

[加] 理查德·贝利沃

[加] 丹尼斯·金格拉斯

赵爱光

著

主译

Prévenir le cancer
Comment réduire les risques

癌症预防

我们能做到

世界图书出版公司

[加] 理查德·贝利沃 著
[加] 丹尼斯·金格拉斯
赵爱光 主译



癌症预防

Prévenir le cancer

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

癌症预防 / (加) 理查德·贝利沃, (加) 丹尼斯·金格拉斯
著; 赵爱光译. —上海: 上海世界图书出版公司, 2016.9

ISBN 978-7-5192-0824-0

I. ①癌… II. ①理… ②丹… ③赵… III. ①癌—预防 IV. ①R73

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第120263号

Original title: Prévenir le cancer

Copyright © Les Éditions du Trécarré, 2014

All rights reserved

Current Chinese translation rights arranged through Divas International, Paris

巴黎迪法国际版权代理

(www.divas-books.com)

本版仅限在中国境内 (不包括香港及澳门特别行政区和台湾) 出版及标价销售。

未经许可之出口, 视为违反著作权法, 将受法律之制裁。

责任编辑: 魏丽沪

责任校对: 石佳达

癌症预防

[加] 理查德·贝利沃 [加] 丹尼斯·金格拉斯 著
赵爱光 主译

上海世界图书出版公司 出版发行

上海市广中路88号

邮政编码 200083

上海新艺印刷有限公司印刷

如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系

质检科电话: 021-56683130

各地新华书店经销

开本: 787 × 960 1/16 印张: 15.75 字数: 210 000

2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 978-7-5192-0824-0/R · 365

图字: 09-2014-1027号

定价: 58.00元

<http://www.wpcsh.com>

译者名单

主 译 赵爱光

赵爱光，博士，上海中医药大学附属龙华医院肿瘤科主任医师；上海中医药大学中西医结合学科特聘教授；上海中医药大学中西医结合临床专业博士研究生导师。主攻方向为中西医结合防治消化系统恶性肿瘤。入选上海市卫生系统优秀学科带头人等培养计划，全国名老中医药专家传承办公室（邱佳信工作室）负责人。



译 者（按姓氏笔画排序）

王 浩 朱莹杰 陈 彬 赵爱光
赵海磊 曹妮达

致 谢

感谢周晓红、金路安两位老师在本书翻译过程中给予的帮助!

作者另著有以下图书

理查德·贝利沃与丹尼斯·金格拉斯合著：

《科学事实助我们更好理解死亡》，Firefly Books, 2012.

《吃得好，生活更好：健康日常指南》，McClelland & Stewart, 2009.

《抗癌食物烹饪法》，McClelland & Stewart, 2007.

《抗癌食物：通过饮食预防癌症》，McClelland & Stewart, 2006.

理查德·贝利沃著：

《武士：优雅的战斗》，Libre Expression, 2012.

本书旨在向癌症宣战，因此封面灵感来自第二次世界大战期间著名的宣传海报——“我们能做到！”以示我们全力以赴打败癌症这个敌人的决心。



目 录

序 言	1
第一章 一盎司的预防抵过一磅的治疗	5
第二章 烟草：掩护癌症的烟幕	31
第三章 膨胀的宇宙	53
第四章 肉类食物：当癌症遇见红色肉类	71
第五章 植物：给癌症来点真正的颜色看看	95
第六章 体育锻炼：运动与癌症预防	123
第七章 酒精、红酒和癌症	139
第八章 对付癌细胞的无盐饮食	157
第九章 太阳的阴暗面	177
第十章 额外保护	195
第十一章 营养品的误区	213
第十二章 战胜癌症	227
总 结	243

序 言

当今，在大多数工业化国家，癌症成为最主要的死因，它是我们生命中的某一阶段必须面对的最困难的折磨之一。癌症不仅威胁我们的生存，还带走我们亲密的人，剥夺我们与我们生命中举足轻重的家庭、朋友、同事共处的宝贵时光，我们对他们的美好回忆永远不能完全抹去他们过早逝去后留下的悲痛。癌症真可谓是21世纪的“死神”，这个神秘而可怕的疾病以其破坏性的潜力，使我们精疲力竭，并常常束手无策，无奈地接受死亡这个残忍而几乎无法避免的结局。

所幸的是，我们还不必对此感到完全无助：近年来医学研究获得了一个极其重要的发现，使我们了解到大多数癌症其实既非残酷的命运捉弄所致，也非老龄化引起的不可避免的结果，而

是我们诸多生活方式日积月累带来的巨大影响使患病成了可能。过去10年里，铺天盖地的基础研究和人群研究报告显示，在工业化国家高发的几种癌症，其起因，都与西方的现代生活方式密切相关。癌细胞的发生发展可以由吸烟、肥胖、久坐及不良饮食结构等生活习惯直接所致。癌症明显依存于生活方式这一发现对抗癌来说是一个重大突破，换句话说，目前有约四分之三癌症仅仅通过改变日常生活习惯，就可以降低发生率。鉴于癌症的复杂性，这一点带来的积极影响是任何治疗都不能比拟的。

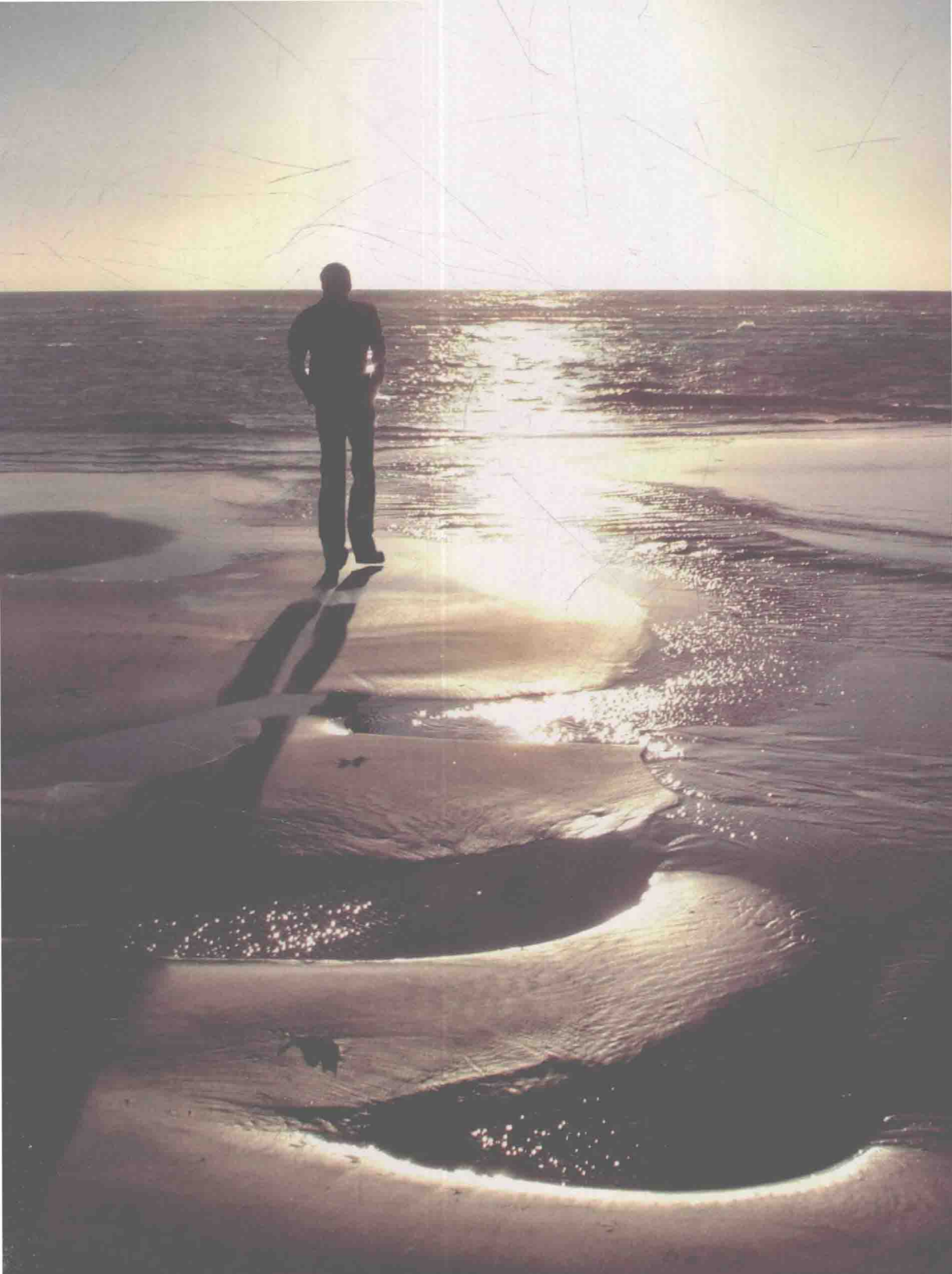
尽管有着巨大潜能，癌症的预防却仍是诸多抗癌努力中最被忽视的一环。我们所在的社会，追求的是消费、舒适和短期利益，这在一定程度上与疾病预防是矛盾的，有时这样的生活方式

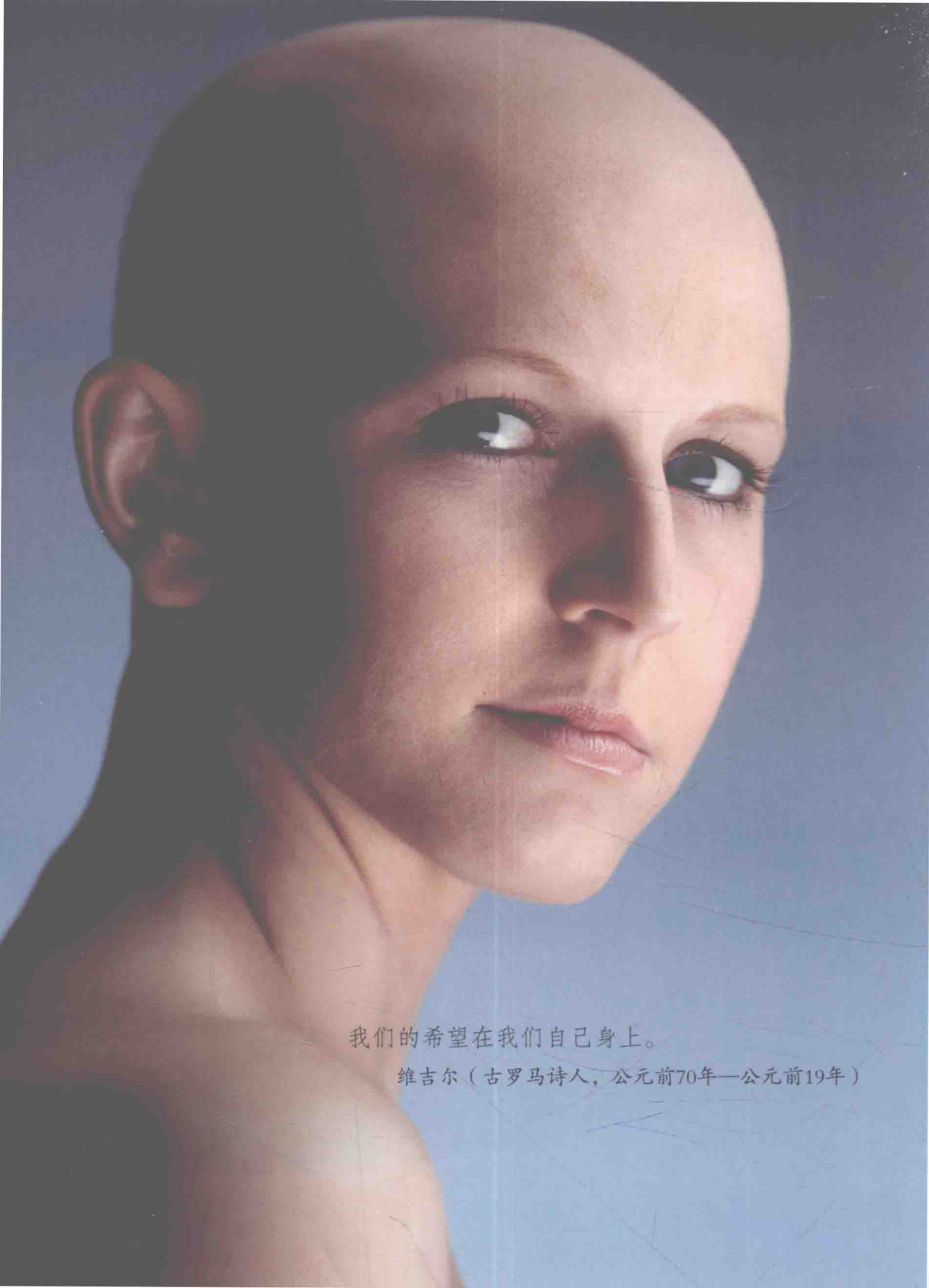
甚至与保持健康生活习惯完全相违背。因此，多数情况下，预防成为一种个人选择，人们开始意识到癌症的起因，于是决定改变习惯，以减少疾病发生的概率。

本书的目的在于向那些想要将命运掌握在自己手中的人们提供所需的工具。感谢世界癌症研究基金会和美国癌症学会等公共卫生机构的杰出工作，将预防癌症的措施总结归纳为包括戒烟、控制体重、体育锻炼、合理膳食，以及

避免过度日光暴露等在内的十大主要建议。这些建议以数十年癌症研究的严格分析为基础，是我们可以用来减轻全社会癌症阴影的最佳武器，并首次为癌症患者愈后避免复发、延长生存年限提供切实可行的措施。

癌症是个令人畏惧的敌人，只有用上全部有效资源，预防和治疗并重，才能使我们在抗击癌症、减少病痛的战役中真正取得进步。





我们的希望在我们自己身上。

维吉尔（古罗马诗人，公元前70年—公元前19年）

第一章

一盎司的预防抵过一磅的治疗

在古希腊的悲剧中，剧中的人物总是面临一系列他们无力改变的可怕事件，就好像他们的人生故事已经被事先设定，仅凭他们自己是不可能逃脱厄运降临的。2500年之后，关于厄运是命中注定的这种观念，依旧在影响着我们对疾病的态度。现今工业化国家中三分之二的死亡是由心脏病、糖尿病和癌症造成的，因而患上这些疾病被视作是残酷的命运捉弄，或是我们无力控制的一些因素造成的。这种宿命论观点由于受到近年来基因组学发展的影响而变得更为确定：几乎每日都会有患某种疾病

的新基因被发现，以至于人们认为，我们在出生时就被预先设定了成年后会经受哪些健康问题的困扰。于是乎，有一个健康的身体成了一种幸运，是为那些“遗传博彩游戏”的胜利者预备的，而患病的人则常常是厄运的受害者。

将生命中的那些不幸事件完全归结于运气或者是先天遗传决定，不仅令人泄气，而且是不正确的。除了极少数的情况，比如儿童肿瘤或者某些严重的遗传疾病，我们的体质、我们的兴趣和我们的才能，都不是完全由先天决定的。近些年来较为突出的研究成果清楚地显



△ 演员、导演兼亲善大使安吉丽娜·朱莉，癌基因BRCA1突变基因携带者

示，某些基因可以使我们倾向于患肥胖症或罹患癌症，但是这些基因仅仅是我们患上这些疾病的因素之一。所以，遗传倾向是真实存在的，但是它还受到许许多多外部因素的显著影响。一个明显的例子就是被认为是造成慢性粒细胞白血病的BCR-ABL癌基因。这种罕见的白血病仅发生在小部分人群中，但是这个癌基因却能在三分之一的健康成年人中找到，而其中绝大多数的人却不会患这种疾病。我们生命中最令人兴奋和最困难的事情都不是事先就定了的，而主要是因为我们生活中做出的选择，影响了我们体内的基因和外部环境的相互作用，由此而决定了我们患某种严重慢性病的风险。

癌症——一号公敌

当我们试图找出一种疾病，其起因常常可以归咎于超过我们所能控制的外部因素，但在绝大多数情况下却是我们自己的生活方式和习惯带来的后果，那么也许癌症就是一个最好的例子。由于癌症给我们造成沉重的负担，所以通常

我们一谈到癌症就想到这是一种致命的疾病。例如在加拿大，就像在其他一些工业化国家一样，癌症已经取代心脏病成为人们的主要死亡原因，而且占到当前每年所有死亡人数的大约三分之一，主要是由于吸烟引起的肺癌，以及发生在结肠、乳腺、前列腺和白细胞（淋巴瘤）的癌症（图1-1）。

癌症的高致死率反映出有效治疗上的难度，特别是诊断为晚期的患者，治疗更是困难。这是因为一旦发展到疾病晚期，癌细胞便成为极度异常的细胞，表现为细胞的代谢需要从极高转为极低，以适应它们无休止地生长。另外，

细胞的染色体数量和完整性也呈现出完全混乱、异常的状态。晚期癌症细胞还存在着广泛的基因损伤，包括数十个甚至上百个异常的基因修饰，使得这些异常基因难以维持稳定（图1-2）。最新的癌症治疗的进展使得死亡率稍有下降，但是对于要治疗这样一种细胞异常状态如此严重的疾病，仍然是一项非常困难的任务，并且结果难料。虽然我们必须坚持研究新的癌症治疗药物，但是我们也必须要现实地意识到，癌症治疗有其有限性，仅凭治疗而要想达到癌症死亡率的显著下降是不太可能的。正像以前防治传染性疾病和心脏病一样，我

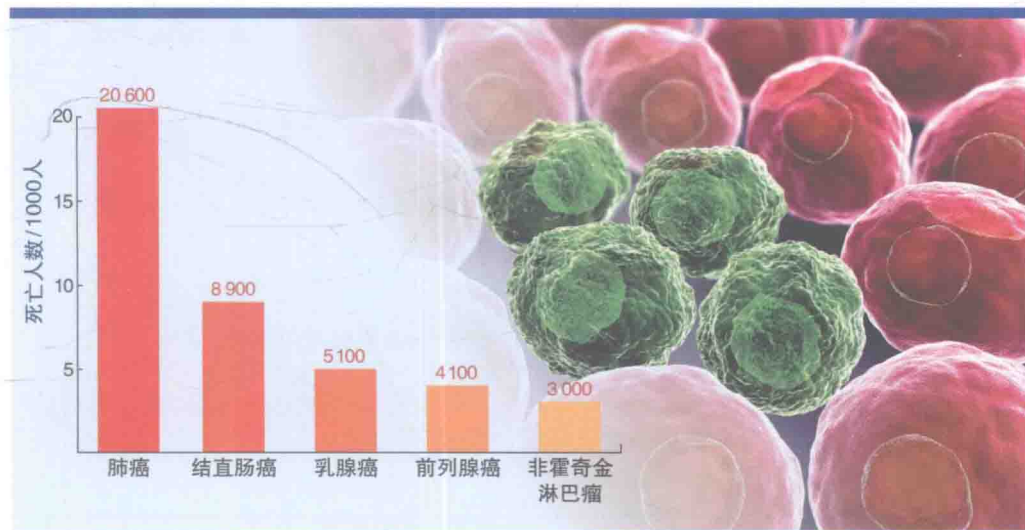


图1-1 加拿大各类癌症的死亡率

们唯有通过预防才能在抗击癌症的战斗中成功，取得真正的进展。

偷渡客

由于人类是各种动物中最容易发生癌症的物种之一，对癌症采取预防措施就显得格外重要。例如，当癌症仅发生于2%的大猩猩时，却有高达世界人口

三分之一的人类会发生癌症，而在一些工业化国家，这个比例则更高，例如在加拿大，46%的男性和41%的女性会受癌症影响。这种生来易患癌症的情况可以部分解释为：构成人体的100万亿个细胞都是由一个受精卵经过令人眩晕的细胞分裂次数而形成的。在每一次的细胞分裂中，细胞都要复制细胞核DNA中所有30亿个序列。这项艰巨的任务

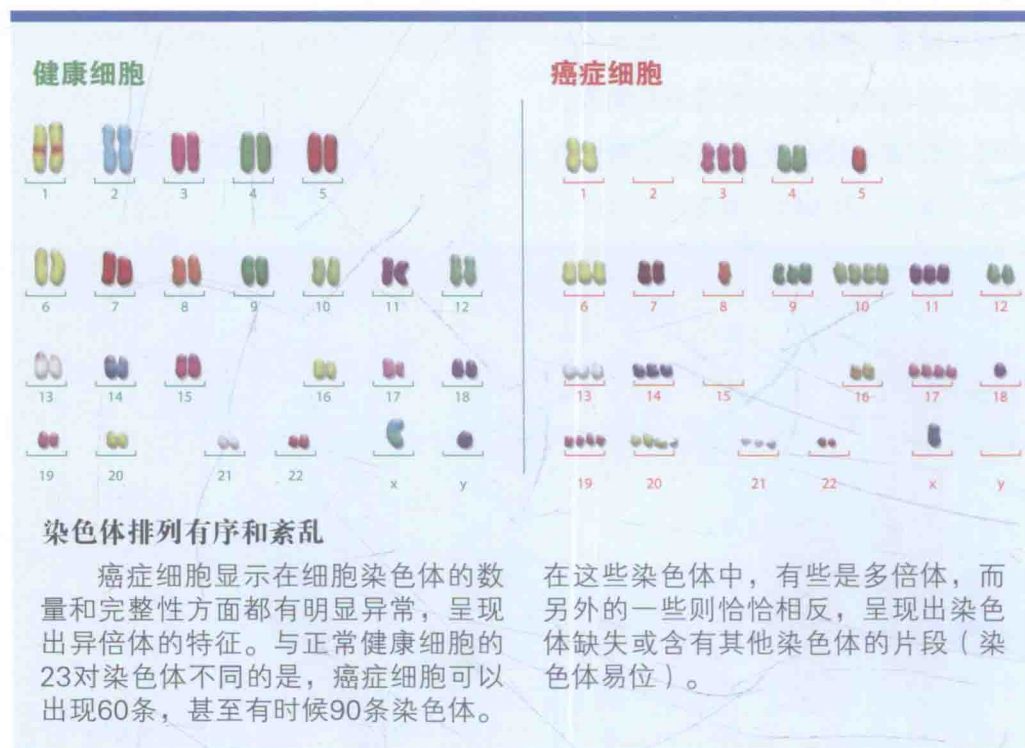


图1-2 健康细胞与癌症细胞在染色体核型上的区别

