

个人家庭
怎样防癌

崔月犁
一九九三年九月

清华大学出版社

个人家庭怎样防癌

王 震 策

清 华 大 学 出 版 社

内 容 简 介

据最新统计资料,全世界每年死于癌症的人超过 500 万。在中国每分钟就有 2 人死于癌症,癌症的死亡率仅次于心、脑血管病,而且还有上升的趋势。不是癌症病人不等于不受癌症的威胁。但是,癌症也是可以预防的。本书作者与癌症斗争了 16 年,深感抗癌斗争的关键是在人民大众中普及防癌知识。作者结合自己的实践,把预防癌症的主要方面,用浅显、生动的语言编成本书,希望能起到帮助读者摆脱癌症威胁的作用。本书内容涉及癌症的各种病因和对应的预防措施;致癌物和抗癌物;防癌、抗癌食物和中药;常见各种癌症的早期症状和检查诊断方法以及日常生活中的防癌措施等等。

(京)新登字 158 号

个人家庭怎样防癌

王震寰

著

清华大学出版社出版

北京 清华园

清华大学印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行

☆

开本: 787×1092 1/32 印张: 4 1/8 字数: 92 千字

1993 年 9 月第 1 版 1993 年 9 月第 1 次印刷

印数: 00001—10000

ISBN7-302-01267-9/R·7

定价: 3.20 元

序

这本“小册子”是关于癌症以预防为主的科普作品。本书作者与癌症斗争了 16 年，是胜利成斗的 16 年，在漫长的岁月里，作者读了不少癌症防治的书，结合自己的实践和广泛接触社会的感受，加深了对在广大人民群众中进一步提高预防癌症知识的深刻体会。

本书涉及到癌症的发病、病因和预防各方面，形式新颖，内容深入浅出，通俗易懂，有很强的针对性，是适用于中等以上文化程度的读者和家庭防癌的科普读物。

本书的特色是结合我国实际，生动而有趣地向广大群众介绍了抗癌的新知识。其中包括高纤维、维生素 A 和 C、微量元素（硒）和各种矿物质的抑（或抗）癌以及饮食的防癌作用；高脂食品，腌、烤、熏、煎食品，酒精，香烟，食品添加剂和霉烂食物的毒素等均有促癌作用。明确提出，不良的生活习惯或生活方式可导致癌症发病率增高，而正确的生活方式有助于降低癌瘤的发病，有利于人们健康长寿。

本书第六章对常见癌症的早期症状和患者的自我感觉，作了重点突出的阐述。这样有可能引导大家走向无癌要早防，疑癌要早查，患癌要早治的新局面，改变“谈癌色变”的心理状态。预祝本书能在广泛开展群众性防治癌症工作中起到抛砖引玉的作用。只要群众认识了，癌症是可以预防的。

余宏迢 1992 年 11 月 10 日

余宏迢教授，现任中国医学科学院肿瘤医院普瘤科主任，为我国国家级肿瘤专家。

编者的话

癌症是当今世界上严重威胁着人类健康和生命的凶恶疾病。世界上每年新患癌症的病人估计超过七百万，死于癌症的人约有五百万。所以人们常常“谈癌色变”。

现代的医学科学技术，虽然没有能最终攻下癌症这个顽固堡垒，对晚期癌症仍治愈乏术，但是对于癌症的病因、预防以及癌症的早期发现、诊断和治疗等方面已取得了长足进步。现在，大多数癌症在相当程度上是可以预防的。1980年美国成立了“饮食、营养与癌委员会”（简称 DNC）标志着从饮食、营养方面防癌的突破性进展；早期癌症患者大多数是能够治愈康复的。

癌症的预防、及早发现和诊治的主动权主要操在个人和家庭手里，而普及防癌知识则成为抗癌斗争取得胜利的一个关键问题。

80年代后期，美国出版了《癌症预防大全》一书，成为当时美国的畅销科普读物，我国已出版中译本。但我国情况如生活习惯和医疗条件等与美国有较大差异。近年我国也出版了不少有关癌症的预防、诊断和治疗的科普读物或专著。但是这些书籍面向的读者对象，大多为一般医务人员和癌症患者及其家属，为广大群众编写的科普性读物较少，而它们的内容又侧重诊断、治疗多，预防的少。为广大个人和家庭编写的较全面、较系统的防癌科普读物非常缺乏。

编者是直肠癌患者，手术治疗后已16年，为预防复发，不断学习有关知识并实践体验。有同事和亲友鼓励我利用离

休后空裕时间，编本小册子。为应社会急需，不揣冒昧，编此读物，暂补空缺，望能抛砖引玉。

作为一本科普读物，应该具有科学性、系统性与实用性、通俗性相结合的特点，并力求写得内容充实而又简明扼要、生动。但由于编者水平所限，在这些方面做得很不够，甚至书中还可能有不少差错，希望有关专家和读者批评指正。

前卫生部部长崔月犁同志为本书题写书名；中国医学科学院肿瘤医院普瘤科主任余宏迥教授，于百忙之中，审阅本书稿，提出了许多宝贵的修正意见，并为之作序，特此向他们表示衷心的感谢！

王震寰

1993 年 2 月

目 录

序

编者的话

第一章 癌症的预防和早治的特殊重要性	1
一、战胜癌症的关键在于预防和早治.....	1
二、癌症在很大程度上是可以预防的.....	3
三、筑起三道抗癌防线.....	5
四、防癌起主导作用的是个人和家庭.....	7
五、普及防癌知识是当务之急.....	8
六、不要“后悔莫及”——排除防癌的心理障碍.....	9
第二章 癌症的病因	12
一、综合复杂的病因.....	12
二、化学致癌物是“祸首”.....	13
三、物理致癌因素要注意防护.....	15
四、生物（病毒）致癌因素尚待深入研究.....	17
五、自由基——深一层次的致癌因素.....	17
六、内分泌失调也能引起某些癌症.....	19
七、遗传倾向要警惕，发病诱因在“后天”.....	19
八、不容忽视的精神诱因.....	21
九、关键在于人体内的抗癌能力 ——人体免疫系统.....	22
第三章 尽量减少致癌物的摄入	28
一、吸烟危害大.....	28
二、“助纣为虐”的酒精.....	30

三、室内空气污染不能忽视	32
四、鱼、肉和酸菜等腌制品中的致癌物——亚硝胺 和它的前身亚硝酸盐、硝酸盐	34
五、烤、熏、炸、煎食物中的致癌因素	36
六、高脂肪、高蛋白、低纤维饮食的危险	37
七、日常吃油讲究多	39
八、霉烂的食物吃不得——致癌的霉菌毒素	41
九、一分为二的食品添加剂和调味品	42
十、防止包装和容器对食物的污染	45
第四章 饮食营养防癌	46
一、维生素 A 和胡萝卜素	46
二、维生素 C	49
三、其他有益于防癌的维生素	52
四、微量元素硒——矿物质中的抗癌“冠军”	53
五、其他有防癌作用的矿物质	55
六、防癌维生素和矿物质的药物补充	58
七、众多“露头”的防癌、抑癌食物	61
第五章 发掘中药、药膳的防癌潜力	66
一、利用中药防癌有潜力	66
二、首选“药食两用”的防癌之物	68
三、防癌与防治其他慢性病相结合	69
四、防癌与抗老防衰相结合	69
五、服用中药和药膳要坚持“辨证施治”原则	71
六、中药、药膳防癌必须在中医师指导下进行	73
七、气功有益，但不能迷信	74
第六章 癌症的早发现、早诊断、早治疗	76

一、“癌前病变”的监护	76		
二、为及早发现癌症设置三道“岗哨”	79		
三、可能发生癌症的“十大警号”	81		
四、对癌症的自我检查	82		
五、常见个别癌症的及早发现	85		
1. 乳腺癌	9. 口腔癌		
2. 子宫颈癌	10. 甲状腺癌		
3. 子宫内膜癌	11. 喉头癌		
4. 食管癌	12. 皮肤癌		
5. 胃癌	13. 恶性淋巴瘤		
6. 肛门、直肠和结肠癌	14. 原发性肝癌		
7. 肺癌	15. 泌尿及男性生殖系统癌症		
8. 鼻咽癌	16. 白血病		
第七章 在日常生活中落实防癌措施	94		
一、结合个人情况，统筹兼顾	94		
二、饮食防癌特别重要	95		
三、家庭室内环境保护	98		
四、妥善安排日常工作和生活	98		
五、注意精神卫生	99		
六、重视医疗保健	100		
主要参考书目	101		
附录（一）防癌、抑癌中药、食物简介	102		
蜂王精	莲 子	山 楂	海 带
黄 芪	银 耳	溜 羊 霍	笋
人 参	木 耳	冬虫夏草	茶 叶
刺五加	枸杞子	核 桃 仁	无花果
灵 芝	百 合	大 蒜	柚 子

白茯苓	鳖 甲	芦 笋	茄 子
猴头菇	河 蚌	土 茯 苓	苦 瓜
香 菇	牡 蛎	芦 荟	四角菱
大 枣	桂 元	鸟 梅	鹅 血
薏苡仁	当 归	猕 猴 桃	魔 芋
海 参	三 七	刺 梨	杏 仁

附录（二）某些中药对免疫系统的作用一览表..... 117

附录（三）常用油脂中三种脂肪酸含量（%）..... 120

附录（四）世界卫生组织提出注意癌症的八大警号..... 121

美国癌症协会提出注意癌症的七大警号..... 121

第一章

癌症的预防和早治的特殊重要性

一、战胜癌症的关键在于预防和早治

1. 凶恶的癌症

癌症习称恶性肿瘤（含癌和肉瘤），严重威胁着人类的健康和生命。我国每年新发生肿瘤患者约 140 万人，死于肿瘤的近 104 万人。当今，我国和世界，癌症的死亡率仅次于心、脑血管病，而且还有上升的趋势。

人类疾病大体可分为两类，一类是以传染病等为代表的外源性疾病；另一类则是心脑血管疾病和癌症等起源于内部的器质性疾病。当今，由于抗菌素等药物和疫苗的发明和发展，基本解除了外来细菌等感染造成的各种疾病的威胁，留下了内部病变的某些顽固堡垒难以攻克。癌症的凶恶就在于它根源于构成人体的基元——细胞的蜕变以及它在人体内能广泛蔓延转移的特性。

人体由万亿个细胞组成，各细胞在总体控制下协调地各司其职，互相合作，新陈代谢。各细胞存在着“自我约束”机制，例如当机体受到创伤，细胞会自动进行修补，当伤口愈合时又会自动停止生长。当有些正在发育或已成熟的细胞，由于某些原因产生了蜕变，闹起了“独立王国”，失去

了控制和约束，无规律地迅速生长时，就形成了肿瘤。良性肿瘤原地膨胀性生长，发展速度较慢，只要不长在要害部位，比较好医治，把它拿掉就是了。但也有少数良性肿瘤不好办，像有的良性脑瘤割掉了又长，脑壳又不能常常打开，所以这种脑瘤即使良性，预后较差。

恶性肿瘤（癌症）与良性肿瘤不同，是贪得无厌的“扩张主义”者，它会向着周围组织或器官浸润蔓延；癌细胞又会从瘤体脱落，播种到别的器官组织，在该处繁殖；它还会浸入淋巴系统，在淋巴结里建立“据点”随淋巴液周流全身，转移到远处部位和器官；它甚至还能随着血流更迅速广泛地转移到全身许多重要器官。恶性肿瘤就“恶”在它扩散转移。

2. 早治、晚治，关系重大

癌症主要是按照瘤体的大小和转移程度来划分早、中、晚期。“原位癌”指癌变仅限于粘膜上皮层或皮肤表皮层内，还没有发生浸润现象，容易用手术等方法把它除去，原位癌几乎 100%能够治愈。通常，多数癌症大体可分为四期：Ⅰ期肿瘤是指肿块不大，局限于原位，无淋巴结或远处转移。Ⅱ期肿瘤则已经浸润周围组织，但还没有超出患病器官，附近淋巴结有初期转移。Ⅲ期肿瘤则已超越原发器官，向较多的、但还在一定范围内的淋巴结转移或固定。Ⅳ期肿瘤则是已通过淋巴或血液扩散到远处。显而易见，癌症越是早期，越易治愈。癌症晚期，癌瘤到处乱长，不能把所有器官都切除或摧毁，因而极难治愈。

乳腺癌是妇女常见的癌症，它Ⅰ期的五年存活率可以达

到 97% 以上；Ⅱ期降到 85.6%；Ⅲ期又降到 48.1%；Ⅳ期只有 17.8%。另据日本癌症中心的资料：早期胃癌 97.7% 能治愈，而末期胃癌的 5 年生存率只有 10.4%，真可说是“九死一生”了。胃壁大约有 5~7 毫米厚，胃癌如还局限于最内侧的粘膜层时，手术治愈率接近 100%，如浸润到最外侧一层浆膜层时，生存率就不到 35% 了，短短的 5~7 毫米往往就决定了大部分患者的生与死。编者患直肠癌，手术后的病理报告表明：癌细胞已浸透肠的肌层，幸而还没有穿透最外层的浆膜，可以说是靠一层薄膜保住了性命，如果当时再耽误一年半载，后果就很难设想了。所以癌症耽误不得，“时间就是生命”。尤其是有些癌症如肝癌、胰腺癌、卵巢癌等，恶性大而且又难早期发现，一旦发现已很难挽救。对这类癌症更要把抗癌重点放在预防普查和癌前病变的治疗上。

所以，在当前的医疗水平上，战胜癌症的关键，首先是预防，即防患于未然；其次万一得了癌症，要力争能早发现，早诊断，早治疗。“预防为主”的方针对一切疾病来说，都是正确的和重要的。而对癌症来说，则更有它的特殊重要意义，因为这是决定生死，是性命攸关的事。

二、癌症在很大程度上是可以预防的

为预防癌症，首先要弄清楚癌症的病因。癌症种类很多，病因复杂，“潜伏期”又很长，搞清它的病因是件非常困难的工作。但是经过上千年有关癌症资料的积累，上百年代近代科学研究，特别是近 30 年规模空前的、系统的用现代

科学方法的研究，对癌症病因的认识逐步深入，逐步丰富。弄清了引起各种癌症的、化学的、物理的、生物的种种外因，以及遗传的、免疫的、内分泌的和神经、精神的等等内因。分子生物学的发展，预示着揭开癌症发病机理奥秘的时候不会太遥远了。这些科学研究成果，能有力地指导癌症的预防工作。

根据美国癌症研究所的资料，各种致癌因素，从来源分析占的比重为：

饮食	占	35%	病毒	占	3%
烟草	占	30%	环境污染	占	2%
职业	占	4%	药物	占	1%
饮酒	占	3%	不良食物嗜好	占	1%
阳光暴晒	占	3%	其它和原因不详	占	16%

这里面饮食、烟草和饮酒就占了 68%，还有职业、阳光暴晒共占 7%，这些是可以采取预防措施的。所以“大多数癌症是可以预防的”这句话并不夸张。

河南省林县人民患食道癌的很多，周恩来总理生前对此很关心。我国有关单位深入调查研究，并进行了大规模的群防群治试验。据最近报导，由于深入群众，深入实际，采取了改变饮食习惯和补充服用维生素、矿物质的“营养干预”等措施，该地区食道癌的发病率已下降了一半。这个事实，就是癌症可以预防的明证。

此外，近几十年来，癌症的诊断，治疗的设备，药物和方法都有很大进步，虽然对绝大多数晚期癌症还没有发明“绝招”，但对癌症的早期发现、诊断，提高治愈率，已大有进展，可以把大多数癌症恶魔扼杀于“萌芽状态”或“摇

篮之中”。

三、筑起三道抗癌防线

癌症虽然很凶恶，但也有它的弱点，并不是“无懈可击”的。一个人从接触致癌因素到癌症发病需要几个月或几年甚至几十年的时间。例如从接触致癌因素引起细胞变异、组织增生到癌前病变一般需要几年时间，甚至十几年时间。保持原位癌的时间又需要几年，早期癌发展到晚期大多需要几年甚至有的长达 20 年以上。癌症发展规律是早期慢晚期快，最后形成“雪崩”状态。在整个过程中，致癌、促癌因素与抗癌因素呈“拉锯”式的反复较量。如果在这较长的过程中，能够层层设防，节节阻击，阻断癌症发展的一个或若干个环节就有可能取得抗癌斗争的胜利。

80 年代，医学界提出了一切慢性病（包括癌症在内）的三级预防新概念。对付癌症我们可以筑起三道防线。

1. 第一道防线

I 级预防，也叫作针对病因的预防。对个人来说，这时他并没有患癌症，但是要“防癌于未然”。要针对体内、外致癌、促癌的种种具体原因，采取预防措施。例如尽量避免或减少致癌物的摄入（吃入、吸入或皮肤接触），增加能增进体内抗癌功能的营养，改变不良的嗜好（如吸烟，酗酒）和生活习惯，改善生活环境，适当的体育锻炼，注意劳逸结合，增进身心健康，加强机体对癌症的防卫抵抗能力等等。

有人估计，约有癌症发病总数的三分之一，通过 I 级预

防是可以防止或避免的。

2. 第二道防线

Ⅱ级预防，也称作“三早”（早发现，早诊断，早治疗）预防。

对个人来说，又可以分为两个阶段，即“癌前病变”和早期癌症阶段。

对“癌前病变”可以及早采取措施，阻止它向癌变发展。早在40年代，国外有人应用乙状结肠镜对肠癌前病变息肉患者进行息肉切除；25年内在9万人次接受检查治疗的人们中，大肠癌发病率比预期减少85%。

如果个人属于某种癌症的“高危人群”之一，也可以采取对待“癌前病变”的类似措施，重点防卫。前些年上海、江苏等地区在肝癌普查后，对甲胎蛋白弱阳性的肝癌“嫌疑”者，进行中医中药和免疫干预等预防性治疗，肝癌发病率比没有参加监护的降低4倍左右。又如上海杨浦肿瘤防治院和上海市肿瘤研究所等单位对防癌普查发现的“高危对象”进行随访，发现凡是接受“监护”者，若采取预防性手术切除，对机体进行药物调整等措施，都没有发展成癌症患者。

万一得了癌症，如能早期发现，及时诊断，治疗，并且配合以适当的康复措施，较大多数是能够完全治愈的。

有人估计，约有癌症患者总数的1/3，通过Ⅱ级预防可以治愈或避免。

3. 第三道防线

Ⅲ级防卫，即是临床和康复性防卫。这时对个人来说，

癌症已进入中、晚期。这阶段癌细胞增殖，扩散速度加快，病情迅速恶化。要采取对症综合治疗和康复措施，以延长生存时间，提高生活质量，参加一些有益于身心健康的活动，有的甚至可以重返工作岗位。

从上述情况可以看到，抗癌斗争关键是Ⅰ级和Ⅱ级预防。有如预防火灾，首先要杜绝发生火灾的可能，万一发生了，就得把“星星之火”扑灭，等到已成“燎原”之势，就不好办了。

由于癌症Ⅲ级防卫的重任，主要落在医院和医师、护士身上，这本通俗读物主要面向个人和家庭，所以它的内容重点讲Ⅰ级和Ⅱ级预防。

四、防癌起主导作用的是个人和家庭

如果说诊断和治疗癌症主要靠医生和医院，那么预防癌症（Ⅰ、Ⅱ级预防）主要靠个人和家庭。特别对Ⅰ级预防来说，医生和医院是“鞭长莫及”的。

有人把近代癌症发病率增长的主要原因归结为外界大环境的污染，解决大环境的污染问题，得靠社会力量，个人和家庭几乎是无能为力的。其实，近代癌症发病率增加的原因很多，如原来死亡原因不明的人，现在可能查明是患了癌症，环境污染只是原因之一。但是应该看到与人们直接接触最密切、时间最长的、起决定作用的大多数是家庭和工作小环境。吸烟对人来说，它的污染比大环境里的污染要严重得多。大量检测表明，一般室内的污染，常常远大于室外。肿瘤流行病学的调查研究也表明，地区肿瘤高发的原因，虽然