤，甚至200斤。他的基本单位是什么？人体最小的单位叫细胞。人是由细胞组成的。不管你是什么种族，也不论你有多胖还是有多瘦，是男人还是女人，基本单位都是细胞，这是我们要有的第一个基本概念。

好了。我们知道人是由细胞组成的，那么癌症是什么呢？癌症，就是你原来身体里正常的细胞，突然一下子，变成了癌细胞。然后，一个癌细胞出来以后，就1个变2个，2个变4个，4个变8个，我们叫成倍的分裂。一分为二，这样数量级增加。数目增加怎么样？不就是越来越大、越来越多了嘛！

癌细胞的前身也是你身体自己的细胞，后来变成了癌细胞。一旦正常细胞变成了癌细胞，它就开始1个变2个，2个变4个，不停顿一直长下去。这是第二个要有的基本概念。

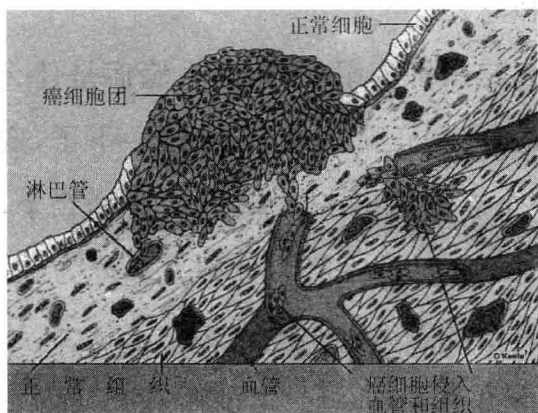
有了这两个基本的印象，我们还需要澄清一下，我们平时说话当中的一些词、一些术语的准确定义。

有一个名词一定要搞清楚，就是“肿瘤”。

“肿瘤”这两个字大家都会写。肿是肿起来的肿，瘤是停留的“留”加一个“病”字旁。肿瘤，人身体上任何多余出

来的细胞团都叫肿瘤。

人是由细胞组成的，前面我们为什么要交代细胞？因为肿瘤细胞是多余的，不是正常的细胞，是正常人体所不需要的，多此一举的。一个细胞变成了一堆、长了一团，这就叫肿瘤。



但在医学上，还有一些名称，叫什么瘤、什么瘤，但本质上不是瘤。我打一个比方，比如“动脉瘤”。大家可能也听说过这个医学名词

吧？动脉瘤是真正的瘤子吗？答案是“否”，它并不是瘤子。为什么呢？因为动脉瘤是指动脉血管的某一段，由于那个地方管壁比较薄，血流把这个地方压得凸出去了一块。它并不是多出来的细胞，而只是这段血管变形了，所以它不是真正的肿瘤。

这样就好理解了。虽然医生写的是动脉瘤，实际上叫错了。按照定义，它不是瘤，而是动脉局部突出，应该叫“动脉突出”。可是过去大家都这么叫，也改不过来了。

有时候，我们身体的某一个部位也鼓了一个包，然后

里面化脓了，一切开，流出来的都是脓，那叫肿瘤吗？也不是。尽管它也是一个包，也鼓出来了，但它不是多余出来的细胞组成的一个团，一个块，所以它也不叫肿瘤。

好了，我们已经明白什么是肿瘤。它的本质是什么，大家已经知道了，就是一大堆细胞在那里堆积成一个团了，本质上是细胞团。

肿瘤分两种，一种叫良性肿瘤，一种叫恶性肿瘤。

良性肿瘤，大家平时多多少少都会遇到过吧？对女性来说，最多见的是子宫肌瘤。这是良性肿瘤。它可以在子宫上长1个、5个、10个小瘤子，甚至多得数不清……在每100个有月经的妇女，就是有生育能力的妇女中，就有10多个人有子宫肌瘤，所以子宫肌瘤是一个很常见的良性肿瘤。

那么什么是恶性肿瘤呢？就是癌症。这两个是画等号的。平时，大家习惯都叫癌症，事实上，它本质上是恶性肿瘤。

平时我怎么判断肿瘤是良性还是恶性呢？我跟大家一说，你就会知道什么是良性，什么是恶性。说不定你知道了以后，会比医院里有些医生还要聪明。不然你到医院去看，好多医生都搞不清良性、恶性到底怎么区分。

我们考学生的时候，经常出这样的题，而医学院毕业

的学生，经常还答不出来。其实只要抓住两条要点就抓住了。哪两条？一条叫“无限制生长”，一条叫“扩散”。

什么是“无限制生长”？简而言之，就是癌细胞不受限制地在那里生长，这是恶性区别于良性的第一点。

这是什么意思呢？比如说，子宫的平滑肌瘤，这是妇女子宫里面常见的瘤子。这个平滑肌瘤是良性的，它长到一定的大小，就再也不长了，它不会一个劲地疯长下去。反过来，恶性肿瘤呢？只要病人还活着，这个恶性肿瘤的生长是不会停止的。

我们可以做一个B超检查一下。如果做CT，则可以精确到毫米。如果查出来8毫米，9毫米……再过1个月、2个月、3个月，你再检查一下，长大了没有？我们刚才说了，良性肿瘤和恶性肿瘤比，良性肿瘤长到最大就不长了。就像树一样，像庄稼一样。你看树长成了，它也没法达到更高的高度了。稻子也是，它长到成熟了，也不可能再长了。但如果是恶性，它会一个劲地不停地长大，慢慢地长大，这就是不同点。请记住，良性和恶性肿瘤第一个不同点，就是恶性的不受限制地生长，一直长下去。

比我年龄大一点的人可能还记得，“文革”期间有一个著名的手术，是解放军某卫生队从一个叫张秋菊的贫下中农妇女肚子里切出来一个45公斤的大瘤子。当时有个展