

中央文明办 卫生部主办

相约健康社区行巡讲精粹

徐光炜 著

首席专家**徐光炜**

从北京到全国。从城市到乡村。
“学习科学，拥有健康，享受生活”，
这就是“相约健康社区行”首席专家巡讲的主题。
这就是亿万群众争相获取的最有价值的人生财富。

谈

肿瘤

可防可治



● 最新的健康概念 ● 最科学的保健方法
● 最佳的生活方式 ● 最权威的健康指南



人民卫生出版社

中央文明办 卫生部主办

相约健康社区行巡讲精粹

徐光炜 著

首席专家徐光炜
谈

肿瘤

可防可治



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

相约健康社区行巡讲精粹: 首席专家徐光炜谈肿瘤可防可治/徐光炜著. —北京: 人民卫生出版社, 2003.

ISBN 7-117-05706-8

I. 首... II. 徐... III. 肿瘤-防治-基本知识
IV. R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 071299 号

首席专家徐光炜谈肿瘤可防可治

著 者: 徐光炜

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 6.75 插页: 4

字 数: 131 千字

版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05706-8/R·5707

定 价: 10.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)



“ — — — — — ”

序 ■ ■ ■



改革开放以来，我国人民的生活水平和健康水平有了很大提高，增强自我保健能力，学习卫生科普知识之风悄然兴起。但毋庸讳言，从整体上看，我国人民群众的科学文化素质还不高，一部分群众缺乏自我保健意识，沿袭一些不健康的生活方式，甚至保留一些生活上的陈规陋习；一些伪科学的所谓保健功能和手段还在一些地方对人们的健康造成危害。因此，加强对人民群众卫生健康知识的普及和教育，弘扬科学精神，提高分辨科学与迷信、文明与愚昧、进步与落后的能力，破除陈规陋习，反对封建迷信，推动全社会建立健康的生活方式，仍是一项长期艰巨的任务。特别是经过今年上半年抗击非典的斗争，广大人民群众的自我保健意识大大增强，学文化、讲科学、讲卫生、爱清洁蔚然成风，加强公共卫生体系建设，加强健康教育，提高人民群众预防疾病的自觉性已成为全社会的共识。

党的十六大明确了全面建设小康社会的奋斗目标和提高全民族的思想道德素质、科学文化素质和身体健康素质的要求。据此，中央文明办等8部门联合下发了《关于开展科教、文体、法律、卫生“四进社区”活动的通知》，卫生部等11部委联合提出了《关于加快发展城市社区卫生服务的意见》，中央文明办和卫生部联合开展了《相约健康社区行》专家巡讲活动。此项活动旨在不断增强人民群众的自我保健意识和预防疾病的能力，提高身体健康素质，推动社区精神文明建设。促进人的全面发展，共同创造幸福生活和美好未来。2003年1月

12日,《相约健康社区行》活动在北京启动,11位健康教育首席专家分赴各地进行巡讲,受到广大人民群众的关注和热烈欢迎,取得了良好的社会影响和效果。

为适应广大人民群众的需求,扩大卫生健康宣传教育,促进《相约健康社区行》活动的深入开展,人民卫生出版社出版了《相约健康社区行巡讲精粹》丛书。这套丛书的作者是中央文明办、卫生部聘请的第一批首席健康教育专家,他们当中有临床经验丰富的医生,有长期进行营养研究的学者,有多年从事卫生管理的专家。他们共同的特点是热心于我国的健康教育和健康促进事业。出版这套健康科普丛书有着重要的意义。这是落实“三个代表”思想,关心广大人民群众身体健康的具体体现。“奔小康,要健康”,这是人民的需要,也是我国全面建设小康社会的需要。

健康教育走向社区,走进千家万户,是我国公共卫生体系的重要组成部分,对促进全民健康教育有着不可估量的作用。通过这一活动,可以向广大社区居民宣传科学,提供健康教育、预防、保健、医疗、康复、计划生育技术指导等基本卫生服务,不断提高群众健康水平,加强社区精神文明建设,推动卫生事业改革发展,全面落实党的十六大所描绘的宏伟蓝图。

《相约健康社区行巡讲精粹》丛书的出版,标志着“相约健康社区行”活动进入了一个新的阶段。我希望,随着这套丛书的出版,在全国树立起“学习科学、拥有健康、享受生活”的新风尚。



2003年8月25日

作者简介 ■ ■ ■ ■

徐光炜

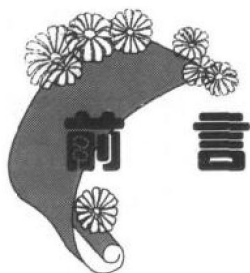


北京大学临床肿瘤学院(北京肿瘤医院)名誉院长、北京市肿瘤防治研究所名誉所长,并担任世界卫生组织胃癌协作中心委员、亚太地区癌症协会理事、美国临床肿瘤学会国际事务部委员、中国抗癌协会

理事长、中华医学会肿瘤学会主任委员、中国抗癌协会胃癌专业委员会主任委员等职，是国家级有突出贡献专家、博士研究生导师。

1956年毕业于上海第二医学院医疗系。

曾获“国家科技进步奖”二等奖、三等奖各1项，部市级科技成果奖6项，并两次被评为全国优秀科技工作者及全国优秀医学科普工作者。为推动群众性肿瘤科普工作，组织成立了中国癌症康复会，创办并主编《癌症康复》杂志。在国内外杂志发表学术论文近200篇，发表科普文章30余篇，主编学术专著6部，《肿瘤病问答》等科普丛书13种。



作为一名多年来从事肿瘤防治工作的医务工作者，深感癌症之危害于国于民均甚，且有随我国工业化建设的进展，而日益加剧之势。对照西方各国的情况，预计我国在近 30 年内，不论癌症的发病率或死亡率均将会持续上升，如何将其控制，或阻碍其发展之势，颇感专业人员人孤势单，难以奏效，惟有依靠群众，动员全民，群起而防之，才能收到事半功倍之效。尤其现今已跨入 21 世纪，随着疾病谱的改变，医疗的观念及模式也将有相应的变化，当今的癌症等非传染性慢性疾病，无一不是与不良生活习惯有关，因此，预防为主就愈显重要，其次在疾病早期阶段，施以正确的治疗，其疗效无疑也就较好。能借外科“手到病除”的癌症有限，只是在少数情况下可将其治愈，多数情况下仅可给予患者一些帮助，而更多的情况下只能无奈地给患者以同情、安慰及鼓励。究其缘由皆因癌症“多发”而“难治”。如欲控制癌症，





就必须反其道而行之，使癌症“少发”而“易治”。所谓“少发”就是采取各种预防措施降低其发病率，“易治”则是提高早诊率，使癌症在其早期阶段即能得到及时治疗，从而提高治愈率。而科普读物则将有助于提高群众对癌症的认识，有利于开展癌症预防及早期发现，一旦身患癌症也能及时正确对待，治后的康复也有所循，是降低癌症危害的有效措施之一。健康教育的意义也在于此。

本书内容是在“相约健康社区行”巡讲内容的基础上将笔者多年从事肿瘤防治工作和健康教育工作中总结、摸索、体会出来的有关肿瘤防治的知识总结、归纳、提炼并加以通俗化，以科普宣传的形式为广大群众进行讲解。全书分为三大部分。第一部分为癌症概说，主要内容是向群众介绍了什么是肿瘤，肿瘤的生长特性，转移途径，基本防治措施以及癌症给群众造成的危害几大因素；让群众对癌症有了一个最基本的正确概念和了解。

第二部分为本书的第一大主题：癌症是可以预防的。此部分不仅向群众说明癌症是可以预防的并且介绍了预防癌症发生的最新概念和最佳措施。如：肿瘤的早期发现及普查，防癌应从点滴做起，严防癌从口入，防癌说心理，何为肿瘤的二级预防，肿瘤的遗传性，癌症预防的三层次概念，肿瘤的早期发现，防癌普查与健康体检，癌症预防的误区等方面的内容。

第三部分为本书的第二大主题：癌症是可以治疗的。此部分内容不仅向群众说明癌症是可以治疗的和正确的就医方式并且介绍了治疗癌症的三大基本方式手术、放疗和化疗的最新治疗方法毒副作用与其他相



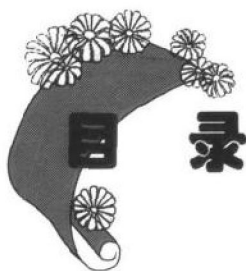
关治疗方式之间的联系及患者在接受这些治疗时应注意的问题和应对措施。此部分还向群众介绍了肿瘤治疗的最新方法如：微创手术、导向手术、立体定向适形放疗、免疫治疗、基因治疗、超声引导下的射频治疗、内镜介入治疗、放射性核素治疗、生物治疗、中医药治疗肿瘤的常识和姑息治疗。姑息治疗中包括止痛药的正确选用、怎样使用 PCA、家庭合理用药、科学膳食和营养、肿瘤病人的“忌口”问题，正确的选择保健品、癌症病人的心理康复、怎样进行适当的锻炼、是否参加临床试验、如何看待单验方和气功等方面的问题。

由于受命编写本书，限时较紧，因此仅将我多年来发表于各报刊，杂志或电视讲话等有关肿瘤防治内容的文章加以汇编。虽均为科普内容，但单篇独立的科普文章或讲话与写书有很大不同。前者往往是就某一问题有所感而发，今汇集成书，不但难免有重复且也有全书涉及面不够广之感。所幸由于孟昭美编辑的辛勤劳动，将内容重新归纳，加以精选和编排，组织成目前的三大部分，又将我主编的《癌症概说》一书治疗章节中，由我院各专业医师所撰写的一些介绍相关专业知识的文章，也摘录在本书中，以弥补其不足，在此深表感谢。总之，全书力求科学、实用、简明、通俗，旨在让广大群众对“癌症”这一危害人类极大的顽疾有所认识，早防早治，最终战而胜之。这也正是本书编写的目的和笔者最大的心愿。

徐光炜

2003.8





第一部分 癌症概说 1

1. 肿瘤细胞是怎样生长的 1
2. 肿瘤细胞分裂与正常细胞
分裂的区别 3
3. 良性肿瘤与恶性肿瘤的不同
生长特性 5
4. 肿瘤转移的途径和方式 5
5. 怎样防止复发转移 9
6. 术后多长时间复查一次 12
7. 化疗药用一种好还是用几种好 13
8. 扶正及其他最新治疗 15
9. 癌症的危害越来越大吗 17

第二部分 癌症是可以预防的 21

1. 癌症能预防吗 21
2. 癌症如何预防 25



- 
3. 戒烟任何时候都不晚, 不良饮食习惯可致癌 27
 4. 癌症的早期发现及普查 30
 5. 癌症重在预防 32
 6. 过去谈癌色变, 如今癌可防治 34
 7. 癌症预防的三层次概念 36
 8. 癌症怕“三早” 39
 9. “多发”、“难治”与“少发”、“易治” 42
 10. 防癌应从点滴做起 45
 11. 严防癌从口入 48
 12. 香烟迷雾, 让人欢喜, 让人忧 51
 13. 男婚女嫁与“门当户对” 54
 14. 防癌说心理 57
 15. 有家族性肿瘤遗传倾向时, 能预防吗 59
 16. 有感“名媛西归” 61
 17. 预防为主将成为 21 世纪控制癌症战略的主流 62
 18. 防癌普查的意义 65
 19. 防癌普查的基本要求 67
 20. 防癌普查与健康体检的区别及意义 69
 21. 何为肿瘤的“二级预防” 71
 - (1) 为了使更多的肿瘤患者早期发现而不死于这种疾病 71
 - (2) 西方每 8、9 个妇女就有一个可能得乳腺癌, 随着我国经济的发展, 乳腺癌的发

病率正在稳步上升	73
(3) 现在患乳腺癌的女性大多是大城市中的 高收入的知识阶层	74
(4) 白领女孩子每年用在化妆品上的钱至 少要1 000块,她们完全可以拿出八 分之一,用于自己癌病的预防	75
(5) 我们的目的是使我国乳腺癌的死亡率 控制在一个较低的水平	76
22. 癌症预防的误区	77

第三部分 癌症是可以治疗的..... 79

1. 争作战胜癌症的强者	79
2. 要把病情告诉癌症患者吗	80
3. 切忌“保密”而不去专科治病 (首次治疗的重要性)	84
4. 癌症自救口号要不得 (治癌不能自我设计)	86
5. 为癌症病人鸣不平	87
6. 肿瘤防治与数字“3”	89
7. 肿瘤患者亦可行微创手术	92
8. 变大锅饭为小灶——谈谈 肿瘤导向手术	93
9. 话说“造瘘”术	95
10. 造瘘术后如何护理	97
11. 术前病人和家属应做些什么准备	99
12. 术后为什么要尽可能早期 下床活动	102
13. 放疗的适应证——70%肿瘤	



放射性核素治疗	129
32. 癌性胸腹水是否能用放射性核素治疗	130
33. 什么是生物治疗	130
34. 生物治疗目前主要分哪几类	131
35. 目前生物治疗是否已被临床采用	131
36. 何谓肿瘤疫苗, 有哪些类型	131
37. 目前肿瘤疫苗已有哪些临床应用	132
38. 什么叫基因治疗	132
39. 癌症患者输血的利弊	132
40. 什么是针吸	135
41. 癌症患者需注意深静脉血栓的防治	138
42. 抗癌中药品种繁多, 如何选择	139
43. 晚期肿瘤病人服用中药治疗的 原则是什么	141
44. 中药正确的煎服方法	142
(1) 选用什么样的器皿煎药最好	142
(2) 煎药前的准备工作有哪些	142
(3) 煎中药应掌握什么样的火候	142
(4) 煎好的药液如何处理及 注意事项是什么	142
(5) 贵重的药品应如何煎熬	143
(6) 如何服用汤药	143
(7) 为什么不可忽视“药引”的重要性	143
45. 何谓姑息治疗	145
(1) 姑息治疗的观念及定义	145
(2) 姑息治疗的阶段	147
46. 内科在姑息治疗中的作用是什么	149



- 
47. 癌症止痛药有哪些，服用需注意什么 151
48. 神经阻滞止痛常用的药物有哪些，
使用麻醉性止痛药会成瘾吗..... 154
49. 何谓“病人自控镇痛”或
“需求性止痛法” 155
50. “病人自控镇痛”法（PCA）
都有哪些优点呢 156
51. 怎样使用“PCA” 156
52. “PCA”对急性及慢性疼痛都能
发挥作用吗 157
53. 我是否参加临床试验..... 158
- (1) 为何必须进行临床试验 158
- (2) 临床试验是否安全 159
- (3) 临床试验如何进行 160
- (4) 受试者应享受知情权 160
54. 气功能治癌吗..... 161
55. 如何看待单验方 163
56. 为什么要合理用药 164
- (1) 误区一“药吃得越多越好” 165
- (2) 误区二“越贵的药越好” 165
- (3) 误区三“中药可不敢停” 165
- (4) 误区四“营养保健品不可少” 166
57. 肿瘤病人家庭用药应注意什么 167
58. 科学膳食，有益健康..... 168
59. 癌症病人是否要加强营养 170
60. 肿瘤患者营养的利弊有哪些..... 173
61. 癌症患者的“忌口” 177
- (1) 忌口与病情病性的关系 177
- 

(2) 病种忌口	178
(3) 药后忌口	178
(4) 关于民间所传的“发物”的忌口问题	178
62. 说三道四话保健品	180
63. 治癌真伪辨	185
(1) 个案有效不足信	186
(2) 气功不能治癌	187
(3) 保健品不是治癌药	188
(4) 动物实验有效不等于临床疗效	188
64. 癌症治疗的误区	189
(1) 误区之一：一旦发现患癌症， 应对病人“保密”	189
(2) 误区之二：既然癌症已属晚期，就没有 必要进行治疗	190
65. 癌症康复指的是什么	191
(1) 正确定位	191
(2) 医患结合	192
(3) 充实内容	192
(4) 加强团结	193
(5) 临终关怀	193
66. 癌症综合康复治疗的内容是什么	194
67. 心理康复治疗的方法有哪些	195
(1) 暗示疗法	195
(2) 生物反馈疗法	196
68. 怎样进行适当的锻炼	198

