

• 21世纪预防医学新著 •

日常生活 防癌知识 450 问



亚洲医药出版社

日常生活防癌知识 450 问

主 审 苏碧泓

主 编 张其中 原寿基 郑天荣

副主编 应敏刚 张祥福 王清水

林肖玉 庄建良 管纪惠

亚洲医药出版社

• 内 容 提 要 •

本书作者根据国内外有关防癌的最新研究成果,以问答形式、通俗易懂的语言,紧密结合人们日常生活中的衣食住行,从饮食、生活习惯、环境和心理四个方面,分为致癌因素、防癌措施、常见癌症的早期信号、癌症治疗与康复等五个部分较系统、全面深入浅出地介绍防癌的原理和方法,熔知识性和实用性于一炉。重点介绍了在日常生活中预防癌症的方法和应注意的事项,是广大读者、患者防癌、治癌必备的参考书之一。

日常生活防癌知识 450 问

主编:张其中 原寿基 郑天荣

亚洲医药出版社出版发行

香港九龙尖沙咀宝勒巷 29 号宝昌商业大厦 5 字楼

发行人 孙 婷

亚洲医药出版社印刷厂印刷

※

开本:850×1168 1/32 10.5 印张 254 千字

2000 年 10 月初版 2000 年 10 月第一次印刷

印数:1—5000 册

ISBN 962-8037-37-4 定价:18.00 元

保有一切版权

前 言

癌症像“恶魔”一样，正在我们生活着的这个地球上横行霸道，成为夺取人类生命的数一数二的杀手，许多人谈癌色变。癌症不是瘟疫，却又像“瘟疫”，在广度的和深度上，越来越在世界各地疯狂地“传播”。癌症严重威胁着人类的健康和生命，已成为常见病和多发病。据世界卫生组织 1992 年宣布：每年全球有 900 万人新患癌症，600 万人死于癌症。我国目前每年平均约有 150 万人新患癌症，每年约有 80 万人死于癌症。癌症的死亡 1949 年占总死亡原因的第十位，当今在城市中已上升到第一位，农村中占第二位。据不完全统计，我国现有癌症患者超过 200 万人，且正以每年 3% 的速度递增。在这种情况下，防患于未然自然就成了对癌症的最好方法了。

为征服癌症，科学家和广大医务工作者们竭尽全力，不断探索，并取得了丰硕成果。目前，人类对致癌物质及相关因素已有较明确的认识，癌症的预防、诊断和治疗有了长足的进步。最近，世界卫生组织明确指出：在全部的癌症中，应用现代医学知识和医疗技术，约有 1/3 的癌症是可以预防的；约有 1/3 的癌症通过早发现、早诊断、早治疗是能够治愈的；还有 1/3 的癌症，通过适当的治疗，可以延长患者的生存时间，减轻痛苦。人类征服癌症的曙光即在前头。

癌症的发生与人们日常生活中的衣食住行密切相关，只要人们采取积极、有效的预防措施，可以拒癌症于体外。因为，科学研究证实，人类的癌症 80% 与吸烟，不合理的饮食、不良生活习惯、职业和环境污染有关。这些致癌因素是能够人为地加以控制和预防

的。要治愈癌症,必须做到早发现、早诊断、早治疗。了解癌症预防的有关知识,发现癌症的“早期信号”(症状或体征),及时就医是早发现的关键。

为了大力普及防癌知识、增强防癌意识,提高人民健康水平,福建省抗癌协会组织有关专家在参考国内外大量研究资料的基础上,紧密结合人们的衣食住行,试图从日常生活着手,从群众需要出发,采用问答形式,用通俗易懂的语言,深入浅出地、系统地向读者介绍防癌的基本知识。本书从致癌物质与相关因素、防癌措施、治疗方法、癌症病人的康复等多方面进行全面介绍,重点介绍饮食、生活习惯、环境和心理四个方面防癌的原理和方法,其中重中之重地阐述了常见癌症的“早期信号”及预防措施,是一本实用价值很高的防癌健身的科普读物。我们坚信,只要人们日常生活中积极采取防癌措施,癌症是可以得到有效控制的,癌症的发病率会减少到最低水平。这也是我们共同的期望。

由于编写人员业余时间编写,时间匆促,难免有缺点与错误,恳请专家读者批评指正。

张其中 福建省抗癌协会理事长
福建省肿瘤医院 教授、主任医师

郑天荣 福建省抗癌协会副理事长
福建省肿瘤医院院长 教授、主任医师

原寿基 福建省预防医学会副会长兼秘书长
福建省抗癌协会常务理事
福建医学大学 副教授、副主任医师

2000年10月于福州

目 录

前言	(1)
----------	-----

一 癌的基本知识

1、癌是什么?	(1)
2、人体为什么会发生癌症?	(1)
3、癌与瘤一样吗?	(2)
4、良性肿瘤与恶性肿瘤有何不同?	(3)
5、癌的发生、发展是一个长期过程吗?	(4)
6、癌前病变是什么意思?	(4)
7、细胞癌变是什么意思?	(5)
8、如何看待肿瘤病理分级?	(5)
9、我国癌症发病情况如何?	(5)
10、福建省居民癌症发病有哪些特征?	(7)
11、癌症怎样转移扩散?	(7)
12、癌块能不能自行消失?	(8)
13、癌细胞为什么会迅速转移扩散?	(9)
14、为什么近年来癌症患者越来越多?	(10)
15、同一个人会同时患两种癌症吗?	(11)
16、为什么老年人容易患癌症?	(12)

17、儿童会得癌症吗？	(13)
18、儿童为什么会得癌症？	(14)
19、为什么近年来癌症日趋年轻化？	(15)
20、癌症会不会传染？	(15)
21、癌症与家族遗传有无关系。	(16)
22、癌症病人能结婚吗？	(17)
23、癌症病人能怀孕吗？	(17)
24、癌症病人能喂奶吗？	(17)
25、癌症病人的性生活应注意些什么？	(18)
26、五年生存率是怎么回事？	(18)
27、癌症病人治疗后五年不复发可以万事大吉了吗？	(19)
28、什么是恐癌症？	(19)
29、癌症病人能长寿吗？	(20)
30、对于已确诊的癌症病人应当不应当保密？	(21)
31、人对癌症有抵抗力吗？	(21)
32、为什么说人类攻克癌症不再遥远？	(22)

二 生活中的致癌因素

33、癌症与日常生活有什么关系？	(24)
34、现代癌症病人为何越来越多？	(24)
35、癌症好发于哪 10 种类型的人？	(26)
36、哪些日常化学物质可能诱发癌症？	(28)

37、饮食与癌有什么关系？	(29)
38、为何营养过剩会生癌？	(29)
39、哪些物理因素可以引起癌症？	(30)
40、哪些生物性因素可以引起癌症？	(31)
41、生活中常吃的哪些食物容易致癌？	(31)
42、哪些癌症与膳食关系密切？	(32)
43、生活中还有哪些因素与癌症有关？	(34)
44、致癌物质亚硝胺主要来源于哪里？	(35)
45、黄曲霉毒素是最强的化学致癌物质吗？	(35)
46、3,4 苯并芘致癌物质产生的主要途径有哪些？	(36)
47、食物成份与癌有关系吗？	(37)
48、长期大量摄入脂肪食物可增加患癌的危险性吗？	(37)
49、脂肪促进癌症形成的原因是什么？	(37)
50、食物的蛋白质含量过低或摄入过量都会增加人体 患癌的可能性吗？	(38)
51、低纤维食物与大肠癌、乳腺癌发生有一定关系吗？	(38)
52、人体血液中胆固醇含量过低或过高会诱发癌症吗？	(39)
53、哪些维生素缺乏会增加患癌的机会？	(39)
54、维生素 C 防癌作用的机理是什么？	(40)
55、维生素 A 摄入过低会增加患癌机会吗？	(40)

56、维生素 E 摄入过少会增加患癌机会吗？	(40)
57、膳食中缺乏 B 族维生素会增加患癌机会吗？	(41)
58、微量元素与癌症有什么关系？	(42)
59、为什么食物中缺乏镁可发生癌症？	(43)
60、血液中硒含量过低与癌症发生有关系吗？	(43)
61、为什么说锗有防癌抗癌作用？	(44)
62、缺碘与乳腺癌发生有什么关系？	(44)
63、食物中摄取锌过少会增加患癌的可能吗？	(45)
64、钼缺乏与食道癌有关系吗？	(45)
65、食品哪些加工方法及保管不当可致癌？	(45)
66、食品烹调不当与发生癌有关系？	(47)
67、烟熏食品会产生什么致癌物质？	(48)
68、烘烤的食物会怎样产生致癌物质吗？	(48)
69、食用腌制鱼、肉时会增加致癌的机会吗？	(49)
70、喜欢食用酸菜、泡菜的居民会增加患癌的机会吗？	(49)
71、吃霉变食品能致癌吗？	(50)
72、塑料餐具是否会引起癌症？	(50)
73、食品添加剂与癌症发生有关系吗？	(51)
74、为什么说味精使用不当会致癌？	(52)
75、糖精与膀胱癌有什么关系？	(52)
76、酱制品是否有致癌物质？	(53)
77、长期食用鸡鸭腔上囊会引起胃肠道或肝脏的癌症	

吗?	(53)
78、长期食用烟熏火烤羊肉串会增加患癌的危险吗?	(54)
79、人吃了在柏油路上晒的粮食有可能得癌吗?	(54)
80、为什么说不要食用患癌症的家畜家禽?	(54)
81、过量饮用咖啡对一些癌症的发生有关系吗?	(54)
82、暴饮暴食与癌症有关吗?	(55)
83、喜食太烫的食物会致食管癌吗?	(55)
84、单纯素食会诱发癌症吗?	(56)
85、为什么说吸烟是多种癌症的祸根?	(56)
86、吸烟能导致或诱发癌症的原因是什么?	(57)
87、为什么饮酒会增加患癌的危险性?	(57)
88、饮酒能使癌症发生率增加的原因是什么?	(58)
89、人类患癌与环境污染有关系吗?	(59)
90、污染环境的致癌因素通过那些渠道进入人体引起 癌症?	(59)
91、人类为什么会发生“职业性癌”?	(60)
92、哪些农药有致癌或促癌作用?	(61)
93、家庭室内生活环境有哪些致癌因素?	(61)
94、办公室内有致癌的危险性因素吗?	(62)
95、长期过量接触 X 射线及放射性同位素可引起什么 癌症?	(63)

96、为什么烈日对人的皮肤照射有致癌作用？	(63)
97、为什么长期慢性机械与炎性刺激有致癌作用？	(64)
98、为什么长期使用染发剂有增加患癌的危险？	(65)
99、微生物与癌症有关系吗？	(65)
100、哪些病毒可引起癌症？	(66)
101、哪些寄生虫病可引起癌症？	(66)
102、药物中有几类药物有致癌作用？	(67)
103、癌症与内分泌有关吗？	(68)
104、免疫反应与癌症有关系吗？	(68)
105、精神因素与癌症危险的关系有哪些？	(69)
106、人的个性与癌症有什么关系？	(69)
107、人体细胞怎样变异成癌细胞与 C 型行为(性格) 有何关系？	(71)
108、早期不幸生活经历是发生癌症的诱因吗？	(72)
109、为什么重大生活事件与癌症发生有关系？	(72)
110、不良的精神刺激及个性特征为什么能引起癌症 呢？	(73)
111、人类的性生活、生育与癌症有关系吗？	(73)
112、哪九种情况的妇女易患子宫颈癌？	(73)
113、哪些妇女易发生子宫内膜癌？	(74)
114、那些妇女易发生乳腺癌？	(75)
115、近亲结婚对后代患癌率有可能升高吗？	(75)

- 116、哪些男子易得前列腺癌? (76)
- 117、男女性别与癌症有关系吗? (76)
- 118、年龄与癌症有什么关系? (76)
- 119、老年人容易患癌症有哪些主要原因? (77)
- 120、你个人是否可以自测致癌的危险程度? (78)

三 癌症的预防

- 121、癌症能预防的吗? (81)
- 122、日常生活中防癌要掌握哪“四项基本原则”?
..... (82)
- 123、国际防癌守则有哪 15 条? (82)
- 124、国外专家对防癌措施有哪些新建议? (83)
- 125、日常生活中癌症预防应从哪些方面做起? (84)
- 126、什么样的生活方式有利防癌? (85)
- 127、家庭防癌要注意哪十条饮食原则? (87)
- 128、日常生活中防癌应注意哪几个“小节”问题?
..... (88)
- 129、日常生活中抗癌有哪些方法? (89)
- 130、定期检查身体对防癌有什么重要意义? (90)
- 131、肿瘤防治专家为什么提出人过三十要查癌?
..... (91)
- 132、食物中的致癌物质及怎样把好“癌从口入关”?
..... (92)

-
- 133、怎样合理调整膳食结构以预防癌症? (93)
- 134、哪些蔬菜具有抗癌作用? (94)
- 135、国际公认的饮食防癌“十要”指什么? (95)
- 136、怎样消除食物中的致癌物质及去除亚硝胺污染
的食品? (95)
- 137、怎样消除食品中的黄曲霉毒素? (96)
- 138、植物油中的黄曲霉毒素如何去除? (98)
- 139、如何去除食品中的强癌物—3,4 苯并芘? (98)
- 140、为什么要掌握科学的烹调方法进行防癌? (99)
- 141、科学的烹调方法主要掌握哪几方面? (99)
- 142、烹调食品为什么提倡“炒一样菜,要洗一次锅”?
..... (99)
- 143、如何用新鲜油料煎炸食品? (100)
- 144、如何改进食品与蔬菜的加工方法? (100)
- 145、哪些良好的饮食卫生习惯有利防癌抗癌?
..... (101)
- 146、细嚼慢咽为什么有防癌作用? (101)
- 147、为什么防癌要注意膳食的粗细搭配? (102)
- 148、防癌为什么要戒烟和如何戒烟? (102)
- 149、如何减少吸烟致癌物对人体健康的影响?
..... (103)
- 150、长期饮酒为什么会增加患癌症的机会?
..... (104)
- 151、有防癌抗癌作用的食物有哪些? (105)

152、哪些维生素和矿物质具有防癌抗癌作用？	
.....	(105)
153、维生素 C 的防癌抗癌作用机理是什么？	 (105)
154、维生素 C 防癌功能主要是什么？	 (106)
155、哪些食物富含维生素 C？	 (106)
156、维生素 A 有防癌功能吗？	 (107)
157、富含维生素 A 的食物有哪些？	 (108)
158、维生素 D 有无抑癌作用？	 (108)
159、维生素 E 为什么能防止癌症发生？	 (109)
160、B 族维生素为什么有防癌作用？	 (110)
161、人体内微量元素与癌症有什么关系？	 (111)
162、矿物质镁为什么有防癌作用？	 (113)
163、硒防癌作用的机理是什么？	 (114)
164、富含碘的食物及防癌作用机理是什么？	 (115)
165、矿物质锌有防癌作用吗？	 (115)
166、矿物质钼与防癌有关系吗？	 (115)
167、富含矿物质钙的食物及防癌作用机理是什么？	
.....	(116)
168、胆固醇抗癌作用的奥秘在哪里？	 (116)
169、富含纤维素食物及其防癌作用是什么？	 (116)
170、哪些食物具有防癌抗癌的作用？	 (117)
171、为什么说香菇具有较强的抗癌的作用？	 (118)
172、食用大蒜能预防癌症吗？	 (118)
173、食用大蒜预防癌症的机理是什么？	 (119)

174、如何吃大蒜才能更好地发挥防癌作用呢？	
.....	(120)
175、银耳有防癌作用吗？	(120)
176、蜂蜜有防癌功效吗？	(120)
177、芦笋为什么能有效控制癌细胞生长？	(121)
178、食用苹果为什么可以防止肠癌发生？	(122)
179、酸乳有防癌功效吗？	(122)
180、花粉也有防癌作用吗？	(123)
181、为什么杏也有防癌作用？	(124)
182、核桃、无花果、猕猴桃、金针菇等也有防癌作用 吗？	(124)
183、为什么说花菜在防癌中独树一帜？	(125)
184、山楂、草莓、红薯防癌作用机理是什么？	(125)
185、为什么说玉米具有明显的防癌抗癌作用？	
.....	(126)
186、南瓜、麦麸、茄子防癌作用机理是什么？	(126)
187、红枣防癌治癌的功效是什么？	(127)
188、胡萝卜为什么具有防癌抗癌作用呢？	(127)
189、大豆防癌抗癌作用的机理是什么？	(128)
190、为什么说辣椒具有致癌与防癌的双重作用？	
.....	(128)
191、海藻为什么能有预防癌症发生呢？	(129)
192、茶叶对人体具有防癌抗癌作用主要成份是什么？	
.....	(130)

193、鸡蛋有防癌功能吗？	(131)
194、动物肝也有防癌抗癌作用吗？	(132)
195、鱼类是否也有防癌抗癌作用？	(133)
196、为什么说保持健康的心理对防癌有益？	(133)
197、怎样保持心理健康防癌呢？	(133)
198、致癌性格(C型性格)特征及改造的办法有哪些？	(135)
199、预防癌症为什么不宜经常发怒？	(136)
200、消气防癌的“八招”是什么？	(137)
201、摆脱烦躁情绪防癌有什么办法？	(138)
202、减轻精神压力对预防癌症有什么意义？	(138)
203、防癌中如何对付精神压力？	(139)
204、防癌战胜忧虑恐惧心理有何办法？	(139)
205、如何陶冶情操养生健体防癌呢？	(140)
206、如何从生活起居及住宅方面进行防癌？	(142)
207、如何从睡眠上进行防癌？	(143)
208、如何避免化妆品致癌？	(144)
209、如何从性生活方面注意防癌？	(144)
210、户外活动应怎样注意防癌？	(145)
211、如何从保护和改善环境上进行防癌？	(145)
212、如何治理工业“三废”，防止致癌因素污染环境？	(145)
213、如何搞好环境卫生，减少致癌因素？	(146)
214、在农村为何改变耕作方法，可减少癌症发生？	

.....	(146)
215、怎样预防职业性癌症？	(147)
216、积极参加体育锻炼可预防癌症吗？	(148)
217、为什么说慢跑有利于防癌？	(148)
218、气功是否也有防癌作用？	(149)
219、药物防癌研究有何进展？	(149)
220、抗癌药物是否可以用来预防癌症？	(150)
221、治疗癌前病变对防癌有什么意义？	(151)
222、如何治疗皮肤与粘膜的癌前病变？	(151)
223、防癌中乳腺的哪些良性疾患应治疗？	(152)
224、哪些食管和胃肠疾患需及时治疗以防癌变？	(153)
225、哪些男女生殖器疾患需及时治疗以防癌变？	(153)
226、哪些慢性肝部疾患需及时治疗以防癌变？	(153)
227、“三早”方针对防治癌症有什么重要意义？	(153)
228、怎样做到早期发现癌症患者？	(154)
229、预防癌症早期要警惕哪“四大表现”？	(155)
230、世界卫生组织提出癌症早期的“八大信号”有 哪些？	(155)
231、美国强调癌症早期八个癌症预兆是什么？	(156)