

温馨提醒/科学预防/健康生活/远离癌病

圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱
防癌的主角是自己，我们应该做自己的医生，
把健康掌握在自己手中。

防癌 大提醒

FANGAI
DAXITIXING

邱朝成 陈玉祥 刘 勤/编著●



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

防癌大提醒

FANG'AI DA TIXING



责任编辑：郭军玉

文字编辑：郭军玉

封面设计：郭军玉
英文编辑：郭军玉

出版人：郭军玉

编著 邱朝成 陈玉祥 刘勤

主审 刘晶晶

网址：www.pumpp.com.cn

印刷：北京人民军医出版社

开本：787mm×1092mm 1/32

字数：114千字

版次：2008年1月第1次印刷

印数：0001—1000

定价：15.00元

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

防癌大提醒/邱朝成,陈玉祥,刘 勤编著. —北京:人民军医出版社,2008.1

ISBN 978-7-5091-1406-3

I. 防… II. ①邱…②陈…③刘… III. 癌—防治—问答
IV. R73—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 181238 号

策划编辑:姚 磊
周文英

文字编辑:施逢文

责任审读:黄栩兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8022

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:5.5 字数:114 千字

版、印次:2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~4000

定价:15.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要

本书解答了读者日常生活中最关心的 120 个防癌问题,分为心态情绪与防癌、行为习惯与防癌、环境条件与防癌、饮食营养与防癌、常见癌症的表现与预防以及认识癌症预防癌症六部分。对树立“癌症是可以预防的”正确观念、指导生活防癌、保障身体健康和长寿具有积极的作用。本书通俗易懂,可读性、实用性强,适合广大读者阅读实践。

本书解答了读者日常生活中最关心的 120 个防癌问题,分为心态情绪与防癌、行为习惯与防癌、环境条件与防癌、饮食营养与防癌、常见癌症的表现与预防以及认识癌症预防癌症六部分。对树立“癌症是可以预防的”正确观念、指导生活防癌、保障身体健康和长寿具有积极的作用。本书通俗易懂,可读性、实用性强,适合广大读者阅读实践。

序

癌症死亡率现在已排在我国人口死亡率的第二位，应当引起所有人的重视。关于癌症的病因，虽然目前还不完全清楚，但已明确肯定的是：其中70%~80%与不良的生活方式有关。因此，提前预防，用科学的防癌知识武装每个人的头脑，并落实在行动中，是十分必要的。

癌症的发生、发展有一个长期、持续的过程，癌前病变经过10~30年，如果能及时预防、及时治疗，病变可以逆转。因此，防治癌症的关键是“三早”：早预防、早发现、早治疗。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学技术有可能做到三个“1/3”：即有1/3的癌症通过积极预防可以避免发生；有1/3的癌症通过早期发现、早期诊断、早期治疗能够治愈；还有1/3的癌症患者通过综合治疗，能够减轻痛苦，延长寿命。

对全民进行预防癌症的科普教育势在必行。由“谈癌色变”过渡到“癌症是可以预防的”是一个观念上的转

变。人们必须变被动为主动,树立信心,在掌握防癌科学知识的基础上,行动起来,在生活中的各个方面采用科学的生活方式,防患于未然。

本书编著者曾长期从事科普工作,并对医学科普工作有过专门研究和有多部优秀著作问世,因此能深入浅出、切合实际介绍科学防癌知识,通俗易懂,使人便于操作。本书出版的意义在于进一步普及防癌抗癌等方面的科学知识,让广大群众把高深的“防癌学术理论”变为手中的锐利武器。希望广大读者能够从中获得大量的营养知识,并在生活中具体应用,以达到强身健体,延长寿命,改善和提高民族素质的目的。

四川大学华西医院教授 严 律

前言

癌症是人类健康的“三大杀手”之一。据世界卫生组织(WHO)最新公布的统计资料,全世界癌症患者高达2 000余万,每年新发癌症病人900万~1 000万人,死亡700万人。在我国,每年新发癌症病人约200万人,死亡160万人,癌症死亡率占总死亡率的20%。更令人担忧的是,癌症死亡年龄集中在工作能力最旺盛的年龄段,这些人正是年富力强,是社会和家庭的中坚和骨干。在城市35~60岁人群死亡原因中,有1/3死于癌症。癌症的发生,不仅对人民群众健康和生命的威胁明显增加,也给家庭、单位和个人带来巨大经济损失,据报道,全国因癌症过早死亡、丧失工作能力造成的间接损失达1 400多亿元。

癌症还在不断地吞噬着我们的同事、朋友和亲属的生命。毫无疑问我们自己也随时处在癌魔的威胁之中,相信每一个人都不会置之度外。尤其是当病人躺在病

床上呻吟,极度痛苦的时候,仔细想想,癌症给我们的社会和家庭带来的灾难和危害有多么大!一旦得了病或住进医院,这时本人才后悔莫及,家庭、单位、同事、亲朋好友才备加关注。作为医学科普工作者,深感责任重大,为落实“预防为主”的卫生工作方针,防癌要从个人做起,从生活中的各个方面做起,为此,编写了《防癌大提醒》一书,以告诉人们诱发癌症的各方面原因及应该如何预防。

迄今为止,还未找到一种治疗癌症的“灵丹妙药”。要征服癌症,预防是上策,正如我国最早的医学典籍《黄帝内经》中所提出的“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱。”一个好的医生应该重视预防疾病,对癌症尤其如此。防癌的主角是我们自己,我们应该自己做自己的医生,把自己的健康掌握在自己的手中。首先要搜集必要的信息,掌握一定的防癌科学知识,然后制定计划,施实有利于身心健康的工作和生活方式。

“癌症是可以预防的”绝不是一句空话,为大量科学研究事实所证实。例如,因吸烟和大量饮酒引发的癌症死亡,大约占全部癌症死亡的1/3以上。只要认真控制吸烟与限量饮酒,那么将有30%以上的癌症可避免发生。又如,科学研究证明,有30%~40%的癌症患者死亡是由于不健康的饮食、肥胖及不经常参加运动引起的。只要多运动,在饮食方面加以注意,不仅有1/3的癌症将被控

制,心脑血管疾病等其他慢性病也会明显减少。癌症是可以预防的。这需要人们树立信心,从我做起,从一点一滴做起,要防患于未然。从家长、从学校、从社会、从孩子、从年轻时做起,养成良好的生活习惯,培养积极向上的生活情操。学习科学,尊重科学,没病早防,有病早治,防重于治,防治结合。假如我们都能这样做,我们的身体会是健康的,我们的明天会更加美好。

“授之以鱼,不如授之以渔。”这就是我们编著此书的出发点和落脚点,也是我们多年科普宣传工作的指导思想和核心。本书在编著过程中曾参阅了许多文献资料,汲取了现代防癌抗癌的最新研究成果,选材广泛。如果能使更多的读者真正成为自己的医生,那么,我们的付出将得到最大的安慰。我们希望广大读者通过阅读这本书,将科学知识有效地运用到自己的生活中,解决实际问题,使自己和家人以及朋友受益,祝愿天下人幸福健康!

作者

目 录

第一章 心态情绪与防癌	(1)
1. 为什么说精神因素与癌症关系密切	(1)
2. 哪些精神因素会诱发癌症	(2)
3. 为什么精神放松可以防癌	(3)
4. 社会性致癌因素有哪些	(5)
5. 心理性致癌因素有哪些	(6)
6. 为什么不良情绪易促发癌症	(7)
7. 心情压抑是致癌的危险因素	(8)
8. 性格急躁易怒的人易患癌症	(9)
9. 怎样才能保持良好的心态	(11)
10. 为什么重大事件打击易诱发癌症	(12)
11. 怎样才能摆脱精神重创的局面	(13)
12. 为什么说良心有愧的人易患癌症	(15)
13. 为什么人体免疫系统出了问题会易患癌症	(16)
14. 为什么人体内分泌系统出了问题会易患癌症	(17)
15. 为什么“老来俏”有助于防癌	(19)
第二章 行为习惯与防癌	(21)
16. 生活上违反自然规律的人易患癌症	(21)

17. 运动有益于防癌	(22)
18. 哪些有氧运动具有抗癌的功效	(24)
19. 肥胖会增加患癌的风险	(25)
20. 良好的睡眠有助于防癌	(26)
21. 适度的性生活有利于防癌	(27)
22. 不健康的性行为易患癌	(28)
23. 吸烟是患癌病最危险的因素	(30)
24. 烟草中含有哪些有害物质	(31)
25. 烟草致癌的原因有哪些	(32)
26. 为什么被动吸烟也容易致癌	(34)
27. 酒与癌症	(35)
28. 过量饮酒为什么会诱发癌症	(36)
29. 为什么不可过度晒太阳	(38)
30. 常穿红装有助于预防皮肤癌	(39)
31. 滥用雌激素可以致癌吗	(40)
32. 为什么说滥用化妆品和染发剂也可致癌	(41)
33. 为什么说胸罩穿得越久乳腺癌罹患率越高	(43)
34. 经常开窗通气有助于防癌	(44)
第三章 环境条件与防癌	(46)
35. 环境污染是癌症发生的重要原因	(46)
36. 空气污染与癌症的发生	(47)
37. 为什么说水污染可以诱发癌症	(49)
38. 来自土壤中的威胁	(50)
39. 农药污染也可致癌	(51)
40. 为什么人体缺氧易患癌症	(53)
41. 为什么说人体缺乏负离子易患癌症	(54)

042. 放射线和电磁波会诱发癌症	(55)
043. 哪些金属元素对人体有致癌作用	(57)
044. 职业性致癌的原因何在	(58)
045. 警惕厨房油烟	(59)
046. 怎样减少室内致癌气体——氡的危害	(60)
047. 乙肝病毒与致癌有何关系	(61)
048. EB病毒与癌症有何关系	(63)
049. 为什么说黄曲霉毒素是公认的致癌物	(64)
第四章 饮食营养与防癌	(66)
050. 摄取哪些营养素有助于防癌	(66)
051. 吃哪类食物有助于防癌	(67)
052. 防癌要做到均衡饮食	(69)
053. 怎样防止癌从口入	(70)
054. 在饮食中有哪些常见的致癌因素	(72)
055. 食物中的抗癌成分	(73)
056. 有益于防癌抗癌的食品	(74)
057. 过多摄入脂肪会增加罹患癌症的风险	(75)
058. 少吃红肉,多吃鱼和豆类有助于防癌	(77)
059. 膳食纤维与防癌	(78)
060. 多食富含纤维素的食物可降低癌症发生	(79)
061. 一些传统烹饪方法为何有助于防癌	(81)
062. 常喝牛奶可以防癌	(82)
063. 常喝酸奶对防癌有哪些好处	(84)
064. 常吃玉米具有防癌作用	(85)
065. 防癌要多吃蒜科植物	(86)
066. 大蒜是防癌抗癌的排头兵	(87)

67. 多吃红薯可以防癌	(89)
68. 多吃花椰菜可以防癌	(90)
69. 杏和杏仁是防癌佳品	(91)
70. 西红柿防癌的功效显著	(93)
71. 柑橘具有防癌、抗癌功效	(94)
72. 猕猴桃的防癌作用	(96)
73. 草莓是防癌的佳果	(97)
74. 香菇的防癌作用	(98)
75. 世界癌症基金会的饮食防癌“十四法”是什么	(100)
76. 美国确认的 8 类抗癌食物是哪些	(101)
77. 国际公认的防癌“十要”是什么	(102)
78. 我国防癌饮食的建议有哪些	(103)
第五章 常见癌症的表现与预防	(105)
79. 肺癌通常有哪些主要症状	(105)
80. 引起肺癌的原因有哪些? 怎样预防肺癌	(106)
81. 肝癌通常有哪些主要征兆	(108)
82. 引起肝癌的因素有哪些? 怎样预防肝癌	(109)
83. 引起胃癌的原因有哪些? 怎样预防胃癌	(110)
84. 胰腺癌有哪些主要症状	(112)
85. 胰腺癌的病因有哪些? 怎样预防胰腺癌	(114)
86. 肾癌的症状及病因有哪些? 怎样预防肾癌	(115)
87. 膀胱癌的症状和病因有哪些? 怎样预防膀胱癌	(116)
88. 大肠癌通常有哪些主要症状	(118)
89. 大肠癌的病因有哪些? 怎样预防大肠癌	(119)
90. 食管癌的表现及发病原因有哪些	(121)
91. 怎样预防食管癌	(122)

92. 乳腺癌有哪些明显征兆	(123)
93. 乳腺癌的发病原因有哪些	(124)
94. 怎样在生活中预防乳腺癌	(126)
95. 怎样自我检查乳腺癌	(127)
96. 子宫颈癌有哪些主要症状	(128)
97. 引起子宫颈癌的原因有哪些? 怎样预防子宫颈癌	(129)
98. 前列腺癌通常有哪些主要症状	(131)
99. 前列腺癌的病因有哪些? 怎样预防前列腺癌	(132)
100. 血癌(白血病)通常有哪些主要症状	(134)
101. 血癌(白血病)的病因有哪些? 怎样预防	(135)
第六章 认识癌症预防癌症	(137)
102. 什么是癌症	(137)
103. 古代人是否也患有过癌症	(138)
104. 癌症与肿瘤的概念	(139)
105. 良性肿瘤与恶性肿瘤有何不同	(140)
106. 肿瘤是怎样分类命名的	(141)
107. 目前世界和中国癌症的发病状况怎样	(142)
108. 癌症的发病机制	(143)
109. 引起癌变的因素有哪些	(144)
110. 怎样早期发现癌症的蛛丝马迹	(147)
111. 要警惕哪些临床症状	(148)
112. 防癌应经常进行哪些自我检查	(149)
113. 为什么说癌症是可以预防的	(151)
114. 癌症可防性的根据是什么	(151)
115. 目前癌症预防的难度在哪里	(153)

116. 预防癌症主要应采取哪些措施 (154)
117. 哪些人易患癌症 (155)
118. 癌症的高危人群有哪些 (157)
119. 通常早期发现肿瘤的检查方法 (158)
120. 检验癌症的常用方法有哪些 (159)

血液系统恶性肿瘤？造血系统恶性肿瘤的预防 159

121. 造血系统恶性肿瘤的预防 159
122. 造血系统恶性肿瘤的预防 159
123. 造血系统恶性肿瘤的预防 159
124. 造血系统恶性肿瘤的预防 159
125. 造血系统恶性肿瘤的预防 159
126. 造血系统恶性肿瘤的预防 159
127. 造血系统恶性肿瘤的预防 159
128. 造血系统恶性肿瘤的预防 159
129. 造血系统恶性肿瘤的预防 159
130. 造血系统恶性肿瘤的预防 159
131. 造血系统恶性肿瘤的预防 159
132. 造血系统恶性肿瘤的预防 159
133. 造血系统恶性肿瘤的预防 159
134. 造血系统恶性肿瘤的预防 159
135. 造血系统恶性肿瘤的预防 159
136. 造血系统恶性肿瘤的预防 159
137. 造血系统恶性肿瘤的预防 159
138. 造血系统恶性肿瘤的预防 159
139. 造血系统恶性肿瘤的预防 159
140. 造血系统恶性肿瘤的预防 159
141. 造血系统恶性肿瘤的预防 159
142. 造血系统恶性肿瘤的预防 159
143. 造血系统恶性肿瘤的预防 159
144. 造血系统恶性肿瘤的预防 159
145. 造血系统恶性肿瘤的预防 159
146. 造血系统恶性肿瘤的预防 159
147. 造血系统恶性肿瘤的预防 159
148. 造血系统恶性肿瘤的预防 159
149. 造血系统恶性肿瘤的预防 159
150. 造血系统恶性肿瘤的预防 159

第一章

心态情绪与防癌

1. 为什么说精神因素与癌症关系密切

近年来,国内外很多学者对精神因素与癌症关系作了大量研究,结果发现,精神因素对癌症的发生、发展有着重大影响。很多临床病例也都证明了这一点。例如我国曾报道了一位飞行员以坚强的毅力战胜癌魔的事迹。由于这位飞行员具有战胜癌魔的坚强信念和决心,能够积极配合医生的治疗,结果重新飞上了祖国的蓝天。相反,有些癌症患者并不算晚期,但由于恐惧和紧张,思想包袱沉重,精神抑郁,对治疗丧失信心,一听说患了癌症,便倒在床上再也起不来,最终坐以待毙。精神状态不佳,会引起机体发生以下几方面的变化:

(1)神经系统失调:人体对外界环境的信息刺激,会作出一系列应激反应,包括大脑的加工处理,心理活动及外部动作等。外部行为表现可以是短暂的,但由于信息的不断刺激与反馈,给人们心理带来的影响却持续存在。人在受到强烈的恶性刺激下,必



然引起心理应激反应,继而影响人的生理代谢过程。在恶性情绪作用的同时,可伴随着一系列复杂的生理和生化变化,特别是会造成交感神经和副交感神经功能紊乱,受到影响的生理、生化改变不能恢复正常,结果使细胞生长失控、突变、进而演变为癌细胞,形成癌肿。

(2)内分泌紊乱:内分泌系统在维持人体内环境的稳定以及外环境的平衡方面起重要作用。当人体受到紧张刺激后,其信息马上传到大脑皮质,继而引起中枢神经儿茶酚胺浓度升高,皮质下中枢神经介质如去甲肾上腺素、乙酰胆碱等浓度改变。如果不良精神状态长期作用于人体,就会引起内分泌紊乱,这对正常细胞的畸形生长和癌症的发生、发展无疑起到了推波助澜的作用。

(3)免疫功能障碍:免疫功能主要是抵御病毒、细菌等微生物侵入,监督体内正常细胞突变等。不良的精神因素可抑制T淋巴细胞、B淋巴细胞的功能,使机体细胞免疫受抑制,抗体合成减少。一旦特异性免疫、非特异性免疫、免疫监视等功能发生障碍,人体就不能及时发现并消灭突变的癌细胞,最终导致癌症的发生。

2.

哪些精神因素会诱发癌症

精神因素与癌症危险性的关系主要表现在三个方面,即早期的生活经历、重大的生活事件、个性特征。其中个性特征是产生消极情绪的一个内在条件,早期生活经历及重大生活事件是产生消极情绪的外在诱因。

(1)早期生活经历:是指患癌前的生活经历。这些人童年往往生活得不幸福、不愉快。调查发现:72%的癌症患者早年有过