

ZHANSHENG AIZHENG
KAO ZIJI

范晓清 主编

战胜癌症靠自己

最有效的抗癌药——人体免疫力！

正气存内，邪不可干；精神内守，病从何来？！

国外有科学家预言：人类最终消灭恶性肿瘤，不是依赖化学药物和放射线，而是要依靠机体免疫力的恢复与和谐！



提升免疫力是唯一法宝

一部献给现代人的抵御癌症、战胜癌症的最新
实用健康手册！



化学工业出版社

ZHANSHENG AIZHENG
KAO ZIJI

范晓清 主编

战胜癌症靠自己

最有效的抗癌药——人体免疫力！

正气存内，邪不可干；精神内守，病从何来？！

国外有科学家预言：人类最终消灭恶性肿瘤，不是依赖化学药物和放射线，而是要依靠机体免疫力的恢复与和谐！



提升免疫力是唯一法宝

一部献给现代人的抵御癌症、战胜癌症的最新
实用健康手册！



化学工业出版社

· 北 京 ·

世界卫生组织癌症顾问委员会曾提出：1/3 的癌症是可以预防的；如果早期诊断，1/3 的癌症是可以治愈的；1/3 的癌症经过治疗是可以减缓症状、延长患者生命的。这说明人类在癌症面前并不是无能为力。

诱发癌症的因素是多方面的，本书着重从免疫力方面入手，认为提升免疫力是战胜癌症的惟一法宝，分别从心理状态、生活方式、有氧运动、睡眠、饮食、气功等方面论述了影响人类免疫力的各种因素，为广大读者提供了全方位的提升免疫力的方案。

本书的一大特色就是，在正文之后，还附有“西医治疗癌症”和“中医治疗癌症”内容。为癌症患者提供了各种参考治疗方法和治疗药物，患者可以根据自己的实际情况，选择合适的治疗手段。

本书实用性和操作性都特别强，既是普通读者提升免疫力、预防癌症的贴心专家；也是癌症患者改善病情、治疗癌症的得力助手。

图书在版编目(CIP)数据

战胜癌症靠自己/范晓清主编. —北京：化学工业出版社，2008.4

ISBN 978-7-122-02502-9

I. 战… II. 范… III. 癌-防治 IV. R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 045145 号

责任编辑：郭燕春

装帧设计：金视角工作室

责任校对：洪雅姝

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张 11¼ 字数 196 千字 2008 年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：26.00 元

版权所有 违者必究

本书不能替代医生诊疗，有病请去正规医院。



前言

——莫等失去才珍惜

有这样一个传说，上天派天使到人间来帮助那些患有各种疾病的人。但天使来到人间后，却不知该如何帮助那些处在疾病折磨中的人们。因为，天使从来没有得过疾病，所以它不知道失去健康的人们最需要的是什么。于是，上天就让这个天使患上了白血病，她从此就开始了为拯救自己、也为拯救饱受疾病折磨的世人的奔忙。

这个传说是一位白血病患者自己创作出来的，他在自己与疾病作斗争的同时，开创了为其他癌症患者提供帮助的“阳光骨髓”项目，他称自己为“阳光天使”。他之所以设想出这样一个传说，是为了寻求一种心理的平衡，一种精神的支持。但从这个故事中，我们也可以看出，健康的人们往往很容易忽视各种疾病的存在，而只有那些失去健康的人才会痛心疾首地寻求治疗疾病、重返健康的方法。

人们都曾有这样的经验和体会：一件自己使用已久的物品，可能已经习惯了它默默地为你服务，所以就不会留意它的存在，如房间里的一张桌子，一盏灯，一只水杯，甚至一双筷子，然而忽然有一天，这样东西没有了。你才发现，少了它的存在，你的生活不再是如此的顺理成章了，你需要重新操办一套此类物品，生活才能恢复正常。

又比如刚刚走上工作岗位的毕业生。在学校与同学朝夕相伴，难免磕磕绊绊，可只有在毕业后、分离后，慢慢回忆、细细品味，才发觉与同学一起度过的那段时光是如此的美好。就连那些小小的不愉快，也成了生活的调味剂、增色剂。可现在，大家各人为自己的生活、工作而奔忙，可能再难有相伴相随的那一天了，那份感情也只能放在心里，慢慢地体味了。

是啊，有的东西可以在失去后重新操办，有的却是难以再度拥有。健康，就是一种失去后很难再度拥有的宝贵财产。所以，珍惜现在拥有的健康，并不断地提升自身的免疫力，预防各种疾病的发生，是至关重要的。不要等到失去了，才千方百计地寻求重新获得健康的办法。

本书从影响免疫力的各个方面入手，为读者提供了多种切实可行的提升免疫力的方法，相信会为你的健康，甚至战胜癌症，助上一臂之力，不妨试试哦！

本书由范晓清主编，参加编写的有肖俊香、张漪萍、张广荣、汪世英、张雪菲、范娅娅，书中不足之处，请广大读者指正。

作者

2008年4月



目 录

第一章 致癌因素面面观 1

知己知彼，方能立于不败；这是尽人皆知的古代军事格言。现在拿来用于防治癌症同样有指导意义。癌细胞的产生并非偶然，是多种不利因素长期侵蚀机体使然。我们只有了解这些“不利因素”，防治癌症，远离癌症，乃至战胜癌症就不是一句空话！

一、关于癌症的概念	1
二、良性肿瘤与恶性肿瘤	2
三、癌细胞的产生	2
四、癌症致病的物理因素	3
五、癌症致病的化学因素	4
六、癌症致病的生物因素	5
七、癌症致病的遗传因素	6
八、癌症致病的烟酒因素	7
九、癌症致病的空气因素	8
十、癌症致病的饮食因素	9
十一、癌症致病的饮水因素	10
十二、癌症致病的性生活因素	11
十三、癌症致病的内分泌因素	12
十四、癌症致病的免疫因素	13
十五、癌症致病的精神因素	14

第二章 预防癌症从现在做起 16

古代的思想家、医学家告诫我们：防患于未然！不治已病治未病！可是我们对这样“一针见血”的告诫，是否记住了呢？如果真是做到了这点，难道还会出现如此众多的癌症患者吗？让我们赶紧记起古代先哲们的另一句“箴言”：亡羊补牢，犹未晚也！

一、癌症的高危人群	16
二、癌症潜伏期与癌前病变	17
三、癌症的三级预防	18
四、癌症的早期发现	19
五、日常防癌的有效措施	20
六、自我检查防癌法	21
七、维生素的防癌作用	23
八、常见的防癌水果	24
九、常见的防癌蔬菜	25
十、食用菌具有良好的防癌效果	27
十一、有防癌作用的水产品	28
十二、大豆及其制品的防癌作用	29
十三、有防癌作用的其他粮食	30
十四、常饮茶可以防癌抗癌	31
十五、喝牛奶有防癌抗癌的效果	32
十六、多吃西红柿有防癌作用	34

第三章 关于人体免疫力 35

所谓免疫力者，人体防御、战胜疾病的天然屏障！培固、增强、修复我们的免疫系统，提升我们的免疫力，这是防御、战胜疾病的惟一法宝。尤其是当面对危害健康的最大敌人——恶性肿瘤，更是如此。

一、关于人体免疫力	35
二、人体免疫系统的构成	35
三、人体免疫系统的功能	36
四、非特异性免疫与特异性免疫	37
五、什么是中枢免疫器官	38
六、什么是外周免疫器官	39
七、主要的免疫细胞有哪些	40
八、什么是抗原与抗体	41



九、什么是免疫应答	42
十、导致免疫力下降的原因	43
十一、提升免疫力战胜癌症	45

第四章 心理状态影响免疫力 46

《黄帝内经》曰：精神内守，病安从来?! 平和、大度的心理状态，可以使机体保持最佳的功能。许多百岁老人的养生经验都证实了——控制“七情”不使其“泛滥”，是健康的基础，当然也是拥有良好免疫力的基础。

一、负面心理降低免疫力	46
二、健康心态提升免疫力	47
三、心理平衡稳定免疫系统	48
四、保持心理健康小窍门	49
五、健康心理可以防癌抗癌	49
六、增强免疫力的建议	50

第五章 生活方式对免疫力的影响 52

同样是《黄帝内经》所说：起居有常，不妄作劳……度百岁乃去。所谓“起居有常”就是我们说的健康生活方式。有序、良好的生活方式，是机体保持正常新陈代谢的条件，也是免疫力得以增强的条件。

一、培养健康的生活方式	52
二、顺应四时与增强免疫力	53
三、精神内守与增强免疫力	55
四、饮食有节与增强免疫力	56
五、不妄作劳与增强免疫力	57
六、起居有常与增强免疫力	58
七、坚持良好的生活习惯	58

第六章 有氧运动有效增强免疫力 61

人们都知道“生命在于运动”的格言，其实更准确的说法是：生命在于有氧运动。国外有专家研究证实：整天从事“运动”的职业运动员们，其平均寿命甚至不如一般人群。因此，选择正确的运动方式，尤为重要。

一、有氧运动有效增强免疫力	61
二、有氧运动防癌抗癌的作用	62
三、步行有氧运动处方	63
四、登山有氧运动处方	65
五、游泳有氧运动处方	66
六、爬楼梯有氧运动处方	67
七、健美操有氧运动处方	68
八、太极拳有氧运动处方	69

第七章 良好睡眠是天然免疫力 71

“宁可一日无食，不可一日无睡”！宋代的一位养生家甚至说：不觅仙方，觅睡方。我们这里以“良好睡眠是天然免疫力”为题，无非是继承了古代养生家的思想。如果真能做到，被恶性肿瘤困扰的几率将会少之又少。

一、好睡眠可以提高免疫力	71
二、改善睡眠有助抗癌	72
三、调节情绪有效改善睡眠	73
四、改善睡眠的音乐疗法	74
五、改善睡眠的小窍门	75
六、中药安神作用大	77
七、常见的安神利眠中成药	78
八、实用助眠食疗方	80



第八章 合理营养提升免疫力 87

中医有“药补不如食补”的说法。民间有言：人是铁，饭是钢。中医讲阴阳气血，西医讲免疫力；如果离开饮食而论，皆成无源之水，无本之木。现代营养学虽强调食物包含七大营养素，但关键在于合理摄取。

一、蛋白质	87
二、维生素 A	88
三、维生素 E	89
四、维生素 C	90
五、B 族维生素	91
六、铁	92
七、锌	93
八、铜	94
九、硒	95
十、碘	96
十一、钼	97
十二、增强免疫力的饮食原则	98

第九章 防癌抗癌食疗方 100

同“不觅仙方觅睡方”的道理一样，我们在这里提出：不觅药方觅食方！一套合理的饮食方案，几个对症的食疗方，足以抵得上形形色色的医疗手段和药物治疗。

本章针对比较常见的十大癌症（依次为胃癌、肝癌、肺癌、食管癌、肠癌、白血病、宫颈癌、鼻咽癌、乳腺癌、胰腺癌），介绍一些具有防癌抗癌作用的食疗方。

一、胃癌食疗方	100
二、肝癌食疗方	105
三、肺癌食疗方	110
四、食道癌食疗方	114

五、肠癌食疗方	119
六、白血病食疗方	123
七、宫颈癌食疗方	128
八、鼻咽癌食疗方	132
九、乳腺癌食疗方	136
十、胰腺癌食疗方	141

附录 A 西医治疗癌症 146

西医治疗癌症大多简明扼要，出手便是重拳。如若是恶性肿瘤，只要探明，强调“斩草除根”，免除后患，故手术治疗是为根本。再辅以放疗、化疗，务求一战而胜。

一、常用检查手段	146
二、癌症的综合治疗	148
三、常见的西医治疗手段	150
四、其他临床治疗方法	152
五、常见抗癌药物	154

附录 B 中医治疗癌症 156

中医治疗强调“治本”，本固方能“御敌”。恶性肿瘤的目标直指机体脏腑，下手便是摧毁根基。故治本的重要性在治疗癌症的过程中尤显重要。另外，大多数患者，先期手术、放化疗之后，体质多已虚弱不堪，此时更需要适当的中医调理。

一、中医对癌症的认识	156
二、中药对放化疗的辅助作用	157
三、中药治疗癌症的功效	158
四、防癌抗癌中药概述	160
五、常见抗癌中成药简介	163



第一章

致癌因素面面观

近些年来，癌症常常出现在人们的现实生活中，严重威胁着大众健康。在我国每年约有 130 万人死于癌症，仅次于心脑血管疾病而居第二位。人们对癌症存在一种普遍的恐惧心理。其实，癌症虽然难治，却并不像某些人想像的那样为“不治之症”。诱发癌症的因素很多，外界致病因素包括物理因素、化学因素、生物因素及烟酒、空气、饮食、饮水、性生活等；内部致病因素主要有遗传因素、内分泌因素和免疫因素。在这些内外因素的共同作用下，癌症才得以发生。了解了这些致癌的因素，就可以提前预防，防患于未然。

一、关于癌症的概念

“癌症”一词是由拉丁语 Karkinos 演变来的，本义为“螃蟹”，形象地表现出癌症张牙舞爪的生长势头。它是指人体器官细胞在各种致病因素的作用下，发生基因突变，产生癌细胞，并由此导致的一组全身性疾病。常见的癌症包括食道癌、胃癌、肺癌、结肠癌、肝癌、膀胱癌、乳腺癌、宫颈癌、皮肤癌等。

细胞核中含有的基因和染色体可以遗传，因此，当一个细胞裂变为两个子细胞时，新的细胞就会具有相同的结构和功能。突变了细胞在繁殖时会按错误的信息复制出异常的子细胞。当细胞出现癌样病变，就会繁殖出癌细胞。当体内不具备癌细胞生存条件时，它会很快死亡。如果体内具备癌细胞生长繁殖的条件，或人体的免疫系统不能将这些癌细胞杀死，它们就会不断增殖。病变后产生的癌细胞丧失了原来的功能和状态，大小形状很不一致，它们进行着无休止地异常增殖，逐渐形成肿块，同时癌细胞还不断向其他组织侵袭和转移，扩大其生长繁殖的领地，将病变带到全身各处，并对各重要机体器官进行破坏，致使各器官衰竭，最后是死亡降临。

习惯上，人们都把“癌”与恶性肿瘤划上等号。从医学上讲，来源于人体上皮组织——皮肤、内脏黏膜、分泌腺等的恶性肿瘤才能称为癌，如皮肤癌、胃癌、肺癌、甲状腺癌等；来源于上皮以外如骨、肌肉、软组织等的恶性肿瘤

称为肉瘤，如骨肉瘤、脂肪肉瘤、软组织肉瘤等；来源于淋巴、造血组织的恶性肿瘤则称为白血病、恶性淋巴瘤、恶性组织细胞病等。

二、良性肿瘤与恶性肿瘤

肿瘤是指人体正在发育或已发育成熟的正常细胞、在各种不良因素的长期作用下，出现异常增生而形成的新生物，常常表现为局部的肿块。肿瘤细胞生长较为迅速，不受新陈代谢规律的约束，它对周围的组织器官起压迫和破坏作用。

肿瘤的良性与恶性是根据肿瘤的形态表现、肿瘤细胞的分化程度、生长速度、侵袭能力、扩散方式和对机体的影响等划分的。

一般来说，良性肿瘤的细胞分化较成熟，细胞核少见或没有分裂现象，肿瘤多边缘清晰，一般为局部性生长，生长缓慢且可以间断生长，可压迫正常组织。而恶性肿瘤通常分化不成熟，多为异型及不成熟细胞，多见细胞核分裂现象，包膜不完整或无包膜，浸润性（不规则性）生长，与周围正常组织交界不清，且生长迅速，对正常组织起侵蚀、压迫和破坏作用。

良性肿瘤很少发生坏死、出血现象，不会发生转移，也很少复发，有局部压迫和阻塞症状，除生长在要害部位或压迫重要器官的肿瘤外，一般对机体影响不大。而恶性肿瘤常见坏死、出血及溃疡病变，容易发生转移，复发情况较多，除局部压迫和阻塞症状外，还会破坏组织引起出血、感染。恶性肿瘤无论生长在何处，若治疗不彻底，都可能危害生命。

正确区分良性肿瘤和恶性肿瘤，有助于对其进行准确诊断和及时治疗。如果把良性肿瘤当成恶性肿瘤来治，就会在身体、精神和经济等各方面增加病人不必要的负担和痛苦。如果将恶性肿瘤当成良性肿瘤来治，则很可能延误治疗的最佳时期，加重病情，或者因治疗不彻底而造成肿瘤复发、转移等。

三、癌细胞的产生

了解正常细胞是如何转化为癌细胞的，对研究和防治癌症有重要意义。但目前国内外、中西医关于癌细胞产生的机理尚未形成定论。

西医关于癌细胞产生主要有两种学说。

1. 体细胞突变学说

认为各种致癌物质作用于细胞核中的遗传物质（即 DNA），或者外来基因（如肿瘤病毒基因）渗入正常细胞的基因，使正常细胞的基因发生改变。于是，



这些细胞繁殖出的子细胞就不同于原来正常的子细胞。如果在基因改变中产生了癌样的新细胞，这种细胞产生的子细胞就是癌细胞。

2. 基因失调学说

否认癌症的发生是由于体细胞基因的改变，认为是由细胞基因的调控失常造成的。关于基因失调引起细胞癌变这一说法，其致癌因素又有病毒致癌、化学致癌和放射性致癌几种不同假说。

(1) 病毒致癌 认为肿瘤病毒的遗传物质（如肿瘤病毒基因）整合到正常细胞的遗传物质上，使被整合的细胞发生癌变。另一种说法认为肿瘤病毒早已存在，只是处于抑制状态，在一定的因素作用下被激活，从而表现为细胞的癌变。

(2) 化学致癌 各类化学物质本身并没有直接的致癌作用，而是在体内经过一系列的代谢过程，形成致癌物质，引起细胞癌变。

(3) 放射性致癌 放射线的电离作用，可能引起细胞遗传物质 DNA 的损伤，或者仅引起遗传基因的“表现”改变。有些放射性物质只是激发肿瘤病毒或化学致癌物质的致癌作用，它本身并无直接致癌的作用。

中医主要从内因和外因上看癌症的产生。

(1) 内因 即七情之伤和脏腑虚亏。七情指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。七情太过或不及，都会引起气血运行和脏腑功能的失调，从而导致经络不畅，出现癌肿。若五脏六腑功能正常，则对外界的致病因素能起到很好的防御作用。若脏腑虚亏，功能失调，则可以引起气血经络紊乱，从而导致癌症出现。

(2) 外因 即外邪侵袭和饮食因素。外邪指化学、物理、生物学致癌因素及六淫邪气、流行疫疠邪毒等。人体久被外邪所犯，就会成病。饮食方面，大量食用煎炒烹炸、味厚油腻的食物及鱼腥乳酪、暴饮暴食等均能诱发正常细胞的癌变，导致癌症的发生。

四、癌症致病的物理因素

致癌作用的物理因素有很多，其中电离辐射、紫外线照射、热辐射有直接致癌作用。创伤及长期反复性刺激等，可以协同促进其他致癌物质的致癌作用。对人体影响比较大的一些物理致癌因素包括各种放射性物质、日光和紫外线及电磁波等。

1. 放射性物质

据相关调查数据，在距日本广岛、长崎的原子弹爆炸中心 1000 米内的居

民，癌症发病率比一般居民高 20 倍，白血病患病率比一般人高出 65 倍；经常接触放射性同位素镭、钍的人员易患骨肉瘤、软骨肉瘤、白血病；铀矿工人的肺癌死亡率比普通人群高数十倍。据美国统计数据，接触放射性物质的工作者患白血病的人数高出一般人 8~10 倍。

2. 日光及紫外线

俗话说“万物生长靠太阳”。没有太阳，就没有生命。紫外线是太阳发出的一种很短的电磁波。适量的紫外线对人类及其他生物的生长起着不可替代的作用。但长期及过度的阳光照射及紫外线照射具有致癌作用。一般多发生在易感人群身上，且常常发生在人体裸露的部位。

在上午 10 点至下午 3 点之间到达地面的紫外线占全天总量的 60%，此时导致的皮肤癌约占 85%。这是由于在紫外线照射的作用下，皮肤内部产生的过量自由基（破坏人体正常功能的“坏分子”）能与细胞中的某些化学物质发生反应，从而破坏皮肤细胞组织，产生皱纹，同时削弱 T-淋巴细胞的活力，降低人体的抗病能力。皮肤细胞的损伤，可使细胞出现异常增生，形成癌肿。

3. 电磁波

各种家用电器及电子产品，放射出的电磁波可以干扰人体正常的生理功能。在高压线上的工作者，其血压、脉搏、体温都会受到影响，附近的居民可能出现头晕耳鸣、记忆力减退等现象；复印机工作时，可产生致癌物质臭氧；无碳复印纸中含有多氯联苯和甲醛等致癌物质；电脑、电视的终端显示屏可产生辐射，尤其是彩色电视还能产生一种有致癌毒性的化学物质；近几年流行的手机在给人们的生活带来方便的同时，也存在较大的隐患。当手机将声音转化为高频电磁波发射出去时，电磁波对人脑造成了伤害。

五、癌症致病的化学因素

化学因素也是致癌的重要因素。多数可疑或确定的化学致癌物质与工业生产有一定的关系。常见的可致癌的化学物质有亚硝胺、苯并芘、黄曲霉素及某些染料色素和某些金属物质等。其中亚硝胺、苯并芘、黄曲霉素号称“三大强致癌剂”。

1. 亚硝胺

这是一种具有较强致癌性的化学物质，能引起消化系统、肾脏等多处脏器的肿瘤，其中以食道癌和肝癌多见。天然食品中亚硝胺含量较低，常见的亚硝胺含量较高的食品有：腌制咸菜、熟肉制品、酒类（包括啤酒和白酒）。一些



蔬菜（如菠菜、萝卜、芥菜、莴苣、茄子等）中含有较高的硝酸盐成分，在与蛋白质代谢后产生的胺类物质结合后，可转变为亚硝胺。同时又由于这些蔬菜中含有大量的可抑制亚硝胺合成的维生素 C，所以，一般不会对人体构成危险。

2. 苯并芘

这是煤焦油中的主要致癌成分，吸入体内可引起肺癌，涂抹在皮肤上能引起皮肤癌，皮下注射则可诱发肉瘤。这种物质广泛存在于煤油、煤炭、沥青、汽油、内燃机的废气和香烟燃烧及以烟熏制肉类的过程中。

3. 染料色素

胺苯及胺苯类化合物是一种染料，可诱发膀胱癌。近几年染发成为时尚，但染发剂中含有某些致癌的化学物质。使用染发剂会使患皮肤癌、肾癌、膀胱癌、血癌的危险性增加。使用染发剂的时间越长，患白血病和淋巴瘤的危险性就会越大。“奶油黄”过去常被用作人工奶油、饮料和糖果的增色剂，后因发现其可诱发肝癌而禁用。

4. 金属致癌物质

某些金属，如铬、镍、砷等，都可诱发多种癌症。据相关报道，长期接触铬类金属的工人易患肺癌。砷类化合物多存在于杀虫剂中，可引起慢性中毒，以致诱发肺癌。

六、癌症致病的生物因素

常见的能诱发癌症的生物因素有病毒、霉菌、寄生虫及某些天然食品中的致癌物等。

1. 病毒

经动物实验和人体癌组织的分离研究发现，病毒可诱发多种癌症，如鼻咽癌、肝癌、宫颈癌、白血病和淋巴瘤等。人类癌症中有 50% 是由病毒引起的。

常见的与某些恶性肿瘤有关的病毒有 EB 病毒、人疱疹病毒、乳头状瘤病毒、乙型肝炎病毒、B 型病毒、C 型病毒、人类 T 细胞白血病病毒 I 型、人类免疫缺陷病毒等。其中 EB 病毒可能与伯基特淋巴瘤及鼻咽癌有关，对此目前尚有争议；人疱疹病毒 II 与宫颈癌有关，人疱疹病毒 IV 与淋巴瘤和鼻咽癌有关，B 型病毒与乳腺癌有关，C 型病毒与白血病关系密切。研究发现病毒性肝炎（如乙型肝炎病毒和丙型肝炎病毒）也可诱发肝癌。

2. 霉菌

真菌污染也与某些肿瘤有密切的关系。常见的黄曲霉素就是一种公认的强致癌物质，即使小剂量的黄曲霉素也有很强的致癌作用，可诱发肝癌及肾、肺、胃、皮下组织的肿瘤。富含碳水化合物的食物在高温、潮湿的条件下可产生黄曲霉素。在霉变的玉米、花生、大豆、大米中黄曲霉素的含量较高。

3. 寄生虫

中华分支睾吸虫可诱发原发性胆管细胞癌，这可能是与虫体的机械刺激及虫体产生的有害代谢物质有关。在日本的血吸虫流行地区，患直肠癌和肝癌的比例较高，这可能与虫体、虫卵对肠黏膜上皮溃疡的反复刺激及慢性炎症、食品中的致癌物等有关。

4. 植物性食品中的致癌物质

近年来，自然食品受到人们更多的青睐，但这些来自大自然的食品也不是绝对安全的，某些自然食品中含有致癌性的物质。如蕨类中的单宁酸类、莽草酸，香菜、芹菜根中的补骨脂，槟榔中的槟榔素，香料及调味品中的黄樟素、二氢黄樟素、香豆素等都具有致癌性。

七、癌症致病的遗传因素

肿瘤主要是由环境因素引起的，但越来越多的肿瘤流行病学调查资料显示，遗传在许多成人恶性肿瘤中也起着一定的作用。许多资料证明癌症具有家族聚集现象，有的家族会连续二三代出现癌症患者。亲属中有癌症患者的人患癌的可能性要比别人高3~5倍。这可能是由于癌症患者将自己体细胞内发生变异的染色体复制给了子女，因此子女患此种癌的概率大大增加。

常见的有遗传倾向的肿瘤包括食管癌、乳腺癌、结肠癌、卵巢癌、肝癌、肺癌、胃癌、视网膜细胞瘤、白血病、甲状腺髓样癌、多发性纤维瘤等。

我国有关专家的一项调查发现，食道癌的患者集中在不到10%的家族中；江苏省启东县452例肝癌患者中，81.7%有肝癌家族史；胃癌患者的一级亲属（即父母和兄弟姐妹）患癌的危险性比一般人群高出2.6倍。中国医科大学附属第一医院曾报道过子孙三代7人患胃癌的状况；大肠癌并没有遗传的物质基础，却有明显的遗传倾向，一项调查显示，某一家族有血缘关系的650人中，有96人是癌症患者，且多为结肠癌患者；乳腺癌分为绝经前和绝经后乳腺癌。绝经前乳腺癌具有明显的遗传倾向，而绝经后乳腺癌一般与高龄初产、少育不育和肥胖等非遗传因素有关；子宫颈癌、子宫体癌也受遗传因素的影响，癌症