

美国最新畅销科普读物

癌症预防大全

寿冰题

[美]亨利·德雷赫尔著
胡乃贵等译 哈献文校

军事译文出版社

THE COMPLETE GUIDE TO
CANCER PREVENTION

癌症预防大全

[美] 亨利·德雷赫尔 著

胡乃贵 方未之 译

陈莉明 林 汉

哈 献 文 校



军事译文出版社出版

(北京安定门外黄寺大街乙一号)

新华书店北京发行所发行

北京市东堡印刷厂印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: $12\frac{7}{8}$ 字数: 290,000

1989 年 7 月第一版 1989 年 7 月第一次印刷

ISBN7-80027-077-7/Z·2

定价: 4.50 元

出版说明

这本书是美国专业作家亨利·德雷赫尔为美国公众撰写的防癌科普读物，对中国读者同样有较大参考价值。

当今，癌症已成为世界人民的公敌，每年吞噬着数百万人的生命。据美国肿瘤协会估计，1988年美国的癌症患者有985,000人，死亡于癌症的人数高达494,000人。据我国不完全统计，现有癌症患者不少于150万人，每年死亡于癌症的约70万人。更值得人们重视的是，各种癌症仍处于发展势头，继续猖獗。美国肿瘤协会警告说，如听任其发展，未来若干年内，美国四分之三的家庭将会出现癌症病人。这不是耸人听闻，而是建立在科学基础上的预测和敲起的警钟。

一个奇怪的现象是，现代工业越发展，物质生活越高，癌症病人也随之增加。这是西方发达国家面临的头痛的问题。经过世界各国科学家多年的广泛研究和共同努力，对癌症的病因和防治已取得多方面的突破，初步揭开了癌症的奥秘。

在癌症的预防和治疗问题上，医学界至今仍较多地在治疗领域里进行探索，但越来越多的医学界人士认识到，早期预防、早期发现和早期治疗更为重要。基于这一认识，作者明确提出：**癌症是可以预防的**，应该把癌症防治重点转移到预防方面来。美国国立癌症研究所估计，如果采取适当的预防措施，美国一年可防止95,000人因癌症而死亡。作者为

此大声疾呼，向公众宣传癌症预防的重要性，建议把健康的命运掌握在自己的手中。并根据科学研究的成果，吸收东方医学之长，全面地、系统地提出一整套简单易行的预防办法，在饮食抗癌和精神抗癌方面提出不少新观点、新主张，值得我们研究和借鉴。

为了帮助我国广大群众增加对癌症的认识，重视对癌症的预防，从而保护自己不受癌症的侵袭，我们郑重翻译出版此书，冀图对促进我国保健事业，增进军队同志和人民群众的健康作出一点贡献。

我们十分感谢中华医学会副会长、中华医学会科普工作委员会主任委员、卫生部前副部长郭子恒同志为本书中译本作序；十分感谢全国肿瘤领导组顾问组组长、中国癌症研究基金会副主席兼理事长李冰同志为本书题写书名并作书评；十分感谢中国医学科学院肿瘤研究所外科教授、中国癌症研究基金会副主席、美国《外科肿瘤学专刊》、《肿瘤学时报》国际编委和日内瓦国际抗癌联盟《国际癌症新闻》通讯员哈献文教授抱病对本书进行了认真仔细的审校。我们深信，卫生部门领导同志和专家的关心和支持，将促进我国防治癌症事业的不断发展。

译 序

由美国专业作家亨利·德雷赫尔编写的防癌科普读物《癌症预防大全》与读者见面了。我衷心地祝贺这本书的翻译出版，相信它会受到我国广大读者的欢迎和喜爱。

癌症是现代医学中的一大难题，随着社会的不断发展，其发病率似有增长的趋势，无论在国外还是在我国，对人们的健康生命都构成了相当严重的威胁。根据我国 1987 年部分市、县的有关统计资料，前十位主要疾病死亡原因中，癌症名列前茅，在城市和农村分别占居第一位和第三位，死于癌症的病人占总死亡人数的比例，分别达到 21.61% 和 14.19%。这可是一个相当可观的数字。

征服癌症是人类共同的良好愿望。一些发达国家的医学科研机构，每年都投入大量的资金和人力来研究癌症，力争把它对人们健康生命的威胁降到最低限度。我国在这方面虽然起步较晚，也已取得显著成就，不少常见恶性肿瘤，如食管癌、鼻咽癌、胃癌、肝癌等的诊断治疗水平已跻身于国际先进行列。但仅仅依靠医学专业人员的努力是远远不够的，尤其是在预防癌症方面，还需要广大人民群众动员起来，掌握预防肿瘤的知识，提高自我保健能力，主动地积极地同癌症作不懈的斗争。

“预防为主”是我国的卫生工作方针之一。我国人民很早就懂得“防患于未然”的道理。要征服癌症，从根本上来说也要靠做好预防工作，尽可能不得或少得癌症。为达到这个目

的，政府部门和有关团体当然要作出努力，作为群众个体也可发挥积极的作用。肿瘤学家们认为，同样的环境下，有的会得癌症，有的则不得癌症，这是因为人与人的健康状态、生活习惯、免疫水平等等互不相同，而造成这种不相同的原因，很重要的一条就是各人对癌症作斗争的态度不一样。只要我们能学习一些癌症的知识，掌握一些预防癌症的方法，几十年如一日，坚持不懈地把这些知识和方法用到自己的日常生活中去，那么，良好的愿望就有可能变成为美好的现实。

《癌症预防大全》是一本值得称赞的书，它的特点是根据现代医学的模式，抓住群众关心的问题，从社会、心理、生物等方面阐述了预防癌症的知识和方法，具有通俗性、实用性和趣味性，读来感到易懂、有用、亲切。我希望这本书能在征服癌症的斗争中发挥出一份作用。

郭弘

一九八九年六月十三日

一部优秀的防癌科普著作

在我大半生从事癌症事业的过程里，全部的注意力和精力都集中在癌症防治研究的组织规划和实施指导上了。当然，这也包括了癌症教育，但仅止是专业教育，至于科普知识的公众教育，甚少关心，对此我深感遗憾。

癌症已从40—50年代的鲜为人知，发展到80年代的尽人皆知，甚至所有的人都感受到了它的威胁，这意味着癌症问题已严峻到社会化了。关于癌症的发病、死亡现状及其趋势，这里无须赘述，本书的前言后记中都有具体介绍，足以振聋发聩，唤起社会的广泛注意。我所要强调补充说明的是，鉴于癌症对人类生命健康的威胁愈来愈严重，已成为社会问题，所以，有充分的理由认为，与癌症作斗争已不只是专业人员的任务。现在应该大声疾呼：防治癌症，人人有责。我们不得不格外重视癌症知识普及教育，特别是把癌症预防知识向全社会灌输，武装每一个社会成员，实行全民的全人类的抗癌运动。这样，人类就有可能更快地从癌魔阴影的笼罩下解放出来。我这样讲并非言过其实，这是几十年抗癌斗争的经验，使我得出了这一结论。

《癌症预防大全》这部内容充实，知识新鲜，体裁独特，笔墨酣畅的防癌科普佳作的问世，无疑给抗癌群众运动增添了有力的战斗武器，可喜可贺。这是一部知识性、实用性很强又颇饶趣味的读物，是防癌科普读物中独树一帜的力作。它用行云流水般的笔触，亲切感人的韵味，向人们介绍

了大量新的实用防癌知识。例如，营养、饮食与生活方式，无论从内环境还是从外环境来说，在癌症的发生发展过程中，都占有十分重要的地位，不少防癌科普读物都触及此点。但是，迄今为止，还没有一部同类书能像《癌症预防大全》这样，给人们以如此详细而又具体的指导。尽管由于地域、国域的缘故，个别内容不尽符合我国的国情，但仍不乏参考价值。事实上，近一、二十年来我国癌症病因学研究，在营养、饮食、生活方式与癌症的关系上，进行了大量的探索，得出的结论与本书所介绍的有关内容，是可以互相印证而且基本一致的。这一探索正在不断深入，相信不久的将来，还会有新的发现。另一个引人瞩目的问题是，癌症与精神健康。古往今来的医学家们普遍承认精神因素在疾病发生发展中的作用，丰富的临床资料也作了有力的旁证。我国传统医学对此也十分重视，提出了外感六淫、内伤七情的病因学说，具体论点散见于《内经》、《医宗全鉴》、《外科正宗》等经典医著中。近年来，国外癌症医学专著大都辟有专门章节论述心理和精神因素在癌症发生发展中的作用，虽然尚无系统的、明晰的肯定论据和结论，但其对癌症具有不可忽视的影响，则为人们所普遍首肯。关于这个问题，本书通过统计资料和临床例证，做了精采的叙述。尤应指出的是，由此伸延，本书还介绍了个人性格与癌症关系的最新研究发现，更具有前瞻性意义。无论这一发现是否能够站得住脚，它都肯定丰富了癌症与精神健康研究的内容，给广大读者提供了最新的知识，这是颇值得称道的。

我怀着喜悦的心情和浓厚的兴趣，读完了这本书。译者准确而完美地再现了原著的丰富内容和写作风格。我谨以此文弁于卷首，以示推荐之忱。我希望广大读者喜爱它，并从

中汲取有益的知识。我还希望这本书能予我国防癌科普教育以启迪，写出更胜一筹的作品来，从而为群众性的抗癌运动献上一束又一束鲜花。

青 冰

1989年6月于北京

开卷有益、贵在历行

社会的发展，科学的进步，使人类向疾病作斗争不断地取得胜利。许多严重危害人们生命的传染病、寄生虫病等，已在世界许多地区被消灭或濒于消灭，人们的健康水平比上个世纪有了明显提高；但是，目前我们面临着一个极大的挑战——癌瘤。世界上每年约有 500 多万人被它夺去了生命；就我国而言，大约每 40 多秒钟，就有一位癌患者离开人世。

医学科学的研究方向和目标，可简单地概括为“防病治病，提高健康水平！”癌瘤是一种常见的多发病，人类认识它已有上千年历史，系统地、科学地研究它，也有百余年的历史了；尤其是近 20~30 年来对于癌症研究，无论是在理论上或临床诊治方面，都出现了突出的进步。然而，对于它总的疗效，还远未能令人满意。世界卫生组织的科学家曾根据全球范围调查的资料总结出，目前我们治疗癌症的水平是大约只有 1/3 的癌患者可望治愈。疗效不好的主要原因是病情发现得晚，诊断和治疗也不及时。其实，癌细胞在人体中生长，有个较长的发育和演化的过程，倘能在细胞癌变的早期就发现它、治疗它，其预后将大大好转。有位科学家曾说过，早期癌和晚期癌，应被看作是两种截然不同的疾病，这个观点是不无道理的。以我国北方多见的食管癌为例，手术后平均 5 年生存率大致为 30% 左右，但早期食管癌的术后生存率可达到 90% 以上。当然，治疗癌症的水平再高，技

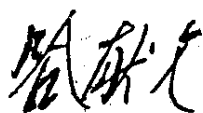
术再好，也不如根本不生癌；“防胜于治”是个被普遍承认的真理。人们不禁要问：“怎样预防癌症呢？”

坦率地说，目前科学家对癌症发病的确实原因，还了解得不多、不彻底。几百种肿瘤的发病原因、发展过程、危害程度、效果反应等各有不同，加上患者个人的健康状态，生活习惯、免疫水平等因素的影响，使体内生化运转机制出现程度各异的反应，即使外界的条件一样，接触致癌物的机会相等，各个人之间发病的机率肯定不会相同。加上通过动物实验、人群调查，其结论往往会出现有争议甚至互相矛盾的答案，给人们认识癌带来捉摸不定似是而非的概念。因此，就当前的科学水平而言，要总结并制定出全面的、易行的、高效的防癌抗癌的战略规划，还不是轻而易举的事情。肿瘤学家们认为，人类的癌症，80%来自环境的污染。从这个意义上讲，躲避开外界致癌物，使之不进入身体，是有可能降低癌的发生的。中国古医书《内经》上介绍过“正气内存，邪不可干”，意思是只要身体健康，元气充沛，任何疾病都难于得逞。因此，人们只要对自己的内外环境加以注意，加以调整，预防癌症的发生也是完全可能的。美国最新科普读物《癌症预防大全》的翻译出版，在这方面给我们带来了丰富的、可行的参考资料。

该书的作者以饱满的热情，收集了大量的科研资料、人群事例，加以细致地分析讨论，罗列要点提出方案，其目的是把易于落实的、和日常生活有关的、并非望风捕影的具体防癌措施向读者介绍。作者用通俗易懂的语言，深入浅出的方式，不乏情趣的内容，对科学上已经掌握的致癌因素和防癌知识分类报道；其中主要涉及的方面有：饮食营养、生活习惯、吸烟酗酒、病毒致癌、基因遗传、环境污染和精神卫

生等。不少专题属于医学领域中的新进展、新内容，这些新的知识对于各界各层人士，甚至包括医务工作者，读后都会有所启发。作者在书中往往根据人群调查、动物实验的具体事例，结合客观的判断，提出明确的观点，向读者娓娓叙述某些在生活中可能接触的因素和癌症的诱发与演变的关系；动之以情，明之以理，要读者自己去分析考虑，显然地，这比枯燥的说教，更能引起人们的深思。本书尽量避免使用枯燥难懂的专业术语，而是有意地把防癌内容，从知识性和趣味性上纳为一体；加之译文简明流畅，读后不但在防癌认识上有所提高，在文字上也或多或少地获得艺术上的享受。本书的另一个特点是把难于捉摸的防癌知识，寓于平凡的日常生活之中，作为提高健康的参考读物，无疑是有益的。总之，作者表达的具体观点是自觉地避免有害的致癌物，主动地调整营养，加强身心锻炼，提高免疫水平，从而减少患癌的机会。书中提到的防癌措施，大多是简而易行行之有效的。

中国的卫生工作方针是“预防为主”，当然，对于威胁人类健康最凶恶的敌人——癌瘤也不例外。本书是从确实可行的角度，提供了一些有关防癌的知识和措施；相信人们读后将会在认识上有所提高，倘能吸收其可接受的部分，落实于行并持之以恒，对身心康健，益寿防癌，必将有所裨益。



一九八九年四月

前 言

很多人仍然认为对癌症的防治无能为力，政府部门也很少下功夫去纠正这种误解。应该承认，偶尔也推行过禁烟运动，但经费少得可怜，与烟草公司大量的、无休止的、诱人的推销广告相比是微不足道的。在政府允许香烟这种毒物充斥市场的情况下，很难使人们相信“烟草会杀人”的道理。显然，我们不能依靠政府来解决这个问题。那么，靠谁来向公众进行宣传和教育呢？目前，有关这方面的出版物一般都深奥难懂，枯燥无味，是供那些有专业知识的医学杂志读者们阅读的，而普通读者难以理解。因此，本书作者亨利·德雷赫尔认为，我们应该自己教育自己，把自己的健康掌握在自己的手中。

这就是《癌症预防大全》出版的主要目的，也是这本书的价值所在。据我所知，没有哪一本书能和本书相比，对癌症的危险因素解释得如此全面彻底，明白易懂，对预防措施介绍得如此详尽而易行。

“多数癌症是可以避免的”这一观点没有受到应有的重视。据统计，大约有三分之一的癌症死亡者是由于吸烟。因此，**不吸烟（或戒烟）是我们能采取的最重要的预防措施。**其他对防癌有益的因素包括避免食用脂肪、亚硝酸盐含量高和纤维成份少的食品，不过量饮酒，避免在阳光下暴晒（尤其是皮肤娇嫩的人）和避免过量 X 射线的照射，以及注意

环境的污染，如石棉粉尘，氯乙稀物质等。德雷赫尔用相当长的篇幅论述了营养的效用，把上述饮食因素和癌症联系在一起，尤其是乳腺癌、胃肠道癌和前列腺癌。我们不必对他建议的食谱中（绝不是无用的）每一个项目都表示同意，我们可以用改变饮食习惯的办法来减少引起癌症的危险。这个结论是极其重要的，对公众健康有深远的影响。

本书最引人争议和发人深思的部分是作者提出了一个医学界多年存在而至今没有得到解答的老问题，即：**心理特征对癌症的发生和发展有没有影响？**这个问题经常引起激烈的争议而无实际结果。一方面，支持这个所谓新的医学观点的人深信他们的观点是正确的，但缺乏具有充足理由的结论，而另一方面是正统的科学家和医师，他们的科学客观性不允许他们接受这个观点，拒绝承认心理因素在癌症的发生和发展中所起的作用。然而，轻率地下结论无论从哪方面说都无益于学术的发展，反会带来危害。我们认为，理智的和真正科学的态度是从系统的研究中得到证据并进行全面的探讨，作者正是从这一态度出发，在书中谨慎地探讨有关证据。

作者描述的几项研究工作揭示了某种个人性格（如**C型性格——制怒，谦逊，顺从**）和癌症的联系。这一发现是相当有趣的，说明了存在着心理特征会影响癌症形成的可能性，但不能言过其实。必须强调指出，这一发现至今还只是统计数字上的联系，要证明它是不是偶然的巧合，还需要进一步的研究。要对健康的成年人进行心理测验，再经过若干年随访才能确立上述可疑的个人性格和癌症发生之间的关系。长期研究的必要性是明显的，不仅是学术需要，而且，如果这一偶然联系得到证实，下一步就可采取改变C型性

格的办法来减少癌症发生和发展的危险性。这是奇妙的幻想还是可以变为现实的目标，只有进一步的研究才能回答。

当然，认为任何一种心理疗法——不管是多么美妙和神奇，可以直接地防止癌症是不成熟的。作者建议人们保持心理健康的目的主要在于其内在的好处，有益于增进身体健康。

书中描述的另一个有趣的领域是精神状态对癌症发展过程的作用。系统的研究证明，一个患早期癌（指没有扩散的）病人，其精神状态似乎对病情发展有所影响。一个斗志旺盛的病人可以比悲观失望的病人多活 10 年。这是在小范围病人中得出的结果，需要经过大范围的研究进行核实，如果得到证实，则对治疗癌症病人有重要的和实际的影响。现在要做的是研究心理治疗的方法，帮助病人对癌症采取战斗的姿态。这方面的研究正在进行中。

迄今为止为数不多的研究还不能为精神状态和癌症发展的关系提供明确的答复，这是不奇怪的。然而，这些研究揭示了心理因素和癌变进程相互联系的证据，虽然还不是结论性的。这不是说，心理因素可以始动癌变进程，但在某种情况下它可以影响癌症的进一步发展。如果心理因素能影响肿瘤的生长，那么，这种影响是如何起作用的呢？我们将在后面的章节中讨论。

关于精神和癌症之间生物联系的研究是新的有挑战性的课题。生物途径有几个方面，其中之一是免疫系统。这是个极其复杂的问题，作者的描述又简单，又明确。关于精神神经免疫学（这个新学名还待确立）的研究还在初期阶段，是癌症研究的边缘学科，有希望促进心理因素在肿瘤发展和抑制方面的作用。精神神经免疫学的价值还在于提醒人们要对

病人的精神和机体作为不可分割的整体来进行多学科的医学研究。

亨利·德雷赫尔的《癌症预防大全》将癌症研究各方面的成果汇集在一起，对预防癌症的文献作出了重大的贡献。

斯蒂芬·格里尔博士
英国皇家马斯登医院

目 录

译 序

一部优秀的防癌科普著作

开卷有益，贵在力行

前 言

第一章	癌症是可以预防的·····	(1)
第二章	认识癌症·····	(12)
(一)	癌的起因 ·····	(12)
(二)	惊人的人体免疫系统 ·····	(22)
第三章	饮食与癌·····	(32)
(一)	食物与营养 ·····	(32)
(二)	有益食物 ·····	(52)
(三)	有害食物 ·····	(93)
(四)	防癌饮食指南 ·····	(120)
(五)	养成良好的饮食习惯 ·····	(136)
第四章	生活方式 (习惯) 与癌·····	(142)
(一)	吸烟是最危险的不良习惯 ·····	(142)
(二)	饮酒与吸毒的影响 ·····	(170)
(三)	X 射线与药物的影响 ·····	(176)
(四)	日光浴与癌 ·····	(194)
(五)	运动有益于防癌 ·····	(202)
(六)	病毒、性病与癌 ·····	(205)
(七)	保持一个良好的生活环境 ·····	(218)