

“这是一本普及肿瘤预防知识的科普读物,介绍癌症引起的原因,癌症在我国的现状,癌症的高危人群,癌症与生活方式、饮食习惯、居住环境等因素的关系,以提高人们的早诊意识和自诊能力。本书还就如何提高机体抵抗力,改变不良生活方式、饮食习惯,改善居住环境,调整心态,避免肿瘤危险因素等方面进行了针对性讲解。”

肿瘤防治知识

— HOW TO PREVENT TUMOUR —

主 编 张龙君

副主编 赵坚祥



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

“

肿瘤——是细胞异常增殖形成的异常肿块，它可破坏正常组织、器官、功能，甚至危及生命。肿瘤发病率高，是威胁人类健康的主要疾病之一。预防肿瘤，应从日常生活做起。了解肿瘤的预防知识，掌握科学的预防方法，对于减少肿瘤的发病率，提高生活质量，具有重要意义。本书从肿瘤的预防知识入手，详细介绍了肿瘤的预防方法，包括饮食、运动、生活习惯、环境因素等方面，旨在帮助读者了解肿瘤的预防知识，掌握科学的预防方法，减少肿瘤的发病率，提高生活质量。

”

肿瘤防治知识

— HOW TO PREVENT TUMOR —

主 编 张晓明

副主编 张晓明



北京人民卫生出版社

肿瘤防治知识

HOW TO PREVENT TUMOUR

◎ 主 编 张龙君

◎ 副主编 赵坚祥



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

《肿瘤防治知识》编辑委员会

顾 问:孙云耀 王慧琳 徐尧峰 卢一勤

主 任:徐光华 方 静

副主任:钱宏伟 刘汉荣 朱国华

编 委:(以姓氏笔画为序)

王 健 王育新 吕云祥 朱宝生 李坚奋 张居适

陈亦明 陈瑞忠 陈胜龙 陆云斌 胡耀忠 章岳刚

《肿瘤防治知识》编写委员会

主 编:张龙君

副主编:赵坚祥

编 者:(以姓氏笔画为序)

王中栋 毛水泉 石 璐 朱文颖 任美华 沈福水

阮建江 陈 安 陈建良 项鹤彬 赵志刚 徐胜军

章福宝 董富章 潘文军

编写单位

上虞市科学技术协会

上虞市中医药学会

上虞市中医院

图书在版编目(CIP)数据

肿瘤防治知识 / 张龙君主编. — 杭州: 浙江大学出版社, 2012.9

ISBN 978-7-308-10508-8

I. ①肿… II. ①张… III. ①肿瘤 - 防治 IV. ①R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 207269 号

肿瘤防治知识

主 编 张龙君 副主编 赵坚祥

责任编辑 余健波

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州日报报业集团盛元印务有限公司

印 刷 杭州日报报业集团盛元印务有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/32

印 张 4

字 数 70 千

版 印 次 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-10508-8

定 价 16.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88925591

序 一

由张龙君医生牵头撰写的《肿瘤防治知识》即将出版了,有幸先读书稿,颇受鼓舞和启发。作者从日常生活中个体如何防癌角度收集有关材料,综合编成了此书,给读者带来了关于癌症的预防知识,对于指导读者如何防癌具有重要的意义。这本颇有实用意义的好书即将出版,值得庆贺。

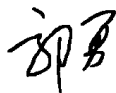
恶性肿瘤作为影响人类健康的主要致死性疾病,已经成为我国城乡居民死亡的主要原因。随着人类对癌症这一顽症认识的不断深化,逐渐意识到癌的预防是抗击癌症最有效的武器。许多科学研究及有效控制活动表明,癌症是可以避免的。1/3 癌症可以预防;1/3 癌症如能及早诊断,则可能治愈;合理而有效的姑息治疗可使剩余的 1/3 癌症病人的生存质量得到改善。当今世界对我们传统的习惯提出了很多挑战,已出现的新的健康观点需要不断认识。个人、家庭及至社区比以往更有责任帮助自己和他人防患疾病,改善生活方式和环境以促进健康。只有将肿瘤预防与控制纳入到人们日常生活及工作议事日程中,才能真正起预防作用。癌症预防的最终目的,就是降低癌症的发生率

和死亡率。

本书是由相关领域的专家编写的癌症科普读物。全书共有三部分,第一部分介绍恶性肿瘤的基本常识,第二部分全面介绍恶性肿瘤是如何引起的,第三部分详细讲解如何才能远离癌症。本书运用通俗易懂的语言,科学实用地介绍有关防癌、抗癌的基本知识,帮助广大读者了解癌症防治的正确方法、治疗后康复的正确措施,避免对癌症产生消极、盲目甚至是错误的看法和行为。本书作者均为一线医务人员,从事癌症临床实践多年,对解答广大读者,尤其是癌症患者及其家属迫切需要知道的问题颇有心得。

总之,我深信本书是广大读者预防癌症的好帮手,也是基层医务人员必备的癌症预防参考书。作为肿瘤学的研究者,能受邀为《肿瘤防治知识》作序,很高兴。希望大家一起参与到肿瘤的预防事业中去,为我国肿瘤的预防事业贡献我们的微薄之力。

浙江省中西医结合肿瘤专业委员会主任委员
浙江中医药大学附属第一医院教授、博士生导师



2012年6月

序 二

随着中国经济的快速发展和人们生活水平的不断提高,健康保健已成为百姓生活中一项重要的内容。当前,肿瘤已慢慢成为危害人们健康的常见病、多发病,它的发生发展与生存环境、生活习惯及心理特征的变化有着密切联系,而这些卫生问题尚缺少生物学预防手段和治愈方法,为此,在生活中加强自我防护、无病防病、有病防变观念便显得极其重要。

《肿瘤防治知识》是一本普及肿瘤预防知识的科普读物,以问答的形式介绍癌症引起的原因,癌症在我国现状,癌症的高危人群,癌症与生活方式、饮食习惯、居住环境等因素的关系,以提高人们的早诊意识和自诊能力。本书还就如何提高机体抵抗力,改变不良生活方式、饮食习惯,改善居住环境,调整心态,避免肿瘤危险因素等方面进行了针对性的讲解,进而实现降低发病率,提高治愈率。

本书作者均为从事肿瘤临床实践多年的医学专家,目的是将肿瘤知识通俗化,让广大群众了解肿瘤知识,增强预防肿瘤发病的能力,不再“谈癌色变”,更不必因听信错误的信息而导致延误病情,进而危害生命。

本书既可作为防癌抗癌的科普宣传材料，也可作为医务人员及医学专业学生的参考资料，希望读者能够认真阅读，汲取有用知识，并将书中的建议应用于自己的生活中。

由于时间仓促，加之经验不足，在编写中难免有出错或纰漏之处，敬望读者不吝赐教。

是为序。

上虞市人大常委会主任 徐光峰

2012年7月

前 言

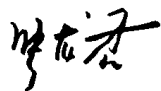
癌症在 20 世纪的后 50 年中,从鲜为人知,发展到尽人皆知,成为常见多发病,给人类社会和家庭均造成极大的危害和损失。进入 21 世纪以来,癌症仍在严重地危害着人类的生命与健康。现在,我国每年大约有 220 万人患癌,150 万人死于癌症,现有癌症病人约 600 万人,而且还在不断增长,并有发病年龄提前的趋势。癌症每年给我国造成的直接经济损失逾千亿元,如不有效地遏制这一顽疾,将会给我国人民的生活和经济的可持续发展造成极大的不良影响。

世界卫生组织提出了控制癌症的 3 个 1/3 的战略:即 1/3 的癌症可以预防,根本就不必发生;1/3 的癌症可以早期发现而治愈;另外 1/3 的癌症病人也可以运用现有的医疗措施延长生命,改善生存质量。由此可见,癌症是可防可治的疾病。

人类与癌症的斗争从未间断过,在反反复复的成功和失败之后,人们逐步认识到:与癌症作斗争不能单靠手术、放化疗等西医治疗,而必须结合中、西医等一切能对病人带来好处的治疗方法;与癌症作斗争不能单靠临床治疗手段,而必须融合心理、营养、运动等

科学领域的进步；与癌症作斗争不能单靠医务工作者，而必须有病人及家属的共同参与；不能单靠医学界少数人的努力，它需要全社会的共同关注。与癌症作斗争是一项全社会的系统工程，当前，尤其重要的是，提高全民的防癌意识，普及癌症的防治知识。

预防为主是我国一贯的卫生方针，与人类战胜传染病的经历一样，人类战胜癌症的根本出路仍在于预防，事物的发生发展是内因和外因共同起作用的结果，预防癌症也需要从内因和外因两个角度入手，我们赖以生存的空气、水、土壤、食物等环境因素都是来自外界的，减少和消除其中的外部致癌因素即外因，需要靠全社会的共同努力才能做到。但是作为个体，我们可以从内因角度入手，通过健康的生活方式来预防癌症的发生。研究表明：选择平衡的膳食、增加体力活动、保持乐观的心态、戒烟限酒及戒除其他不良嗜好等，可以使当前人类的癌症减少 30%—40%，因此我们从日常生活中个体如何防癌角度收集了有关材料，综合编成了本小册子，希望给读者一些关于癌症的预防知识，是否如愿，犹请不吝指正为盼。



2012年5月

目 录

壹 恶性肿瘤常识

- 1.什么是良性肿瘤,它对人体有危害吗? /3
- 2.什么是癌症? /4
- 3.癌症对人体的危害有哪些?/5
- 4.引起癌症的原因是什么?/6
- 5.我国的肿瘤患者状况如何 /6
- 6.癌症患者增加的原因 /9
- 7.什么叫5年生存率? /10

贰 恶性肿瘤是怎么引起的

- 1.人为什么会生癌? /13
- 2.为什么癌症扩散转移这么迅速 /14
- 3.各类癌症的高危人群有哪些?/16
- 4.癌症“青睐”哪些人?/17
- 5.癌家族与家族性癌 /20
- 6.有癌症家族史的人为什么应特别重视防癌检查?/22
- 7.老年人患癌后有何特点?/23
- 8.为什么老年人易患癌症?/24
- 9.人们的生活方式与癌症有何关系,有哪些生活方式可以致癌?/25
- 10.食品致癌的有关因素 /26

- 11.为什么要慎吃上色食品? /28
- 12.熏制食品致癌决定于哪些因素?/28
- 13.多吃盐会致癌吗,每日食多少为宜? /29
- 14.饮酒与胃癌的发病有什么关系吗?/29
- 15.高脂肪饮食为什么可引起癌症?/30
- 16.癌症的发生和人体免疫力有何关系?/31
- 17.精神因素和癌有什么关系?/32
- 18.有一种性格叫癌症性格 /32
- 19.癌症性格包括哪些内容?/35
- 20.癌症的 25 种诱因 /35
- 21.为什么说佩戴金银首饰可致癌症? /37
- 22.厨房油烟为何能致癌症?/37
- 23.寺庙袅袅香烟可致癌 /38
- 24.吸烟改变人体近 100 种抗癌基因活性 /39
- 25.什么叫癌前病变? /40
- 26.乳腺癌前病变及预防 /41
- 27.诱发乳腺癌的八大因素 /43
- 28.肺癌的病因有哪些? /45
- 29.癌症也会夫唱妇随? /46
- 30.放射线会致癌吗? /47
- 31.女性染发易患淋巴瘤 /48

叁 怎样远离癌症

- 1.三分之一的癌症可以预防 /51
- 2.防癌始于科学文明的生活方式 /56

- 3.日常生活中的防癌措施 /57
- 4.何谓防癌 16 法?/60
- 5.良好的生活习惯可预防 30%至 40%的癌症 /61
- 6.牙齿畸形者要防舌癌 /63
- 7.保护环境,爱护自己,远离癌症 /64
- 8.“饮食+运动”的防癌 14 准则 /65
- 9.饮食防癌六准则,防止“癌从口入” /68
- 10.美国癌症研究所提出的预防癌症的 14 条膳食准则 /72
- 11.与饮食明显有关的癌症 /74
- 12.美国防癌饮食措施有哪些,美国癌症协会建议的食品标准有哪些?/76
- 13.在日常饮食中怎样防癌?/77
- 14.哪些食物有防癌抗癌作用?/79
- 15.美国近年确认哪 8 类抗癌食物?/80
- 16.防治癌症的水果有哪些? /81
- 17.具有抗癌防癌作用的食物 /85
- 18.膳食纤维能防癌吗,可供食用的食物纤维有哪些?/93
- 19.为什么说牛奶是健胃抗癌的良药?/94
- 20.为什么说酸奶能防治癌症?/95
- 21.麦麸为什么能抗癌?/95
- 22.多吃带壳食物可防皮肤癌吗?/96
- 23.维生素 C 和 A 为什么具有防治胃癌的作用?/96
- 24.醋有防癌抗癌效果吗?/97
- 25.茶叶含有哪些抗癌成分,茶为什么可以抑癌?/98
- 26.有抗癌作用的微量元素 /99

- 27.多食含钼元素的食物可以防癌吗?/100
- 28.癌症会不会传染? /101
- 29. 青年人要预防哪些常见肿瘤，青年人癌症有何特点?/102
- 30.为什么防癌要从小抓起?/102
- 31.发现癌前病变怎么办?/104
- 32.运动是防治癌症的最佳方法 /105
- 33.何为松弛疗法?/108
- 34.怎样运用日常生活松弛法防癌?/108
- 35.防癌体检不能“省”/109
- 36.五种最致命癌症的早期检查方法 /110
- 37.八种重点恶性肿瘤值得关注 /113

壹 恶性肿瘤常识



