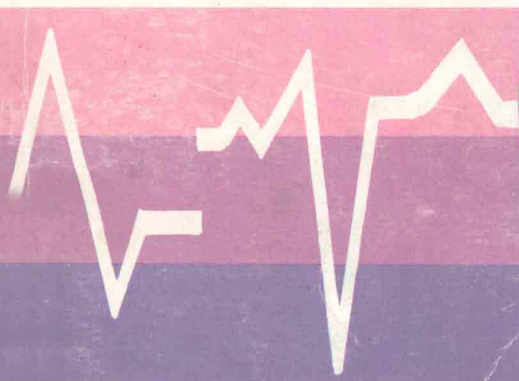


自我防癌知识

亚牛 编

癌症是否遗传？
癌变时会有哪些警号？
哪些人要特别注意防癌？

中国铁道出版社



自我防癌知识

周平 著

癌症离我们有多远？
癌症有什么预兆和信号？
癌症人有什么特征和表现？



中国书店出版社



自我防癌知识

亚牛 编

中国铁道出版社

1996 年 · 北京

(京)新登字 063 号

内 容 简 介

本书告诉人们在日常生活中怎样防癌的大量知识,从吃、穿、住、用到性格情绪和行为习惯,生活中的方方面面,时时刻刻,点点滴滴,什么和怎样,可以防癌,什么和怎样,则可能致癌。还告诉人们,哪些疾病易于癌变,癌变时会有哪些警号;癌症是否遗传,哪些人特别要注意防癌,等等。“有备无患”,读一读此书,对预防癌症,肯定大有裨益。

自我防癌知识

亚牛 编

*

中国铁道出版社出版发行

(北京市宣武区南菜园街甲72号)

责任编辑 高振英 封面设计 马 利

各地新华书店经售

北京顺义燕华印刷厂印

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张 8.25 字数: 176 千

1996年10月 第1版 第1次印刷

印数: 1—3000 册

ISBN7-113-02312-6/K·7 定价: 9.90 元

目 录

一、癌症：人类的头号“杀手”

1. 认清癌瘤真面目	3
2. 癌症威胁不断加大	6
3. 港澳居民，癌症死亡率居首位	7
4. 香港妇女乳腺癌宫颈癌比例高	7
5. 台湾癌症死亡率激增	8
6. 台湾乳腺癌患者趋向年轻化	9
7. 欧洲各国癌症死亡率统计	9
8. 北京癌症发病率呈上升趋势	10
9. 胃癌患者趋向年轻化及原因分析	11
10. 对未来常见癌症发病率的预测	12
11. 为什么这么多人患上癌症？	13
12. 上海为何男性肺癌最多、女性乳腺癌最多？	15
13. 太原肺癌居厂矿职工死因首位	16
14. 谨防“恐癌症”	17

二、癌症可预防

1. 21 世纪——人类自我防癌的新时代	21
2. 致癌防癌新说	23
3. 里根两次患癌，为何依然健在？	25
4. 怎样在日常生活中预防癌症？	27
5. 把住“癌从口入”关	30

6. 最好的防癌措施:正确选择食物.....	31
7. 防癌饮食七要诀	33
8. 美国确认八类抗癌食物	34
9. 多食水果蔬菜,预防儿童癌症.....	36
10. β -胡萝卜素:预防癌症的“保护网”.....	37
11. 防癌蔬菜中的佼佼者.....	38
12. 巧用粮食可抗癌.....	39
13. 最新发现的抗癌物质.....	42
14. 玉米有益于癌症防治.....	43
15. 清茶常饮可防癌.....	44
16. 饮茶为何防癌?	45
17. 鲜姜含抗癌物质.....	47
18. 多吃西红柿可防癌.....	47
19. 亚麻籽有抗癌作用.....	48
20. 蘑菇有抑癌性能.....	49
21. 海带有抗癌作用.....	50
22. 抗癌佳蔬花椰菜.....	50
23. 棉叶蓼可抗癌.....	51
24. 沙棘籽油用于辅助抗癌.....	52
25. 乌龟也是抗癌食品.....	52
26. 鲨鱼骨中有抗癌物质.....	53
27. 坚持食用黄豆制品可防食管癌.....	54
28. 预防肠癌的忠告.....	55
29. 牛奶——健胃抗癌良药.....	56
30. 常喝酸奶可防直肠癌.....	57
31. 茶和咖啡可防肠癌.....	58

32. 阿斯匹林可防肠癌·····	58
33. 阿斯匹林可防肠癌但需服用 20 年 ·····	59
34. 少吃肥肉能防前列腺癌·····	60
35. 西红柿有预防前列腺癌功效·····	61
36. 棕榈油抗乳腺癌效果好·····	62
37. 蔬菜加运动可防乳腺癌·····	62
38. 食用橄榄油可减少乳腺癌·····	63
39. 锻炼能减少乳腺癌发病·····	64
40. 预防宫颈癌有新招·····	65
41. 肝癌能否预防? ·····	66
42. 预防肝癌的关键:卫生! ·····	68
43. 五倍子鞣质可防肺腺癌发生·····	69
44. 包皮切割可防阴茎癌·····	70
45. 精液对妇女有防癌作用·····	71
46. 运动能降低妇女患癌率·····	72
47. 中老年人擦背有健身防癌作用·····	73
48. 一种防癌健身法·····	73
49. 防癌要靠睡眠·····	74
50. 防癌五字经·····	75

三、致癌物质与致癌因素

1. 许良中教授分析致癌原因 ·····	79
2. 蔡访勤教授的忠告:癌从口入请多留心·····	82
3. 脑癌与磁场辐射有关 ·····	84
4. 饮食中的致癌因素 ·····	85
5. 十种不宜多吃的食物 ·····	87

6. 臭豆腐因何不宜多吃	88
7. 专家建议少用酱油	89
8. 啤酒过量亦可致癌	89
9. 肝癌的几个主要危险因素	90
10. 过多摄入蛋白质使肾癌发病率提高	91
11. 高温加工鱼肉会生致癌物质	92
12. 生吃鱼露与胃癌高发	93
13. 辣椒既抗癌又致癌	93
14. 过量吃辣椒易患胃癌	94
15. 吃牛肉过多易患肠癌	95
16. 饮食失调加喝酒易得结肠癌	96
17. 吸烟、饮酒、饮食不当造成直肠癌	97
18. 久坐办公室易患大肠癌	98
19. 警惕自来水中的致癌物	98
20. 过量饮水会导致膀胱癌	99
21. 吸烟致癌新论证	100
22. 香烟过滤嘴亦有致癌危险	101
23. 吸烟与口腔癌	103
24. 控烟对预防喉癌有重要作用	104
25. 鼻咽癌的病因分析	105
26. 吸烟妇女易得乳腺癌	106
27. 乳腺癌与农药污染有关	107
28. 早期人工流产可引发乳腺癌	108
29. 糖与乳腺癌	109
30. 长期使用雌激素会增加患乳癌危险	109
31. 子宫颈癌的发病因素	110

32. 过早过频性生活易患癌症	111
33. 不避孕易致癌	112
34. 谨防接吻致癌	113
35. 胸罩不当易致癌	114
36. 含煤焦油化妆品可能致癌	115
37. 染发剂可致癌	115
38. 警惕电剃刀致癌	116
39. 部分纺织品染料可致癌	117
40. 慎用紫药水	118
41. 白纸和酒精有致癌危险	119
42. 商洛为什么多食道癌?	119
43. 妇女肺癌发病率为何高?	120
44. 氧——藏在屋内的致癌杀手	121
45. 电磁场可引发癌症	124
46. 滴虫——引起癌症的罪魁	125
47. 皮毛尘是皮毛职业肿瘤的主要病因	127
48. 法国一半职业病癌症由石棉引起	128
49. 粉尘致癌细无声	129
50. 职业肿瘤知多少	130
51. 杀虫剂除草剂易使儿童患癌	132
52. 垃圾焚烧炉释放大量致癌物质	132
53. 致命的“癌症性格”	133
54. 心情紧张易致癌	134
55. 癌与癌症性格	135
56. 心理因素诱癌与抗癌	137
57. 癌症患者为何老年人居多	139

四、可能癌变的疾病与癌变警号

1. 癌症八大警号·····	143
2. 癌症的早期征兆及自我检查·····	144
3. 癌前病变面面观·····	146
4. 癌肿与出血·····	149
5. 恶性肿瘤的特殊皮肤征象·····	151
6. 奇痒:癌症早期警号·····	152
7. 透过皮肤看肿瘤·····	153
8. 妇女突然“发福”提防肿瘤·····	153
9. 女性乳腺增生会癌变吗?·····	154
10. 乳癌能“未卜先知”吗?·····	156
11. 乳腺癌的发病因素·····	158
12. 纤维性乳腺病与乳腺癌·····	160
13. 乳头溢液须防恶变·····	161
14. 四管齐下查乳癌·····	162
15. 警惕无肿块乳腺癌·····	164
16. 预防乳头疾病·····	165
17. 男性乳腺增生与乳腺癌·····	167
18. 观白带知癌变·····	168
19. 悄悄降临的卵巢癌·····	169
20. 女性大敌——子宫颈癌·····	171
21. 葡萄胎后防癌变·····	173
22. 外阴白斑会癌变吗?·····	176
23. 臧美乎教授谈前列腺增生症与前列腺癌·····	177
24. 睾丸癌的征兆·····	179

25. 隐幸晚治易变癌	180
26. 肝炎会引发肝癌吗?	181
27. 怎样早期发现肝癌?	182
28. 反复寒颤、高热应警惕胆道癌	184
29. 捕捉肺癌的蛛丝马迹	185
30. 突然轻松戒烟应疑肺癌征兆	187
31. 识破狡猾的隐性肺癌	188
32. 哪些胃部疾患会癌变?	190
33. 慢性胃炎如何发生癌变	193
34. 早期胃癌也会关节痛	194
35. 直肠癌的早期信号	195
36. 果酱样大便——小肠肿瘤的信号	196
37. 大肠癌误漏诊举例	197
38. 影响大肠癌早诊的误区	199
39. 血尿报警膀胱癌	201
40. 脑肿瘤的警告信号	202
41. 频发晕厥 警惕脑瘤	206
42. 对近事“过后即忘”要想到脑瘤	207
43. 老人颅内肿瘤信号	208
44. 体重锐减, 警惕胰腺癌	209
45. 出现下列情况, 要想到胰腺癌	210
46. 易被误诊的胰腺癌	211
47. 早防口腔癌	213
48. 口腔白斑与癌前变	215
49. 最常见的口腔癌——牙龈癌	216
50. 视力下降谨防鼻窦肿瘤	218

51. 鼻子经常出血要想到癌	219
52. 随时可爆炸的“腹中炸弹”	220
53. 警惕骨肉瘤	222
54. 莫把湿疹样癌当皮炎	223
55. 值得注意的原发性癌	224
56. 老年斑会不会癌变?	225

五、癌症是否遗传? 哪些人易患癌症?

1. 肿瘤遗传有没有证据?	229
2. 台湾的统计表明: 肝癌确有遗传性	231
3. 国外研究证明: 部分癌症患者与遗传有关	231
4. 母体患癌能传给胎儿	232
5. 婴儿白血病始于出生之前	233
6. 年轻人患癌与遗传大有关系	234
7. 癌症并非无条件遗传	235
8. 各类癌症的高危人群	237
9. 哪些人应警惕肺癌	238
10. 中年人尤需防癌	240
11. 宫颈癌与性乱有关	243
12. 子宫内膜癌——胖女人的大隐患	244
13. 男人也会患乳腺癌	247
14. “一点癌”是怎么回事?	249
15. 癌症自愈奥秘何在?	250
16. 癌症自愈的心理要素	251
17. 癌症自愈与“科利毒素”	252

一、癌症：人类的头号“杀手”

1. 认清癌瘤真面目

中文的“癌”字，上披病字头，下横一座山，表面则坎坷不平，形象地描绘了癌魔的外形特征。而英文的“癌”字——Cancer，则有螃蟹之意，螃蟹的爪子伸向四处，以此来比喻癌细胞到处浸润，横行无忌。人们望癌生畏，谈癌色变。就是它，每年要在全世界“吃”掉 500 万人的生命。专家们指出：在今后的 20 年中，每年将有 1000 多万人受癌的煎熬，900 万人死于癌。这个数字相当于每天有 100 多架大型客机坠毁。

在所有疾病中，癌带给病人心理上的压力、冲击和创伤是最为可怕和最难以忍受的。有的病人因此而恐惧、绝望和精神崩溃，有的病人直接承受着进行性的疼痛和其他肉体痛苦，有的病人吞食着在施行治疗后所引起包括残废在内的一系列难以想象的恶果。

那么，癌的恶劣行径是怎么产生的呢？首先癌在形态上是特殊的，即所谓形态上具有异型性。癌细胞在有丝分裂过程中的分裂间期（或称休止期）较正常细胞短得多，因此多数癌瘤生长极为迅速；又由于癌细胞膜结构代谢组成成分的变化，更使癌瘤呈现“无限”生长的趋势，以致往往使血液来不及供应，肿瘤发生坏死和溃烂。其次是因为癌细胞表面的那些正常细胞赖以粘附在基质上的物质的消失，使得癌细胞很容易从原发部位走向他处，易地生长，即出现所谓癌瘤的转移。再就是癌细胞的代谢也异乎寻常，它不论在有氧还是无氧的条件下，

都能对人体的糖分进行酵解,产生大量的乳酸,可使病人出现低血糖。在蛋白质代谢方面,有人曾用 C^{14} 标记的甘氨酸注入人体内进行观察,结果发现这些氨基酸大部分被癌瘤组织所摄取。故病人可迅速出现消瘦、贫血和恶液质征象。明白了这个道理,癌对人体具有如此之大的杀伤力,也就可以理解了。

很多人都埋怨癌是近代社会招来的恶魔,大有生不逢时的感叹。其实,这完全是一种误解和偏见。医学史告诉我们:公元前 2500 年埃及的文献中便有了肿瘤疾病的描述;公元前 250 年希腊学者希波格拉底就首先提出了肿瘤有良性与恶性之分的见解。在我国,2000 年前的《周礼》一书中也记载了当时专治肿疡(包括肿瘤在内)的医生,并称之“疡医”。在汉、唐医学家的论述中曾有“茧唇”、“舌菌”的描述,则很像唇癌与舌癌。宋代轩轺居士所著的《卫济宝书》中第一次使用了“癌”字。到了明代,在《医学正传》里便正式有了典型的乳腺癌体征的记录。这些都说明癌瘤确实是古已有之,而并非现代社会招来。

不过,近几十年来癌瘤发病率在不断增加却是事实。如美国,1900 年癌症在多种死因中占第 7 位,1925 年便上升到第 4 位,到 1955 年则为第 2 位。日本 1920 年时,癌在死因中为 11 位,1955 年后也上升到第 2 位。我国的情况也不例外,如北京市解放初期癌症在死因中排在第 10 位以后,到 1956 年便上升为第 5 位,而 1964 年后就与心血管病并列为第 1、2 位了。审其原因:首先是近几十年来各类传染病(如天花、鼠疫等)得到了有效的控制,癌症便相对地突出了。其次是当今人们的平均寿命较前已成倍地增长,这样患癌的机会当然也随之增多。但这并不表示现在的中、老年人比以前的同龄人更易

得癌。再就是如今医疗保健制度的日臻完善和诊断技术的发展，提高了早期发现和诊断率。由此可见，癌症发病率的增加，乃是人类发展过程中必然遇到的课题。

提及治疗，历史上人们一直把癌视为“不治之症”，所谓“是癌治不好，治好不是癌”，“纵然华佗再世，也无回天之力”等等悲观之说，就是例证。那么，面对癌症的挑战，人类是否就真的束手无策了呢？不，俗语说：“魔高一尺，道高一丈”。世界万物总是相生相克的，尽管癌瘤霸道十足，但随着社会的不断发展，医学的长足进步，漫漫长夜总有尽头，更何况如今人们已经看到了一线曙光。如Ⅰ期宫颈癌、乳腺癌、胃癌、食管癌的治愈率目前均已达90%以上；而早期绒癌和早期睾丸精原细胞瘤的治愈率则更接近100%；就连素称无可救药的“癌中之王”的肝癌，早期的微小肝癌5年治愈率也可达70%以上。甚至有的癌即使到了晚期也有治愈的希望，如晚期绒癌的5年治愈率，第3期的病例为83%，第4期的也可达53%。当然，有效、合理的治疗方法是一个重要前提。目前国内外学者多主张早发现、早诊断、早治疗的“三早”原则，采取多学科、规范化的综合治疗措施，并强调任何一种一次性、单一性的治癌方法，其疗效都是不甚理想的。同时也不可视手术切除为斩草除根，视后续治疗为累赘，更不可迷恋“单方”与“偏方”。癌症病人在完成初期治疗后，还必须按时随访，这也是肿瘤治疗区别于其它疾病治疗的重要特点。

我们完全有理由相信，人类终将战胜威胁和吞噬着无数生命的恶魔——癌。

（载1994年第5期《祝您健康》周津通 文）