



名家谈健康

《大众医学》杂志 70 年精华丛书

谈癌色变大可不必

值得珍藏的 100 个防癌抗癌

小知识

《大众医学》编辑部
汇编



上海科学技术出版社

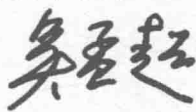
 序

2016年8月，习近平总书记在全国卫生与健康大会上提出：没有全民健康，就没有全面小康，要把人民健康放在优先发展的战略地位。党的十九大报告也明确提出实施健康中国战略，为人民群众提供全方位、全周期的健康服务。要实现全民健康的宏伟目标，除了积极构建完善的医疗保障体系、提高医疗技术水平以外，必须大力推动医学科普工作，通过多种形式普及医学科学知识，提高人民群众的健康素养，促使其主动争取健康，做到未病先防、有病早治。

1948年，裘法祖教授、过晋源教授等在上海创办了我国第一本医学科普杂志——《大众医学》。作为医学保健知识的传播媒介，《大众医学》在兼顾趣味性、通俗性、实用性的同时，始终牢牢把握“让医学归于大众”这个前提，坚持约请学有专长、拥有第一手资料的专业人员撰稿。许多医学界的老前辈、知名三甲医院的学科带头人都曾多次为杂志撰稿，宣传和普及最新医学科学知识。

在创刊70周年之际，《大众医学》编辑部从多年来积累的大量医学科普资源中，筛选出一批集权威性、科学性、通俗性、实用性于一体的优质科普文章，汇编成“名家谈健康”系列丛书。丛书涉及健康理念、常见慢性病防治、中医养生、女性保健等多个领域，汇集了数百位名医名家的优秀作品，通俗易懂、科学实用，是一套十分适合广大人民群众反复阅读、认真学习的医学科普参考书。

《大众医学》顾问委员会主任委员、中国科学院院士



2018年6月



前言

随着人们寿命的延长，生活方式和环境改变，癌症发病的风险也随之增加。癌症已成为中国居民死亡的主要原因，每 4~5 个死亡者中有 1 个死于癌症。具体到每个人，一生患癌症的风险竟然高达 22%。那么，应该采取哪些措施才可以减少癌症发生？如果不幸患了癌症，又应该怎样接受正规的抗癌治疗？本书从《大众医学》历年积累的大量肿瘤防治文章中，筛选出一批集权威性、科学性、通俗性、实用性俱佳的优秀文章，汇编成书。

现今已被证实有效的防癌方法甚多，诸如控烟以预防肺癌，注射乙肝疫苗以预防肝癌等，或是通过有效的早期诊断方法，如低剂量螺旋 CT 筛查肺癌，X 线钼靶摄片筛查乳腺癌等，以早期检出，早期治疗，提高疗效，降低死亡率。遗憾的是，许多人对各种癌症的早期症状知之甚少，或者根本不知道哪些诊断方法有助于早期发现癌症。因此，学习和掌握一定的癌症预防知识十分必要。本书为读者提供了全方位预防癌症的一些原则和建议，如都能做到，将能科学对待癌症。防癌之道就在每个人的手中，请选择健康的生活方式。

现如今，癌症患者的生存期不断延长，癌症也已经成为慢性病。但是，癌症仍是尚未攻克的重大疾病，死亡率居高不下。对于死亡的恐惧，让患者总是幻想能找到治愈癌症的“灵丹妙药”，躲过这一劫。结果，不仅耽误了正规的抗癌治疗，还浪费大量金钱。本书收集众多临床医生的经验累积以及国内外先进理念，娓娓道来，帮助患者消除抗癌认识误区，积极进行正规的抗癌治疗，降低癌症死亡率，延年益寿，提高生活质量。

《大众医学》编辑部

2018 年 6 月



鸣谢

(排名不分先后)

- 步召德 北京大学肿瘤医院教授
- 成文武 复旦大学附属肿瘤医院教授
- 陈裕充 上海市皮肤病医院主任医师
- 陈文鹤 上海体育学院运动科学学院教授
- 陈萌蕾 复旦大学附属肿瘤医院副主任医师
- 陈海泉 复旦大学附属肿瘤医院教授
- 陈浩泉 上海市肿瘤研究所研究员
- 陈健民 复旦大学附属华山医院教授
- 陈 震 复旦大学附属肿瘤医院教授
- 蔡东联 海军军医大学附属长海医院教授
- 蔡三军 复旦大学附属肿瘤医院教授
- 范志红 中国农业大学食品学院副教授
- 樊 嘉 中国科学院院士、复旦大学附属中山医院教授
- 傅 洁 复旦大学附属肿瘤医院教授
- 胡 震 复旦大学附属肿瘤医院教授
- 戈立新 上海市辐射环境监督站总工程师
- 葛可佑 中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所研究员



- 郭伟剑 复旦大学附属肿瘤医院教授
- 郭小毛 复旦大学附属肿瘤医院教授
- 顾美皎 华中科技大学同济医学院附属同济医院教授
- 顾 晋 北京大学肿瘤医院教授
- 宫立群 天津医科大学肿瘤医院主任医师
- 洪燕峰 中国疾病预防控制中心教授
- 黄连珍 华中科技大学同济医学院教授
- 郝丽萍 华中科技大学同济医学院公共卫生学院教授
- 韩宝惠 上海交通大学附属胸科医院教授
- 姜明月 中国医学科学院肿瘤医院教授
- 姜 垣 中国疾病预防控制中心控烟办公室研究员
- 季加孚 北京大学肿瘤医院教授
- 耿珊珊 南京医科大学营养与食品卫生系副教授
- 李兆申 中国工程院院士、海军军医大学附属长海医院教授
- 李益农 北京大学第三医院教授
- 李 洁 上海市食品药品监督管理局执法总队总队长
- 李 进 同济大学附属东方医院教授



鸣
谢

- 刘鲁明 复旦大学附属肿瘤医院教授
- 厉曙光 复旦大学公共卫生学院教授
- 陆 舜 上海交通大学附属胸科医院教授
- 毛 颖 复旦大学附属华山医院教授
- 马冠生 北京大学医学部公共卫生学院教授
- 缪晓辉 海军军医大学附属长征医院教授
- 孟志强 复旦大学附属肿瘤医院教授
- 秦德兴 中国医学科学院肿瘤医院教授
- 乔友林 中国医学科学院肿瘤医院教授
- 任国平 浙江大学医学院附属第一医院教授
- 孙 燕 中国工程院院士、中国医学科学院肿瘤医院教授
- 孙建纯 中国医科大学附属盛京医院宁养院主任医师
- 施咏梅 上海交通大学医学院附属瑞金医院教授
- 沈 洁 上海交通大学附属胸科医院教授
- 沈镇宙 复旦大学附属肿瘤医院教授
- 邵志敏 复旦大学附属肿瘤医院教授
- 沈坤炜 上海交通大学医学院附属瑞金医院教授



- 沈文礼 浙江大学医学院附属第一医院教授
- 石一复 浙江大学医学院附属妇产科医院教授
- 隋 龙 复旦大学附属妇产科医院主任医师
- 施国明 复旦大学附属中山医院主任医师
- 汤钊猷 中国工程院院士、复旦大学附属中山医院教授
- 唐平章 中国医学科学院肿瘤医院教授
- 唐丽丽 北京大学肿瘤医院教授
- 王长利 天津医科大学附属肿瘤医院教授
- 王耀平 上海儿童医学中心教授
- 王 忠 上海交通大学医学院附属第九人民医院教授
- 王宝军 国家棉纺织品检测中心高级工程师
- 王理伟 上海交通大学附属第一人民医院教授
- 吴孟超 中国科学院院士、海军军医大学附属东方肝胆外科医院教授
- 吴 旻 复旦大学附属肿瘤医院教授
- 吴肇汉 复旦大学附属中山医院教授
- 吴小华 复旦大学附属肿瘤医院教授
- 徐光炜 北京大学肿瘤医院教授



鸣
谢

- 许立功 复旦大学附属肿瘤医院教授
- 许 玲 上海中医药大学附属龙华医院教授
- 许良中 复旦大学附属肿瘤医院教授
- 虞先濬 复旦大学附属肿瘤医院主任医师
- 叶舜华 复旦大学公共卫生学院教授
- 叶定伟 复旦大学附属肿瘤医院教授
- 杨秉辉 复旦大学附属中山医院教授
- 于 康 北京协和医院主任医师
- 于世英 华中科技大学同济医学院附属同济医院教授
- 于尔辛 复旦大学附属肿瘤医院教授
- 赵泽贞 河北省肿瘤研究所教授
- 赵 文 北京劳动保护科学研究院研究员
- 赵一鸣 北京大学第三医院教授
- 赵法伋 海军军医大学附属长海医院教授
- 郑 莹 复旦大学附属肿瘤医院主任医师
- 周 伟 复旦大学公共卫生学院教授
- 朱 纓 国家棉纺织品检测中心工程师



- 张 凯 中国医学科学院肿瘤医院教授
- 张苏展 浙江大学医学院附属第二医院教授
- 张新民 复旦大学附属华山医院主任医师
- 章 英 复旦大学附属肿瘤医院主任医师
- 章文华 中国医学科学院肿瘤医院教授
- 周 俭 复旦大学附属中山医院教授



目录

■ 预防篇 / 001

1. 得癌并非是“命中注定” / 002
2. “恐癌”不如“控癌” / 004
3. 防癌四条，老生常谈 / 005
4. 健康的生活行为可以防癌 / 006
5. 防癌“玉律”14条 / 007
6. 防癌重要措施：积极干预癌前病变 / 009
7. 慢性感染：诱发癌症的“元凶” / 010
8. 遭遇感染：并不代表一定会得癌症 / 011
9. 预防胃癌：严防幽门螺杆菌“偷渡入境” / 013
10. 人畜同患一类癌，原是环境在作怪 / 014
11. 空气污染，戴上口罩 / 015
12. 装修后污染物：导致癌症发病增加 / 016
13. 染发之前细思量 / 017
14. 无线路由器，辐射有多大 / 019
15. 脑胶质瘤：与同侧、长时间使用手机相关 / 020
16. 平衡膳食：防癌的前提 / 022
17. 不宜用营养补充剂预防癌症 / 023
18. 防范重金属污染 / 025
19. “碱性食物抗癌”毫无依据 / 027



20. 小心水发产品中的甲醛 / 029
21. 多吃蔬菜、水果和全谷类食物 / 030
22. “隔夜菜致癌”的说法，尚缺乏科学证据 / 031
23. 少吃“腌”“熏”“霉”食物 / 033
24. 高温烹调，让人走近癌症 / 034
25. “老油”：食品中的“毒瘤” / 035
26. 避免食用高脂、低纤维素食物 / 037
27. “红肉致癌说”隐藏的4个关键点 / 038
28. 吸烟：肺癌的重要危险因素 / 040
29. 吸烟者：测一测你的吸烟指数 / 041
30. 为什么有的“老烟枪”不得肺癌 / 042
31. 不吸烟，不吸二手烟、三手烟 / 044
32. 不酗酒，不饮劣质酒 / 045
33. 喝红酒防癌，缺乏科学依据 / 047
34. 预防肝癌：贯彻两个“七字方针” / 048
35. 注意：胖人比瘦人更容易患癌 / 049
36. 天天运动：远离癌症威胁 / 050
37. 防癌症：将体质指数控制在健康范围的下限 / 051
38. 重视心理防癌作用 / 052
39. 笑口常开，快乐之人少生癌 / 053
40. 防癌症：不要“性乱” / 054
41. 警惕“家族性肿瘤”偷袭 / 056
42. “老来瘦”，要警惕恶性肿瘤 / 058
43. 女人：走出癌症防治误区 / 060

44. 四项有益措施保护乳腺 / 062
45. 预防宫颈癌，远离不洁性生活 / 063
46. 女性不滥用“激素替代” / 064
47. 准妈妈做得好，宝宝不生癌 / 065
48. 防癌：坚持母乳喂养 / 067
49. 新生儿接种乙肝疫苗 / 068
50. 警惕，艳丽童装含致癌染料 / 069

■ 诊断篇 / 071

51. 科技进步，使癌症早发现成为可能 / 072
52. 还“舒服着”就要找医生看看 / 074
53. 出现“疑似癌”应及时就诊 / 075
54. 健康体检不等于防癌普查 / 077
55. 健康体检难以早期发现癌症的 4 个原因 / 078
56. 体检过度，当心放射线伤害 / 080
57. 体检时，可检查肿瘤标志物 / 081
58. 肿瘤标志物增高，并不表明患了恶性肿瘤 / 083
59. 解读病理单上的肿瘤“信号” / 084
60. 活检会不会引起癌症扩散 / 086
61. 癌症早发现：不要过分迷信“PET/CT” / 087
62. 把握癌症早发现的时机 / 089
63. 肺癌早发现 / 090
64. 乳腺癌早发现 / 092



- 65. 肝癌早发现 / 095
- 66. 大肠癌早发现 / 098
- 67. 胃癌早发现 / 100
- 68. 宫颈癌早发现 / 102

■ 治疗篇 / 105

- 69. 不要对癌症患者隐瞒“坏消息” / 106
- 70. 勇敢闯过癌症初诊“难关” / 107
- 71. 癌症治疗的“两大原则” / 109
- 72. 病急乱求医，难获好疗效 / 111
- 73. 综合治疗： $1+1 \geq 2$ / 112
- 74. 肿瘤 MDT：为患者定制最优诊疗方案 / 114
- 75. 放化疗，必不可少 / 115
- 76. 癌症患者：不要等到山穷水尽，才想起中医 / 117
- 77. 中医中药，助癌症患者度过“化疗关” / 119
- 78. 当好癌症患者的家属 / 120
- 79. 癌症患者：营养障碍与实用对策 / 122
- 80. “吃”得好，肿瘤会越长越大吗？ / 124
- 81. 癌症患者要“减负” / 125
- 82. 癌症患者，进补有方 / 127
- 83. 肿瘤患者，虚证才能补人参 / 129
- 84. 帮助癌症患者走出心理误区 / 131
- 85. 患癌 5 年了能“脱帽”吗？ / 133

- 86. 癌症根治后仍需牢记“防癌建议” / 135
- 87. 与癌抗争，晚期癌症仍可积极治疗 / 137
- 88. “带瘤”，也可以美好生活 / 139
- 89. 靶向治疗：治疗癌症的新希望 / 141
- 90. 肿瘤免疫治疗：前景光明 / 142
 - 名家名作：吴孟超院士谈肝癌治疗 / 144
 - 名家名作：汤钊猷院士谈小肝癌的诊断与治疗 / 146
 - 名家名作：樊嘉院士谈肝移植 / 147

■ 康复篇 / 149

-
- 91. 不要盲目依赖“抗癌”食品、保健品 / 150
 - 92. 切莫到处打听“偏方、验方” / 152
 - 93. 别轻信“医托”“治愈” / 153
 - 94. 不要过度盲从“忌口” / 155
 - 95. 中医治癌并非多多益善 / 156
 - 96. 仙草“灵芝”，不是治癌“神”药 / 158
 - 97. 谨慎网购、国外代购抗癌药 / 159
 - 98. 疼痛发生后，不必咬牙“忍痛” / 161
 - 99. 不要如临大敌，一味“圈养” / 163
 - 100. 家属切忌过度关怀、过分“宠爱” / 165

谈癌色变大可不必

值得珍藏的 100 个 防 癌 抗 癌 小 知 识



预防篇



1

得癌并非是“命中注定”

在日常生活中，我们经常看见一些平素无不良生活习惯的体健者突患癌症的事情发生。“我平素未作恶，何以患癌？”，常成为这些患者骤闻此噩耗后的即刻反应。为此，坊间时有癌症乃“上天所赐”的惩罚之说。那么，得癌是“命中注定吗”？

患癌易感：解毒基因受损 + 长期频繁接触毒素

人体是由一百兆个体细胞所组成的有机体，各种细胞又各司其职，组成神经、呼吸、循环、消化等系统，统一而又协调地进行工作，维持生命的自主运转。而组成这个有机体的基本单位——细胞不是固定不变的，而是按照一套标准的作业程序——DNA，不断地复制、分裂……周而复始地进行，完成细胞的新陈代谢，保持机体的健康。但这些体细胞在不断复制的过程中，难免会出现偏颇，现已知约100万次会出错1次，这就造成所谓的基因变异。这些变异本身并不让人致病，但有缺陷后，可使人对某些事物的反应过度地敏感。例如，人体内的第二对染色体里有一个叫CYP1B1的基因，它主导体内的解毒功能，当该基因出现变异就会使人对一些毒素的代谢功能较差，假以时日，人就可能患病。

现已知导致肺癌的祸首与多环芳烃类化学物质有关，这些有害物质不但存在于香烟的烟雾中，也同样存在于汽车的尾气、厨房的油烟中，甚至常吃的烧烤食物中。当人的基因有变异而导致解毒功能受损时，这些毒素的不断累积，从而使人患癌的机会大增。由此可见，患癌与否与人体解毒



基因是否受损,以及人接触毒素的强度及频度有关。也就是说,多环芳烃类物质为有害物质,受害与否,除与其接触的时间及剂量的强度有关外,还与机体自身的解毒功能强弱也有关。这就解释了为何同是烟民,而患肺癌者终究是少数。



特别提醒

后天基因变异也可能造成癌症

现已知,从不抽烟的肺癌患者以肺腺癌居多,惹祸的基因乃是表皮生长因子受体(EGFR),它控制人体内的细胞生长,一旦此基因发生变异,细胞的生长失控,使原本恪尽职守的体细胞子民,依旧不停地复制、分裂,周而复始地工作。只是,它复制出来的是癌细胞而非正常的体细胞。这会对机体造成极大的危害,这也就解释了为何不抽烟也能得肺癌。其实,肺癌、乳腺癌、前列腺癌等不少癌症的发病均有类同之处,但此基因变异乃来自后天,而非先天所致。

先天基因突变:预防性手术+药物可预防

现已知,除某些因先天的基因异常而导致的某些遗传性疾病外,有些肿瘤也可因先天的遗传而获得极大的患癌可能。例如,做双乳切除的国际巨星安吉丽娜·朱莉自身携带的BRCA1基因突变即是一例,此种突变的基因并非后天获得,而是先天遗传所致,携带此基因者患乳腺癌机会大增。所幸这类遗传性癌症的比例并不太大,以BRCA1为例,在乳腺癌患者中不超过10%,携带有此突变基因者,固然不幸,但有机会可被检测到而事先加以预防,又是不幸中的大幸。随着癌症研究的不断进展,现已知在大肠癌患者中也有两个所谓遗传性基因突变,一是家族性多发腺性息肉,另