

孙克勤 编著
RANG
AIZHENG
YUANLI NIWOTA

让 癌症 远离你我他



癌症可防可控

防控癌症的核心是良好的生活方式和饮食习惯
防控癌症的基础是坚持运动
防控癌症的关键是有良好的心态、健康的心理

癌症是慢性病

防癌必读 开卷有益

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

让癌症 远离你我他

孙克勤 编著
RANG
AIZHENG
YUANLI NIWOTA



APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

让癌症远离你我他/孙克勤编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2014. 3

ISBN 978-7-5337-6280-3

I. ①让… II. ①孙… III. ①癌-防治 IV. ①R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 022573 号

让癌症远离你我他

孙克勤 编著

出版人: 黄和平

选题策划: 吴玲

责任编辑: 吴玲

责任校对: 潘宜峰

责任印制: 廖小青

封面设计: 冯劲

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社

<http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)63533330

印制: 合肥华星印务有限责任公司 电话: (0551)65714687

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1010 1/16

印张: 11.5

字数: 240 千

版次: 2014 年 3 月第 1 版

2014 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6280-3

定价: 23.00 元

版权所有, 侵权必究

晚霞岂逊清晨 ——代序

恶性肿瘤是危害人类健康长寿的元凶之一,人类至今还无法破解癌症的所有“密码”,还没有找到攻克所有癌症的钥匙。防治癌症仍然任重道远,而早发现、早诊断、早治疗十分必要。现代医学认为,人人体内都有原癌基因和抑癌基因,正常情况下维持着动态的平衡,但在致癌因素作用下,原癌基因的力量会变得越来越强大,而抑癌基因却变得越来越弱小,最终导致一些正常细胞“叛变”而衍生出肿瘤细胞,并且脱离正常轨道疯狂地恶性增长。因此,采取科学、健康的生活方式,减少或消除致癌因素以防癌控癌,是一条切实可行的途径。

去岁深秋的一天,青阳县名老中医孙克勤先生,风尘仆仆地来到合肥,一到我的办公室,就取出已经编写好的《远离癌症》书稿侃侃而谈,谈了他行医过程中目睹癌症莫救带给患者家属的种种痛楚,有感于城乡居民渴望了解医疗养生保健常识,自己出书推广普及医学知识的愿望,并邀请我为其书稿作些润色和修改。孙先生行医五十余载,擅治疑难杂证,尤其长于脾胃肝胆疾病,习用燮理攻下,自拟经验方30多首,救治病人无数,撰写临床经验论文、养生保健科学小品文百余篇,并著有《青藤斋医文录》及《续集》,在中医药学领域颇有建树,在青阳县及其周边地区是一位名望很高的老中医。他的恳切邀请令晚辈诚惶诚恐。仔细阅读其书稿,内容详尽具体、科学准确,行文规范严谨、可信度高,体现了中医治未病的思想。孙先生以专业的素养和求实的作风,比较系统全面地介绍了癌症及其防治的方方面面的知识,是一本内容较好的科普读物,唯其体裁形式采用的是教科书式的篇章结构,不完全符合通俗科普读物的形式,部分内容也有些古奥,有必要充实一些新知识、新进展,故建议其仿照古代经典《论语》《黄帝内经》一问一答或一题一议的形式撰写,并适当配些图解说明,以适合广大城乡居民的阅读习惯,提高读者阅读兴趣,增强阅读效果。中医经典《黄帝内经》一书谈的就是怎样健康长寿、怎样长命百

岁,书中一个重要思想就是“不治已病治未病”,主张养生、摄生、益寿、延年,岐黄问答在古代就像现代流行歌曲、流行音乐一样通俗易懂,并不是板着面孔说教的。孙先生闻听此言,二话不说,回青阳后即重新编排布稿。不过月余,一部问答形式、言之有据的新书稿,洋洋洒洒300多问、近20万字,又重新发送到我的电脑中。后又数易其稿,最终定名曰《让癌症远离你我他》。要知道,孙先生已是一位七十有二的古稀老人,如此不辞辛劳,夜以继日、废寝忘食地奋力编摩,其精神令人钦佩,催人奋进,于晚生来说也是一种鞭策和激励。

我们原本也是相识的。孙先生曾担任青阳县中医院院长十多年,还是安徽省中医药学会理事、青阳县中医药学会副会长,因探讨中医药论文的写作而有交往。或许是取名“克勤”的某种期许和自勉吧,他工作一向兢兢业业,勤勤恳恳,勤奋好学,刻苦攻读,对医学事业孜孜以求,坚韧不舍,即使是在担任院长期间,也从未中断过门诊,坚持临证,看病聚精会神,认真倾听,谨慎精微,仔细审定。据《青藤斋医文录》及《续集》介绍,其住所为一老式建筑,有一小院落,院内青藤幽幽,浓荫翠翠,空气清新,一尘不染。就在这一尘不染的院落里,孙先生在繁忙的诊余见缝插针,埋首案头,阅读书刊,翻阅病案,如醉如痴地探究疑难病症的症结所在。其人性格一向文静内向,一派谦谦君子之风,颇有学者的风度,但一旦打开医学写作的话题,就变得爽朗起来,目光炯炯有神,充满了生机和活力,神情犹如天真稚气的孩童一般,纯真可爱,充满了人性的光芒和人格的魅力。再仔细阅读其书,其字里行间充满了对健康的呵护、对生命的关爱、对民生的关注、对社会的责任、对生态文明的向往,体现了他仁爱、宽厚的胸怀和奉献精神。正如他自己在一首诗中所赋的那样:“晚霞将至,岂逊清晨,踵事增华,愿以萤光利世人。”其书301条,条理清晰,可读、可学、可用,提供了有病早治、无病早防的具体方法,宣传了改善环境、培养良好生活方式的生态理念,相信必将为防癌抗癌知识的普及和传承发挥积极的作用。

黄 辉

(黄辉:《中医药临床》杂志社编辑部主任)

写在前面

我国65岁以下人口死亡总数中,因癌症死亡的占第一位,65岁以上人口死因较复杂,但因癌症而死亡的仍很多。国外专家预测:70岁以下的人,大概1/3以上会患癌症;80岁的人患癌症的比例为1/2~2/3;90岁以上的人则100%会患癌症;100岁以上的人体内可能会有好几种癌症。癌症威胁着我们每个人的健康!积极预防控制癌症是我们所有人的愿望!

权威研究表明:在癌症的发病过程中,生活方式因素占60%,其中饮食占35%~40%;环境污染约占10%;药源、医源占1.2%~3.5%;心理因素起15%~20%的作用;有遗传因素也不一定会患癌症,只是在同一致癌因素的影响下,这部分人是高危易感人群。

实践证明:采用科学的生活方式可以使1/3的癌症得到预防,1/3的癌症得到治愈(临床治愈),1/3的癌症得到减轻。

癌症是慢性病。只要有良好的心情和合理的治疗,可以达到“带瘤生存”“与瘤共存”的平衡状态,甚至可以达到临床治愈的效果;有的癌症患者最终不一定死于癌症,其自然寿命也不一定因癌症而减少。

防控就是预防控制之意。本书的重点是未病先防,其次简要介绍了已病如何控制发展的内容。其中的膳食方或有辅助治疗之功效。为了指导辨证施食,部分癌症后还附有辨证分型。

本书图文并茂,分上、下两篇。上篇是总论,从多角度介绍癌症的防控方法;下篇为各论,介绍14种癌症的防控知识,各论和总论可以互参。

防控方法主要从生活方式、饮食宜忌、运动锻炼、心理情志几方面阐述,对涉及的环境、药物等也予以介绍。尽量达到言之有理,述之有据,行之有效,中西互衬,使读者学之明理,知理而行。文中有些内容重复,目的是减少读者的翻阅时间,或是强调这部分内容的重要性,或者是为了该文的完整性。

需要说明的是:本书中提到的防控癌症的食物不是药物,也不能代

替药物。必要时,应向临床医生咨询使用。

由于知识水平和资料的局限,介绍的防控方法难免存在不足;有的现在是对的,但是随着科学技术的发展,今后可能是不恰当的或错误的,希读者悯余之劳而赐正。

在我从事中医工作50年之际,将本书奉献给关心健康、珍惜生命的人们,并附小诗一首。

操觚只手历二春,戴月芸窗理病因。

细阅医文千万次,力求防控诠释真。

平衡膳食坚持动,笑口常开早查询。

人生自古谁无死,坦然面对或得生。

2014年1月

目 录

上 篇

1.癌症对人类生命的威胁越来越大	2
2.中医对癌症的认识很早	2
3.影响细胞癌变的因素是多方面的	3
4.不良生活方式是诱发癌症的第一要素	3
5.防控癌症比炎症容易	4
6.防控细胞癌变的六个方面	4
7.正气内虚是患癌症的基础	4
8.人类的健康60%以上取决于生活方式	5
9.日有三餐夜图一宿,睡不好易致癌	5
10.睡眠戒律	6
11.你睡眠不好吗?试试以下膳食方	6
12.子午觉很重要	7
13.讲究睡眠姿势	7
14.合适的枕头也能助你安然入睡	8
15.一天以上不大便产生毒素40多种	8
16.正常和异常大便你应该知道	8
17.便秘的三种情况	8
18.预防便秘的“十二字”方针	9
19.维生素D与癌症	10
20.日常生活中的防癌方法	10
21.爱牙洁齿防癌	10
22.保护牙齿的饮食宜忌	12
23.香烟在燃烧中产生69种致癌、促癌物质	13
24.吸烟是肺癌的罪魁祸首	13
25.香烟中的致癌物质这样诱癌、致癌、促癌	14
26.为什么不吸烟也患肺癌	14
27.不少人长期吸烟为什么未患上肺癌	14
28.肺癌与遗传、吸烟的关系	15

29.癌细胞就喜欢你边吸烟边饮酒	15
30.戒烟等于自救	15
31.戒烟五法,决心为主	16
32.多喝绿茶,有助防癌	17
33.长期大量饮烈性酒易患多种癌	17
34.饮酒应“节其分量而饮之”	17
35.下酒菜的宜忌	18
36.选择解酒食物	19
37.适量饮葡萄酒有助防癌	19
38.一天能喝多少葡萄酒或啤酒	20
39.水是组成人体精血津液的重要成分	20
40.一天应喝多少水	20
41.怎样正确喝水	20
42.如何知道自己缺水	20
43.喝什么水最好呢	20
44.烧开水、存开水,饮水温度不烫嘴	21
45.水污染致癌	21
46.慢性缺水致多种癌	22
47.你喝到清洁净化的水了吗	22
48.绿茶中的茶多酚防多种癌	22
49.请君注意饮茶经	22
50.喝咖啡防脑癌	23
51.红景天茶也防癌	24
52.辐射是多种肿瘤的制造者	24
53.减少辐射,多饮绿茶	24
54.PM2.5也是肺癌的头号杀手	25
55.室内PM2.5常超过室外	25
56.怎样减少PM2.5的危害	25
57.酱油抗癌有四因	26
58.醋也有防癌作用	27
59.食醋有禁忌	27
60.高盐饮食能致癌	27
61.控制食盐摄入量	27
62.正确食用芥末、味精	28
63.良好的饮食习惯可以防癌	28
64.有利于防癌的果蔬清洗方法	32

65.有利于防癌的果蔬保存方法	32
66.有利于防癌的蔬菜烹调方法	33
67.认识苯并芘	33
68.苯并芘通过哪些途径致癌	33
69.食物中苯并芘含量多少为安全	33
70.苯并芘致癌的过程	34
71.怎样对付苯并芘	34
72.食品添加剂有致癌之嫌	34
73.严防工业添加剂加入食品	35
74.有的塑化剂可以作为食品添加剂	35
75.认识苏丹红一号	36
76.严防苏丹红一号流入食品	36
77.避免食品添加剂危害的方法	36
78.认识地沟油	37
79.有些食物可解地沟油之毒	37
80.化学致癌物质有哪些	38
81.不是食用或接触致癌物就会患癌	38
82.食品安全是相对的	38
83.防癌食物多多	39
84.禁食、慎食、限食食品面面观	44
85.癌症患者与“发物”	44
86.癌症患者补与不补	44
87.辨证施食防控癌症	46
88.坏情绪与癌症	46
89.有被吓死的癌症患者	47
90.良好心态是防癌抗癌的灵丹妙药	47
91.面对癌症要认识这几个问题	48
92.适时合理地应用中医药治疗癌症	50
93.“八防四忌”防控癌症	50
94.疲劳是癌症的温床	52
95.运动抗癌七大好处	52
96.运动适量时每分钟心跳多少次	53
97.选择户外运动时间有讲究	53
98.擦胸搓背能防癌吗	53
99.定期体检,有癌早治,无癌早防	54
100.不同人群,体检要求有区别	54

101.不可忽视血清肿瘤标志物的检查	56
102.过度治疗要不得	57
103.重视癌前疾病的防范	58
104.慢性炎症(包括增生)会癌变吗	58
105.高血压、高血脂、高血糖者患癌概率增高	59
106.可以防癌的药物	59
107.可以致癌的药物	61

下 篇

肺癌防控

108.我国肺癌的发病概况	64
109.肺癌的发病原因	64
110.尽量减少或避免肺癌遗传因素的影响	64
111.肺癌防控六原则	64
112.吸烟是肺癌的启动剂和促进剂	65
113.控制吸烟可以减少80%以上的肺癌发病	65
114.室内燃香增加肺癌发病概率	65
115.室内燃煤增加患癌症的风险	65
116.预防室内有害气体污染的方法	66
117.长期大量饮酒可导致肺癌	66
118.你的生活方式科学吗	66
119.晒太阳能防控肺癌	67
120.定期开窗,换气防癌	67
121.均衡饮食,杜绝癌症	67
122.食疗药膳防肺癌	68
123.心态好,疾病少,癌症少	69
124.每年有1%的慢性阻塞性肺疾病患者患上肺癌	70
125.肺癌早发现,体检要及时	70
126.慢性支气管炎防控原则	70
127.慢性支气管炎患者的饮食宜忌	71
128.慢性支气管炎患者应注意的生活细节	71
129.慢性支气管炎患者的保健要点	72
130.慢性支气管炎患者的药膳辅助疗法	74
131.情志不畅易诱发慢性支气管炎	75

132.慢性支气管炎分型	75
133.肺癌分型	76
肝癌防控	
134.肝癌发病八因素	77
135.预防肝癌方法多,防控肝病最要紧	78
136.天然富硒食物可防控肝癌	79
137.富硒食物防癌好,防硒流失很重要	80
138.杜绝食用陈化粮,降低肝癌发病风险	80
139.如何杜绝陈化粮	80
140.肝炎、肝硬化的防控	81
141.乙肝、肝硬化患者可选的食物	81
142.肝炎、肝硬化患者忌食原则及忌食食物	83
143.建立健康的生活方式	84
144.疫苗接种很重要	85
145.肝癌分型	86
胆囊癌防控	
146.胆囊癌的预防要从防控胆囊息肉、胆囊结石做起	88
147.胆石症的发病因素	88
148.防控胆石症要注意饮食调节	88
149.哪些食物可防控胆石症	90
150.多喝水对防控胆石症有什么实际意义	91
151.便秘是胆石症、胆囊炎发生发展的重要因素	91
152.运动有利于避免胆石症的形成	91
153.良好的卫生习惯杜绝胆管蛔虫症的发生	92
154.快速节食减肥会促进胆囊结石形成	92
155.某些药物也能诱发胆囊结石	92
156.胆囊息肉的发生与饮食有关	92
157.调情志、疏肝气,胆中息肉不生	93
158.定期或及时体检可以发现早期胆囊癌	93
胰腺癌防控	
159.胰腺癌恶性程度高,为“癌中之王”	95
160.胰腺癌的发病因素有哪些	95
161.胰腺癌防控六原则	96

162.暴饮暴食是大忌	96
163.高脂、酗酒、吸烟要不得	96
164.多食新鲜果蔬可预防胰腺癌	96
165.少吃甜食降低患癌症的风险	96
166.胡椒可抗胰腺癌	96
167.常服含硒食品可预防胰腺癌	97
168.防控胰腺癌还可选择其他办法	97
169.定期或及时体检适合不同人群	97

胃癌防控

170.胃癌是全球第二大恶性肿瘤	98
171.胃癌防控六原则	98
172.要想不得胃癌,必须纠正不良饮食习惯	98
173.当心食盐过多得胃癌	99
174.常吃烟熏、烧烤、油炸食物和火锅易得胃癌	99
175.天天吃新鲜果蔬降低患胃癌的风险	100
176.膳食中缺乏蛋白质会增加患胃癌的风险	100
177.戒烟减少患胃癌的风险	101
178.饮淡茶,防胃癌	101
179.忧郁生癌不夸张	101
180.坚持摩腹及按压足三里穴可预防胃癌	102
181.幽门螺杆菌(HP)为一类胃癌致癌物	102
182.检测幽门螺杆菌是普查还是呼气检测法好	102
183.要选择性地根除幽门螺杆菌	103
184.胃癌普查的价值	103
185.哪些人应定期或及时进行胃癌检查	103
186.积极做好胃癌癌前病变的防控治疗	104
187.防控胃癌的药膳	104

食管癌防控

188.食管癌的预防刻不容缓	106
189.不可忽视食管癌的早期症状	106
190.落实防控食管癌的措施	107

结直肠癌防控

191.大肠癌的概况	108
------------------	-----

192.中医认识大肠癌	108
193.大肠癌的发病原因	108
194.大肠癌的防控原则	109
195.良好的生活方式降低癌症的发病风险	109
196.良好的就餐习惯降低胃肠癌症的发病风险	109
197.不良的烹调方式及食用腌制食品增加大肠癌的发病风险	109
198.长期肥甘厚味也易致肠癌	110
199.纤维素的防癌作用	110
200.不同果蔬中的膳食纤维含量不一样	110
201.饮食防控大肠癌	111
202.预防大肠癌不可忽视饮水	113
203.便通毒去肠癌少	113
204.肥胖也致大肠癌	113
205.运动是肠癌的克星	114
206.生气能致癌	114
207.防控肠癌应定期体检或及时检查	115
208.大肠息肉简易防控法	116
209.有些药物可预防大肠癌	116
210.大肠癌分型	116

膀胱癌防控

211.认识膀胱癌	117
212.膀胱癌防控基本原则	117
213.怎样科学饮水	117
214.憋尿很危险	118
215.排空残余尿的小窍门	119
216.禁烟限酒可以降低膀胱癌发病率	119
217.防控膀胱癌应少肉多果蔬	119
218.长期与某些化工原料接触,增加患膀胱癌的风险	119
219.运动前后饮水可预防膀胱癌	120
220.提肛动作有利于排尿	120
221.不要忽视膀胱癌的定期或及时体检	120
222.药膳防控膀胱癌	120
223.膀胱癌分型	121

肾癌防控

224.肾癌发病率增加	122
225.肾癌的病因病机和主症	122
226.肾癌防控八要素	122
227.肾癌分型	123

前列腺癌防控

228.前列腺癌的发病概况	125
229.中医学对前列腺癌的说法	125
230.现代医学对前列腺癌的认识	125
231.防控前列腺癌的原则	125
232.高脂肪、高胆固醇饮食与前列腺癌发病相关	125
233.高脂肪、高胆固醇食物指哪些	126
234.常吃鱼可预防前列腺癌	126
235.多吃新鲜蔬菜和水果可预防前列腺癌	126
236.常饮绿茶能防控前列腺癌	128
237.防控前列腺癌这些食物应注意	128
238.前列腺癌患者适宜食物	128
239.辨证用膳	129
240.防控前列腺癌为什么要禁烟节欲	130
241.雄激素与前列腺癌的发病相关	131
242.性生活多少合适	131
243.性生活中需要注意的事项	131
244.防控前列腺癌应增加锌摄入,避免镉接触	132
245.防控前列腺癌还要注意这些事	132
246.坚持锻炼可防控前列腺癌	132
247.预防和治疗前列腺炎和前列腺增生可降低患前列腺癌的风险	134
248.男性糖尿病患者易患前列腺癌	134
249.心情好则前列腺癌发病少	134
250.早期发现是关键	134
251.适合早期检查的人群	134
252.常用检查方法有哪些	135
253.前列腺癌分型	135

乳腺癌防控

254.乳腺癌的发病概况	136
255.乳腺癌的防控五原则	136
256.长期“三高”饮食易致乳腺癌	136
257.“三高”食物不能多吃,也不能不吃	137
258.常吃具有预防乳腺癌作用的食物	137
259.限酒戒烟,远离乳腺癌	138
260.红葡萄酒天天喝,远离乳腺癌	139
261.富含叶酸的食物可降低患乳腺癌的风险	139
262.肥胖增加患乳腺癌的风险	139
263.运动预防乳腺癌	139
264.与乳腺癌发病相关的因素	140
265.有些疾病与乳腺癌的发病相关	141
266.女性性冷淡与乳腺癌	142
267.初潮年龄越小,绝经年龄越迟,患乳腺癌的风险越大	142
268.正常生育过程与哺乳能降低乳腺癌的发病率	142
269.滥用雌激素能增加乳腺癌的发病率	143
270.减少人流,降低乳腺癌的发病率	143
271.文胸与乳腺癌	143
272.情志与乳腺癌的发病很有关系	144
273.乳腺癌有家族聚集性	144
274.预防乳腺癌应定期检查	144
275.乳房自我检查很简单	144
276.早期检查的对象和方法	145
277.乳腺癌高危人群应定期或及时检查	145

宫颈癌防控

278.宫颈癌的发病呈年轻化趋势	147
279.中医学对宫颈癌的认识	147
280.现代医学认识宫颈癌	147
281.宫颈癌的防控五原则	147
282.节制性行为,避免病毒感染	147
283.慎用雌激素,防止肥胖	147
284.营养均衡,多果蔬少脂肪	148
285.防控宫颈癌常吃下列食物好	148

286.吸烟诱发宫颈癌	149
287.精神愉悦、坚持运动可降低患宫颈癌的风险	149
288.应定期或及时检查的人群	150
289.高危人群的检查方法	150

子宫内膜癌防控

290.子宫内膜癌的发病状况	151
291.中西医对子宫内膜癌的认识	151
292.子宫内膜癌的基本防控原则	151
293.积极治疗相关妇科疾病,降低患子宫内膜癌的风险	151
294.某些内科疾病与子宫内膜癌的发病具有相关性	152
295.雌激素与子宫内膜癌	152
296.坚持运动,降低子宫内膜癌的发病概率	152
297.饮食防控子宫内膜癌	152
298.应定期或及时检查的人群	153

卵巢癌防控

299.卵巢癌一经发现多为中晚期	154
300.卵巢癌的防控措施	154
301.防控癌症要重视体质养生	155
附录一 常见食物营养素含量	158
附录二 食性分类	162
后记	165