

生活方式



与

癌

症

柴可夫 钱俊文 编著



上海中医药大学出版社

生活方式与癌症

柴可夫 钱俊文 编著

上海中医药大学出版社

责任编辑 王玲玢
技术编辑 徐国民
责任校对 秦葆平
封面设计 王 磊
出 版 人 朱邦贤

图书在版编目(CIP)数据

生活方式与癌症/柴可夫,钱俊文编著. —上海:上海
中医药大学出版社,2002
ISBN 7-81010-681-3

I.生... II.柴... III.癌—防治 IV.R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 074836 号

生活方式与癌症

柴可夫 钱俊文 编著

上海中医药大学出版社出版发行 (零陵路 530 号 邮政编码 200032)
新华书店上海发行所经销 上海市印刷四厂印刷

开本 787mm×1092mm 1/32 印张 9.125 字数 190 千字 印数 1—5 100 册
版次 2002 年 11 月第 1 版 印次 2002 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-681-3/R·646

定价 16.80 元

前 言

随着环境污染问题的日益突出、化学制剂在日常生活中的广泛应用,农药对食品的污染,以及不良的生活方式等诸多因素的影响,癌症的发病率越来越高。据统计,目前临床公认的癌症已达 100 多种,全世界每年有近 600 万人患上癌症,死亡人数达 400 多万。在国外,癌症是仅次于心血管和意外事故的死亡原因;在我国,癌症的发病率居脑血管病和心血管病之后,是三大严重危害人们健康的疾病之一。所以,攻克癌症已是全人类的共同愿望。

根除癌症的关键在于有效地、积极地预防癌症。目前世界卫生组织和一些国家的政府大力宣传并提倡人们改变生活方式和工作环境,采取一系列的措施来推动癌症防治的研究。

本书系统地阐述了与癌症发病相关的生活方式问题,以期引起人们对这些不良生活方式的关注,通过改变不良生活方式来积极有效地预防癌症的发生,从而达到根除癌症的目的。

全书从饮食喜好、生活习惯、精神状态等最基本的日常生活方式的各个方面,指导人们如何预防癌症。同时,还用较大的篇幅阐述了癌症的早期信号、防癌食物、抗癌中草药和癌症食疗方,具有较强的可操作性和可读性。本书可作为癌症患者及其家属探讨自我疗养和自我康复的向导,也可作为中医、

西医及中西医结合临床工作者从事肿瘤临床及教学的参考书。限于水平,不足之处在所难免,恳请广大读者批评指正,以利再版时修改。

编者

2002年6月

目 录

一、概述	1
1. 癌的定义	1
2. 癌症的病因	5
3. 自我防癌的方法	7
二、环境与癌症	12
1. 自然环境	12
2. 环境污染	16
三、饮食与癌症	21
1. 食品添加剂	21
2. 熏、烤、烧焦食品	23
3. 霉变食物	24
4. 腌制食品	24
5. 高脂肪食品	24
6. 胆固醇	26
7. 蛋白质	27
8. 反复煎炸过的油	28
9. 过烫食物	28
10. 油烟	29
11. 多味瓜子	30
四、烟酒茶与癌症	31

1. 吸烟	31
2. 饮酒	37
3. 饮茶	43
五、精神因素与癌症	45
1. 精神状态与癌症	45
2. 性格	50
3. 保持良好的精神状态	52
4. 排除悲伤、忧郁等恶劣情绪	54
六、职业与癌症	58
1. 职业性肿瘤的概况	58
2. 职业性肿瘤的特点	59
3. 常见职业性肿瘤	60
4. 职业性肿瘤的预防	65
七、化妆品与癌症	68
1. 化妆品的生产	68
2. 美容化妆品	70
3. 美发化妆品	70
八、服饰与癌症	72
1. 新潮服装	72
2. 旅游鞋	72
3. 首饰	73
九、性与癌症	75
1. 分娩	75
2. 性行为	75
3. 性病毒	76

4. 艾滋病	76
十、药物与癌症	78
1. 雌激素	78
2. 己烯雌酚	79
3. 抗癌药物	79
4. 免疫抑制剂	80
5. 其他药物	80
十一、家庭用品与癌症	82
1. 电视机	82
2. 复印机	83
3. 清洁用品	83
4. 家庭装修	84
十二、遗传与癌症	85
十三、运动与防癌	87
1. 运动防癌的机理	87
2. 常见的运动方式	88
3. 运动注意事项	92
十四、导引与癌症	94
1. 放松法	94
2. 内养法	97
3. 五禽戏	101
十五、癌前病变	107
1. 消化系统(食管炎、残胃炎、胃溃疡、胃息肉、慢性萎 缩性胃炎、慢性溃疡性结肠炎、肠息肉、慢性病毒性 肝炎、肝硬化)	107

2. 乳腺(乳腺增生病、导管内乳头状瘤)	116
3. 甲状腺(甲状腺腺瘤)	118
4. 口腔(口腔白斑、口腔赤斑)	118
5. 皮肤(着色性干皮病)	121
6. 生殖系统(尖锐湿疣、宫颈上皮内肿瘤)	122

十六、癌症的早期发现

1. 早期发现的可行性	125
2. 早期发现的指导原则	127
3. 癌症的早期表现	128
4. 癌症的预防措施	130

十七、防癌的维生素

1. 概述	132
2. 维生素 A 和胡萝卜素	133
3. 维生素 C	135
4. B 族维生素	139
5. 维生素 E	141
6. 各种维生素之间的关系	142

十八、防癌的矿物质

1. 硒	144
2. 锌	145
3. 镁	146
4. 碘	148
5. 钼	149
6. 镍	149
7. 铜	150

十九、防癌的纤维素	151
1. 可溶性纤维与不可溶性纤维	151
2. 纤维素防癌抗癌的作用机制	152
3. 正确摄入纤维素	153
二十、防癌的食物	154
1. 粮食类(玉米、黄豆、小麦、绿豆、红薯)	154
2. 蔬菜类(大蒜、芦笋、包菜、辣椒、白菜、萝卜、菜花、南瓜、莴笋、荠菜、胡萝卜)	156
3. 食用真菌类(食菇、平菇、猴菇、草菇、白木耳、黑木耳)	163
4. 水产品类(海带、对虾、牡蛎、文蛤、沙丁鱼、鲨鱼、海参、鲍鱼、干贝、菱)	166
5. 水果类(猕猴桃、刺梨、杏、沙棘、苹果、柑橘、香蕉、无花果、番木瓜)	171
6. 饮料类(牛奶、蜂蜜、蜂乳、茶)	178
二十一、常用抗癌中药	181
1. 清热解毒药(一枝黄花、土茯苓、山豆根、天花粉、白花蛇舌草、半枝莲、半边莲、芙蓉叶、败酱草、绞股蓝、七叶一枝花)	181
2. 泻下逐水药(大黄、巴豆、芫花)	194
3. 化痰祛湿药(天南星、木通、白毛藤、瓜蒌、杏仁、毒角刺、茯苓)	199
4. 理气药(川楝子、木香、沉香、食皮)	207
5. 活血化瘀药(三七、山楂、王不留行、丹参、水蛭、延胡索)	211

6. 软坚散结药(牡蛎、阿魏、昆布、海蛤壳)	218
7. 扶正培本药(人参、大枣、山药、山茱萸、女贞子、白术、冬虫夏草、百合、当归、麦门冬、何首乌、补骨脂、灵芝、黄芪)	223
8. 其他抗癌药(马钱子、全蝎、斑蝥、蜈蚣、蟾酥)	240

二十二、癌症的食疗方

1. 肺癌	248
2. 食管癌	251
3. 胃癌	254
4. 胰腺癌	256
5. 肝癌	257
6. 大肠癌	259
7. 乳腺癌	262
8. 子宫癌	263
9. 肾癌、膀胱癌	265
10. 淋巴瘤	266
11. 白血病	266
12. 甲状腺癌	268
13. 鼻咽癌	269
14. 喉癌	271
15. 骨癌	272
16. 眼癌	273
17. 皮肤癌	274
18. 其他	274
附：本书参考文献	280

一、概 述

1. 癌的定义

癌是致癌因素作用于机体所引起的某种细胞异常增生而形成的新生物。

癌症在英文中称为 Cancer,它是由希腊医圣希波克拉底借用拉丁语 Karkinos 一词而命名的。Karkinos 的原意是“螃蟹”,它非常形象地描绘出癌的生长特点——像螃蟹那样张牙舞爪,横行霸道,令人毛骨耸然。

一般非专业人员所说的癌,常指所有的恶性肿瘤,但是从严格的意义上讲,癌仅指发生于上皮组织的恶性肿瘤。上皮组织存在于人的体表、内脏、空腔和管腔等处,常见的胃癌、肝癌、肺癌、皮肤癌等属于上皮组织发生的恶性肿瘤。其中来自鳞状上皮的称为“鳞状上皮瘤”,简称“鳞癌”;来自腺上皮的恶性肿瘤称为“腺癌”。发生于间叶组织的恶性肿瘤叫“肉瘤”,包括骨骼、肌肉、淋巴、造血、脂肪、结缔等组织,如纤维肉瘤、淋巴肉瘤、骨肉瘤等。还有一类发生于多种组织中的恶性肿瘤,既不叫癌,也不叫肉瘤,而是冠以“恶性”两字,如恶性畸胎瘤。另有少数恶性肿瘤,仍然沿用过去的习惯叫法,而不直接称作癌,如霍奇金病、白血病等。但它们实际上也是恶性肿瘤的一种,即也是非专业人员所说的“癌”。

肿瘤分为良性肿瘤、恶性肿瘤两大类,癌属其中恶性肿瘤的范畴。平时人们常说的患了癌症或肿瘤,多半是指恶性肿瘤。从这个意义上讲,癌与肿瘤是同一意思。但是,必须指出的是,如果单提“肿瘤”时,应与良性肿瘤相区别,弄清准确含义,以免发生不必要的惊慌。

良性肿瘤和恶性肿瘤的区别在于:良性肿瘤生长缓慢,边界清楚,与周围组织有明显的界限,对机体危害相对较小。而恶性肿瘤则生长迅速,和周围组织没有明显界限,常呈浸润(犬牙交错)性生长而侵入邻近组织,且常转移形成转移性“癌”,对机体危害极大。可以说,肿瘤的“转移性”是判断肿瘤良性与恶性最本质的标志。

中医学对肿瘤早有记载。最单关于肿瘤的记载,见于殷墟甲骨文,并有“瘤”字。其后在《内经》中有“筋瘤”、“石瘕”等描述;汉代名医华佗亦有“抽割积聚”的记载。隋代巢元方在《诸病源候论·瘤候》中记载:“瘤者,皮肉中忽肿起,初梅李大,渐长大,不痛不痒。”“留结不散,谓之为瘤”。又在“恶肉候”中记载:“恶肉者,身里忽有肉,如小豆突出,细细长乃如牛马乳,不痒不瘤,亦如鸡冠之状,久不治,长不已。”另外又有“癰疽”、“积聚”、“反花疮”等记载。唐代孙思邈《千金方》中记载有:“凡女人多患乳痛,年四十以下,治之多差,年五十以上慎不治,治之多死。”宋代《圣济总录》中记载有“瘤之为义,留滞而不去也。气血流行不失其常,则形体和平,无或余赘及郁结壅塞,则乘虚投隙,瘤所以生。”宋代东轩居士《卫济宝书》中,第一次使用了“癌”字,当时的“癌”仅指痈疽一类疾病,若论现代所说的“癌”则称以“岩”,如“乳岩”即“乳癌”。至明代以后才

开始用“癌”来代表恶性肿瘤。从以上记载可见中医学对恶性肿瘤的临床表现、治疗及预后已有相当深刻的认识,并已积累了丰富的理论知识和实验经验。经过二千多年的实践积累,中医学治疗肿瘤方面已具备了以下突出的优点。

(1) 中医治病,整体观念强,能提高机体内在抗肿瘤的能力,改善全身情况 中医治病,既强调人体内部的协调完整性,也重视人体和外界环境的统一性。从整体出发、全面考虑问题的思想方法贯穿于对疾病的诊断和治疗的全过程。这种整体观念,对于肿瘤的治疗,无疑是有好处的。中医学认为肿瘤发病就是全身性疾病的局部表现。治疗时不仅仅观察局部消长,更重视全身变化。当全身情况较好时,情重于肿瘤局部的疗法,如皮肤癌、富颈情、乳腺癌、阴茎癌的外用中药治疗效果就比较好。对晚期患者,肿瘤已扩散,全身衰弱,或肿瘤已经切除但还有复发可能,这时就着重于全身用药,补气养血,扶正培本。

疾病的发生,多数是正气有隙,邪气乘之的结果。所谓“正气存内,邪不可干”,“邪之所凑,其气必虚。”疾病(包情肿瘤)发生发展的过程是正邪互相斗争的过程。治疗疾病的目的是要扶助正气(扶正),战胜病邪(祛邪)。肿瘤既有正虚的证候,也有邪盛的证情,治疗既要扶正补虚,也要祛邪泻实。根情病情的不同,治疗时或以扶正为主,或以祛邪为主,或先扶正后祛邪,或先祛邪后扶正,或扶正祛邪同时进行(攻补兼施)。正复邪自退,邪去则正安。中医在临床实践中使用的扶正不留邪,祛邪不伤正的治疗方法,对肿瘤是十分适用和有益的。

中医学把人体抵抗力称为“正气”，将肿瘤的侵害称为“邪气”。肿瘤生长于人体内，正邪一直处于斗争状态。当正气盛、邪气衰时，则肿瘤被控制或缩小，病情缓解。当正气虚、邪气盛时，则肿瘤进展或转移。所以中医在治疗肿瘤时，在邪气猖獗而正气不虚的情况下，以祛邪为主，狠狠攻击肿瘤；当正气虚弱，邪气不减时，治疗以扶正为主，补益身体，增强抵抗力，控制肿瘤发展。

(2) 中药治疗肿瘤，改善症状的效果比较显著 由于中医治病强调辨证施治，强调因时、因地、因人制宜，治病时把各个方面的因素都考虑进去，对具体情况作具体分析，根据各个患者的不同特点，予以区别对待。这样无疑对改善肿瘤患者的症状会起很大作用。症状的改善，又能进一步增强患者的信心，两者相辅相成，促使病情向好的方面转化，如果再加上针刺疗法和热灸疗法（隔蒜灸、隔姜灸），对改善症状，减轻痛苦，控制肿瘤发展，延长生命，更有独到之处。

(3) 中医治疗肿瘤，患者比较容易恢复体力 中医治疗肿瘤，常用补法，而补法对患者来说，比较容易恢复劳动能力。近年来，有人用现代科学方法研究补药，发现许多补药都能增强免疫功能。目前国内外都在运用补法治疗肿瘤，通过机体内因，调动机体防御系统的功能，达到遏制肿瘤生长或扩散的目的。如吉林人参，能大补正气，对治疗虚证具有卓效。

此外，健脾补气的白术，健脾祛湿强心的薏苡仁，滋阴的女贞子，补肾的补骨脂和桑寄生，壮阳补肾的淫羊藿，滋补强壮的灵芝菌，对动物实验性肿瘤都有不同程度的抑制作用。滋补肾阴的六味地黄丸，能抑制小鼠因亚硝胺诱发的前胃鳞

癌。用六味地黄丸治疗食管癌前期病变——上皮细胞轻度增生,好转率在85%以上,控制癌变和好转率均比未服药者有显著差异。

(4) 不少中草药不仅有抗癌作用,而且副作用少 中医治疗肿瘤,能弥补当前化学疗法的不足,对白血球的影响很少,有的中草药对升高白血球还有很好的效果。

总之,中医药在治疗肿瘤方面的优点,使肿瘤的治疗在手术、放疗、化疗以外又增添了新的途径。中医药治疗肿瘤具有安全、方便、经济、不损害患者的生理功能、不需要特殊的技术设备等优点。适合我国人口众多的实际情况。

我国每年患癌症的人数约为160万人,死亡者约100万。它已经成为中年人死亡的第一位和老年人死亡的第二位原因。

2. 癌症的病因

人到底为什么会患癌症,至今仍是一个未解之“谜”。癌症的病因十分复杂,是由多方面因素决定的。同一类肿瘤在不同机体、不同器官中,可由不同的因素共同作用而引起;而同一致癌因素又可以通过不同途径引起人体各部位的肿瘤。虽然这些问题现在还没有一个完美的答案,但也并不是一无所知。归纳起来不外乎内因和外因两个方面:外因指来自周围环境中的多种致癌因素,包括化学性、物理性及生物性致癌物质三大类。内因则泛指机体抗癌能力的降低,比如:

(1) 遗传因素 某些肿瘤如视网膜母细胞瘤、结肠多发性腺瘤性息肉、肾母细胞瘤及神经纤维瘤等有明显的遗传倾

向。乳腺癌、胃癌、结肠癌、肝癌、食管癌、白血病等往往有家族聚集现象。一般认为,对肿瘤的易感性可以遗传。

(2) 种族因素 一些肿瘤在不同种族中发病率有明显的差异。如肝癌在非洲及东南亚发病率高,乳腺癌在欧美发病率高,胃癌在日本发病率高,鼻咽癌在中国广东发病率高。这可能与生活习惯、环境因素及遗传等有关。

(3) 性别和年龄因素 生殖系统、乳腺、甲状腺、胆囊的癌症多见于女性,而肺癌、食管癌、肝癌、胃癌、鼻咽癌则多见于男性。癌多发生于40岁以上的人,肉瘤多见于青年,而视网膜母细胞癌、髓母细胞癌与肾母细胞癌多见于幼儿。

(4) 激素因素 内分泌紊乱与某些肿瘤的发生发展有密切关系。例如乳腺癌在妊娠期和哺乳期发展特别快,切除卵巢或注射雄激素可使肿瘤缩小;前列腺癌用雌激素治疗可抑制其生长。此外,注射垂体前叶生长激素可促进肿瘤的生长和转移,注射肾上腺皮质激素对某些造血系统的恶性肿瘤有抑制作用。

(5) 免疫因素 大量临床及实验研究都表明机体的免疫状态与肿瘤的发生发展有密切关系。例如先天性免疫缺陷或大量使用免疫抑制剂的患者,其恶性肿瘤的发病率明显增高;将黑色素瘤自然消退的患者的全血输给其他黑色素瘤患者,可使其病情缓解;乳腺癌、胃癌癌组织内及其周围有大量淋巴细胞浸润者,及局部淋巴结内有大量窦组织细胞增生者,患者常可长期无转移,存活时间较长。

国际癌症研究中心(IARC)前所长希金森曾指出,人类的肿瘤病因,有70%~90%是环境性的,且大多为化学物质;并