

防癌抗癌

有这4步就足够了

主编◎靳建旭

不要谈癌色变 癌症只是慢性病

规律生活 可以远离癌症

早发现 早诊断 早治疗 癌症完全可防可控

得了癌也别着急 跟着医生做就够了

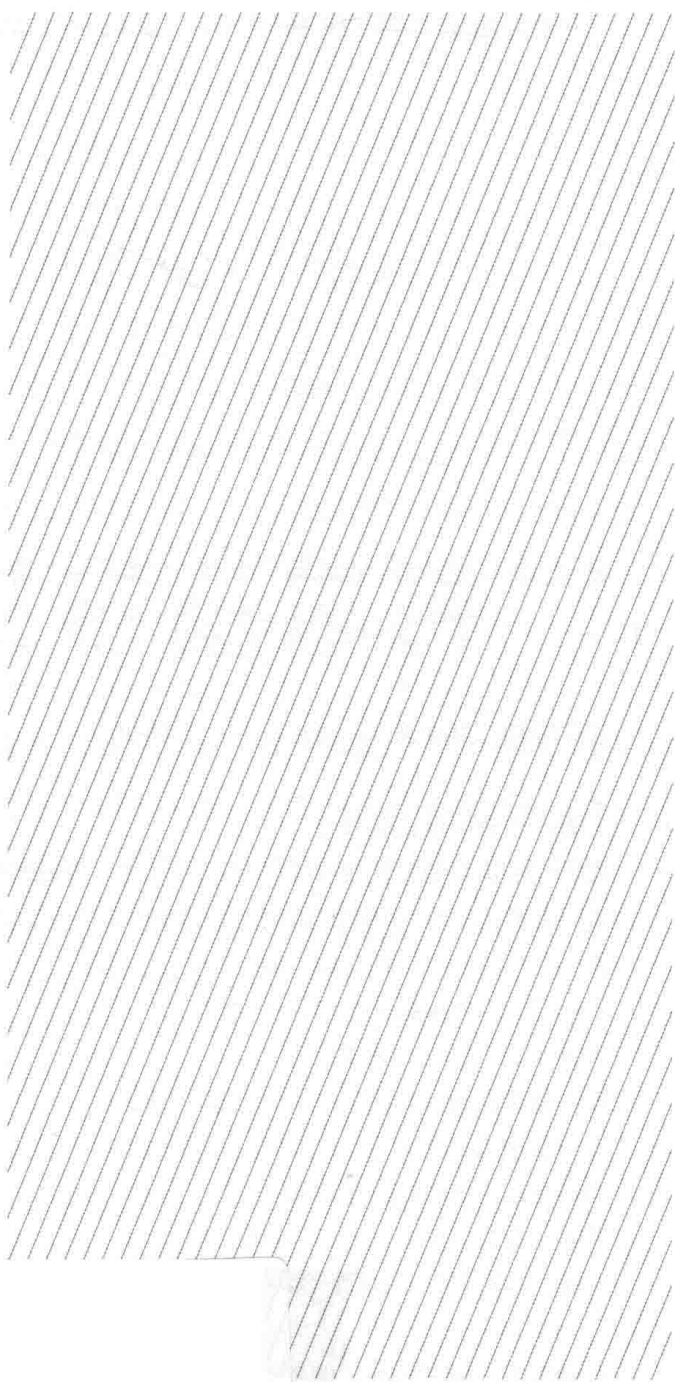


国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

防癌抗癌

有这4步就足够了

主编 / 靳建旭



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

防癌抗癌：有这 4 步就足够了 / 靳建旭主编. -- 北京：中国纺织出版社，2018.5

ISBN 978-7-5180-4341-5

I. ①防… II. ①靳… III. ①癌—防治 IV. ①R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 282097 号

编委会：张海媛 范永坤 李玉兰 黄辉 黄艳素
赵红瑾 毛燕飞 遆莹 王永新 姜朋
祝辉 王雪玲 张海斌 王洪侠 黄建团

责任编辑：樊雅莉 责任印制：王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年5月第1版第1次印刷

开本：787×1062 1/16 印张：12

字数：175千字 定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

每个人一辈子有 1/5 的可能性患癌。

癌症已经成为中国人第 2 位的死因。

中国每年超过 160 万人诊断为癌症，120 万人因癌症而死亡。

我们谈癌色变，癌症很可怕，但是它并不是不可预防的。

人人都有患癌风险，这句话没错，我们每个人都有原癌基因，但并不是每个人都会得癌症。人体细胞发生癌变是突变累积的结果，这个突变点可能来自于遗传、病毒、环境、生活习惯等因素。遗传会使携带不良突变的个体患癌症的概率比正常人高，环境、病毒等外界因素则会长久刺激人体免疫应答系统，是诱发癌症的重要因素。喝酒、抽烟、熬夜等不良生活习惯也是引发癌症的因素之一。

本书从 4 个方面向我们介绍如何防癌抗癌：首先带我们了解癌症，接受癌症，抵抗癌症；其次，通过详细介绍如何通过健康的饮食和规律的生活起居来抗击癌症威胁；再次，从早发现、早诊断、早治疗 3 个方面介绍在面对癌症时，如何做到“三早”。最后，从常见的癌症种类出发，诠释每一种癌症的相关知识，为防癌抗癌的人群带来力量和希望。

编者

目 录

第 1 步

重新认识癌症，别让癌症吓破胆

什么是癌症····· 10	最容易被癌症盯上的人群····· 17
癌症的定义 ····· 10	有家族和遗传性疾病的人群 ··· 17
癌症与肿瘤有什么区别 ····· 11	罹患与癌相关疾病的人群 ····· 17
癌症其实是一种慢性病 ····· 12	有不良嗜好的人群 ····· 17
人为什么会得癌症····· 13	职业易感人群 ····· 17
恶化的外部环境 ····· 13	个性特质易感人群 ····· 18
不良的饮食习惯 ····· 13	过敏体质人群 ····· 18
生活起居无规律 ····· 14	经常熬夜的人群 ····· 18
压力过大或情志失调 ····· 14	肥胖人群 ····· 18
缺乏运动 ····· 14	维生素缺乏的人群 ····· 18
家族遗传 ····· 14	经常憋便的人群 ····· 18
常见的癌症有哪些····· 15	癌症防治的误区····· 19

第 2 步

建立健康生活方式，癌症就可防可控

健康饮食是防癌抗癌的关键····· 22	防癌抗癌饮食讲究搭配好 ····· 27
养成良好的饮食习惯很重要 ··· 22	致癌食物黑名单 ····· 28

国际上公认的防癌抗癌食物	29
防癌抗癌中药材	30
生活有规律，癌症远离你	31
起居有常，制定健康时间作息	31
不熬夜	33
管好情绪，让癌细胞无机可乘	34
九成癌症与情绪有关	34

调整情绪，与癌症打持久战	35
合理运动，既防癌也抗癌	36
运动为什么能防癌抗癌	36
选择适合自己的运动方式	37
癌症防治最有效的运动方法	
排行榜	38

第3步

未病先防，癌症防治有“三早”

第一早：早发现	44
警惕身体小征兆，也许是	
患癌的信号	44
这些自检方法你一定要学会	46
定期体检，早期癌症早发现	48
常规体检不能作为预防癌症的	
唯一重要途径	48
什么是防癌体检	49
防癌体检的防癌优势	49
别走进体检误区	50

第二早：早诊断	53
当前检查癌症的主要方法有哪些	53
早期发现癌症，必须满足	
以下特性	56
读懂癌症筛查报告	57
第三早：早治疗	60
生了癌，切莫乱投医	60
当前治疗癌症的主要方法	
有哪些	60
如何选择最合适的治疗方案	62

第4步

得了癌症莫担心，跟着医生做就够了

肺癌.....	64	胃癌的易患人群	87
哪些因素易导致肺癌	64	胃癌的检查与治疗	88
肺癌的临床表现	66	胃癌患者不同时期的	
肺癌的检查与治疗	67	食养方法	90
肺癌患者不同时期的		胃癌患者的生活调护	92
食养方法	69	肠癌.....	93
肺癌患者的生活调护	72	哪些因素易导致肠癌	93
肝癌.....	74	肠癌的临床表现	93
哪些因素易导致肝癌	74	肠癌的易患人群	94
肝癌的临床表现	76	肠癌的检查与治疗	95
肝癌的易患人群	77	肠癌患者不同时期的	
肝癌的检查与治疗	79	食养方法	97
肝癌患者不同时期的食养		肠癌患者的生活调护	100
方法	81	宫颈癌.....	101
肝癌患者的生活调护	84	哪些因素易导致宫颈癌	101
胃癌.....	85	宫颈癌的临床表现	102
哪些因素易导致胃癌	85	宫颈癌的易患人群	103
胃癌的临床表现	86	宫颈癌的检查与治疗	104

宫颈癌患者不同时期的 食养方法	106	鼻咽癌的易患人群	128
宫颈癌患者的生活调护	108	鼻咽癌的检查与治疗	129
乳腺癌	109	鼻咽癌患者不同时期的 食养方法	131
哪些因素易导致乳腺癌	109	鼻咽癌患者的生活调护	133
乳腺癌的临床表现	110	白血病	134
乳腺癌的检查与治疗	112	哪些因素易导致白血病	134
乳腺癌患者不同时期的 食养方法	114	白血病的临床表现	135
乳腺癌患者的生活调护	117	白血病的易患人群	135
卵巢癌	118	白血病的检查与治疗	137
哪些因素易导致卵巢癌	118	白血病患者不同时期的 食养方法	139
卵巢癌的临床表现	119	白血病患者生活调护	142
卵巢癌的易患人群	121	膀胱癌	143
卵巢癌的检查与治疗	121	哪些因素易导致膀胱癌	143
卵巢癌患者不同时期的 食养方法	123	膀胱癌的临床表现	144
卵巢癌患者的生活调护	125	膀胱癌的检查与治疗	146
鼻咽癌	126	膀胱癌患者不同时期的 食养方法	148
哪些因素易导致鼻咽癌	126	膀胱癌患者的生活调护	149
鼻咽癌的临床表现	127	喉癌	150

哪些因素易导致喉癌	150	哪些因素易导致胰腺癌	174
喉癌的临床表现	151	胰腺癌的临床表现	175
喉癌的检查与治疗	154	胰腺癌的易患人群	175
喉癌患者不同时期的		胰腺癌的检查与治疗	176
食养方法	156	胰腺癌患者不同时期的	
喉癌患者的生活调护	157	食养方法	177
肾癌	158	胰腺癌患者的生活调护	179
哪些因素易导致肾癌	158	淋巴癌	180
肾癌的临床表现	159	哪些因素易导致淋巴癌	180
肾癌的易患人群	161	淋巴癌的临床表现	181
肾癌的检查与治疗	161	淋巴癌的易患人群	182
肾癌患者不同时期的		淋巴癌的检查与治疗	183
食养方法	163	淋巴癌患者不同时期的	
肾癌患者的生活调护	165	食养方法	184
前列腺癌	166	淋巴癌患者的生活调护	185
哪些因素易导致前列腺癌 ..	166	甲状腺癌	186
前列腺癌的临床表现	167	哪些因素易导致甲状腺癌 ..	186
前列腺癌的易患人群	168	甲状腺癌的临床表现	188
前列腺癌的检查与治疗	169	甲状腺癌的易患人群	188
前列腺癌患者不同时期的		甲状腺癌的检查与治疗	189
食养方法	171	甲状腺癌患者不同时期的	
前列腺癌患者的生活调护 ..	173	食养方法	190
胰腺癌	174	甲状腺癌患者的生活调护 ..	192

R73
1282

防癌抗癌

有这4步就足够了

主编 / 靳建旭



中医学院 0856412



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

防癌抗癌：有这4步就足够了 / 靳建旭主编. -- 北京：中国纺织出版社，2018.5

ISBN 978-7-5180-4341-5

I. ①防… II. ①靳… III. ①癌—防治 IV. ①R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 282097 号

编委会：张海媛 范永坤 李玉兰 黄辉 黄艳素
赵红瑾 毛燕飞 遆莹 王永新 姜朋
祝辉 王雪玲 张海斌 王洪侠 黄建团

责任编辑：樊雅莉 责任印制：王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年5月第1版第1次印刷

开本：787×1062 1/16 印张：12

字数：175千字 定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

每个人一辈子有 1/5 的可能性患癌。

癌症已经成为中国人第 2 位的死因。

中国每年超过 160 万人诊断为癌症，120 万人因癌症而死亡。

我们谈癌色变，癌症很可怕，但是它并不是不可预防的。

人人都有患癌风险，这句话没错，我们每个人都有原癌基因，但并不是每个人都会得癌症。人体细胞发生癌变是突变累积的结果，这个突变点可能来自于遗传、病毒、环境、生活习惯等因素。遗传会使携带不良突变的个体患癌症的概率比正常人高，环境、病毒等外界因素则会长久刺激人体免疫系统，是诱发癌症的重要因素。喝酒、抽烟、熬夜等不良生活习惯也是引发癌症的因素之一。

本书从 4 个方面向我们介绍如何防癌抗癌：首先带我们了解癌症，接受癌症，抵抗癌症；其次，通过详细介绍如何通过健康的饮食和规律的生活起居来抗击癌症威胁；再次，从早发现、早诊断、早治疗 3 个方面介绍在面对癌症时，如何做到“三早”。最后，从常见的癌症种类出发，诠释每一种癌症的相关知识，为防癌抗癌的人群带来力量和希望。

编者

目 录

第1步

重新认识癌症，别让癌症吓破胆

什么是癌症····· 10	最容易被癌症盯上的人群····· 17
癌症的定义 ····· 10	有家族和遗传性疾病的人群 ··· 17
癌症与肿瘤有什么区别 ····· 11	罹患与癌相关疾病的人群 ····· 17
癌症其实是一种慢性病 ····· 12	有不良嗜好的人群 ····· 17
人为什么会得癌症····· 13	职业易感人群 ····· 17
恶化的外部环境 ····· 13	个性特质易感人群 ····· 18
不良的饮食习惯 ····· 13	过敏体质人群 ····· 18
生活起居无规律 ····· 14	经常熬夜的人群 ····· 18
压力过大或情志失调 ····· 14	肥胖人群 ····· 18
缺乏运动 ····· 14	维生素缺乏的人群 ····· 18
家族遗传 ····· 14	经常憋便的人群 ····· 18
常见的癌症有哪些····· 15	癌症防治的误区····· 19

第2步

建立健康生活方式，癌症就可防可控

健康饮食是防癌抗癌的关键····· 22	防癌抗癌饮食讲究搭配好 ····· 27
养成良好的饮食习惯很重要 ··· 22	致癌食物黑名单 ····· 28

国际上公认的防癌抗癌食物	29
防癌抗癌中药材	30
生活有规律，癌症远离你	31
起居有常，制定健康作息时间	31
不熬夜	33
管好情绪，让癌细胞无机可乘	34
九成癌症与情绪有关	34

调整情绪，与癌症打持久战	35
合理运动，既防癌也抗癌	36
运动为什么能防癌抗癌	36
选择适合自己的运动方式	37
癌症防治最有效的运动方法	
排行榜	38

第3步

未病先防，癌症防治有“三早”

第一早：早发现	44
警惕身体小征兆，也许是	
患癌的信号	44
这些自检方法你一定要学会	46
定期体检，早期癌症早发现	48
常规体检不能作为预防癌症的	
唯一重要途径	48
什么是防癌体检	49
防癌体检的防癌优势	49
别走进体检误区	50

第二早：早诊断	53
当前检查癌症的主要方法有哪些	53
早期发现癌症，必须满足	
以下特性	56
读懂癌症筛查报告	57
第三早：早治疗	60
生了癌，切莫乱投医	60
当前治疗癌症的主要方法	
有哪些	60
如何选择最合适的治疗方案	62

第4步

得了癌症莫担心，跟着医生做就够了

肺癌·····	64	胃癌的易患人群·····	87
哪些因素易导致肺癌·····	64	胃癌的检查与治疗·····	88
肺癌的临床表现·····	66	胃癌患者不同时期的	
肺癌的检查与治疗·····	67	食养方法·····	90
肺癌患者不同时期的		胃癌患者的生活调护·····	92
食养方法·····	69	肠癌·····	93
肺癌患者的生活调护·····	72	哪些因素易导致肠癌·····	93
肝癌·····	74	肠癌的临床表现·····	93
哪些因素易导致肝癌·····	74	肠癌的易患人群·····	94
肝癌的临床表现·····	76	肠癌的检查与治疗·····	95
肝癌的易患人群·····	77	肠癌患者不同时期的	
肝癌的检查与治疗·····	79	食养方法·····	97
肝癌患者不同时期的食养		肠癌患者的生活调护·····	100
方法·····	81	宫颈癌·····	101
肝癌患者的生活调护·····	84	哪些因素易导致宫颈癌·····	101
胃癌·····	85	宫颈癌的临床表现·····	102
哪些因素易导致胃癌·····	85	宫颈癌的易患人群·····	103
胃癌的临床表现·····	86	宫颈癌的检查与治疗·····	104

宫颈癌患者不同时期的		鼻咽癌的易患人群	128
食养方法	106	鼻咽癌的检查与治疗	129
宫颈癌患者的生活调护	108	鼻咽癌患者不同时期的	
乳腺癌	109	食养方法	131
哪些因素易导致乳腺癌	109	鼻咽癌患者的生活调护	133
乳腺癌的临床表现	110	白血病	134
乳腺癌的检查与治疗	112	哪些因素易导致白血病	134
乳腺癌患者不同时期的		白血病的临床表现	135
食养方法	114	白血病的易患人群	135
乳腺癌患者的生活调护	117	白血病的检查与治疗	137
卵巢癌	118	白血病患者不同时期的	
哪些因素易导致卵巢癌	118	食养方法	139
卵巢癌的临床表现	119	白血病患者生活调护	142
卵巢癌的易患人群	121	膀胱癌	143
卵巢癌的检查与治疗	121	哪些因素易导致膀胱癌	143
卵巢癌患者不同时期的		膀胱癌的临床表现	144
食养方法	123	膀胱癌的检查与治疗	146
卵巢癌患者的生活调护	125	膀胱癌患者不同时期的	
鼻咽癌	126	食养方法	148
哪些因素易导致鼻咽癌	126	膀胱癌患者的生活调护	149
鼻咽癌的临床表现	127	喉癌	150

哪些因素易导致喉癌	150	哪些因素易导致胰腺癌	174
喉癌的临床表现	151	胰腺癌的临床表现	175
喉癌的检查与治疗	154	胰腺癌的易患人群	175
喉癌患者不同时期的		胰腺癌的检查与治疗	176
食养方法	156	胰腺癌患者不同时期的	
喉癌患者的生活调护	157	食养方法	177
肾癌	158	胰腺癌患者的生活调护	179
哪些因素易导致肾癌	158	淋巴瘤	180
肾癌的临床表现	159	哪些因素易导致淋巴瘤	180
肾癌的易患人群	161	淋巴瘤的临床表现	181
肾癌的检查与治疗	161	淋巴瘤的易患人群	182
肾癌患者不同时期的		淋巴瘤的检查与治疗	183
食养方法	163	淋巴瘤患者不同时期的	
肾癌患者的生活调护	165	食养方法	184
前列腺癌	166	淋巴瘤患者的生活调护	185
哪些因素易导致前列腺癌	166	甲状腺癌	186
前列腺癌的临床表现	167	哪些因素易导致甲状腺癌	186
前列腺癌的易患人群	168	甲状腺癌的临床表现	188
前列腺癌的检查与治疗	169	甲状腺癌的易患人群	188
前列腺癌患者不同时期的		甲状腺癌的检查与治疗	189
食养方法	171	甲状腺癌患者不同时期的	
前列腺癌患者的生活调护	173	食养方法	190
胰腺癌	174	甲状腺癌患者的生活调护	192