

图书在版编目(CIP)数据

这样活不“招”癌 / 薛丽君主编. — 北京: 中国
纺织出版社, 2019. 3

ISBN 978-7-5180-5550-0

I. ①这… II. ①薛… III. ①癌—防治 IV. ①R73

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第250395号

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

图书统筹: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任编辑: 傅保娣 责任校对: 江思飞 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 158千字 定价: 45.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



目录

你对癌症了解多少

问题一：人为什么会患癌？	001
问题二：肿瘤与癌症是一回事吗？	002
问题三：女性比男性更易患大肠癌吗？	003
问题四：遗传因素与生活习惯对患癌风险有什么影响？	004
问题五：吸烟为什么容易致癌？	005
问题六：生育可以降低患乳腺癌的风险吗？	006
问题七：红肉与白肉，哪一个对防癌更不利？	007
问题八：跑马拉松与短时间慢跑，哪一个更利于防癌？	008
问题九：容易紧张与性格平和，哪一个患癌风险较高？	009

第一章

你是否了解自己的健康状况

01 给自己的健康状况打个分	012
02 关注身体异常，捕捉癌症征兆	013
03 防癌体检要怎么做	014
04 家族癌症病史要知道	016
05 不良情绪是健康的“隐形杀手”	017





第二章 提升免疫力对防癌至关重要

- 06 癌症是一种慢性病，别把它看作不治之症 020
- 07 哪些慢性炎症可诱发癌症 021
- 08 中医体质与癌症关系研究的启示 022
- 09 血液循环通畅能减少身体生病 023
- 10 瑜伽可促进淋巴循环，强化免疫系统功能 024
- 11 笑一笑，增强免疫细胞活力 025

第三章 好的生活习惯是抗癌“良药”

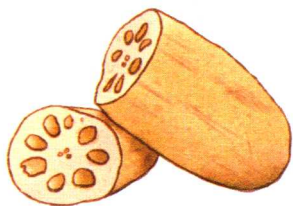
- 12 了解“穷癌”与“富癌” 028
- 13 生活规律可远离癌症 029
- 14 监测体重指数能预测癌症风险 030
- 15 腰围越大，癌症风险越高 031
- 16 白天多接触阳光，身体更棒 032
- 17 保证睡眠时间至关重要 033
- 18 晚上尽量减少灯光照明 034
- 【专栏】睡眠窒息症可提高患癌风险 035
- 19 经常久坐的女性容易患癌 036
- 20 口腔问题与癌症息息相关 037
- 21 保持高体温有助抑制癌细胞 038
- 22 性生活中怎样防癌 040
- 23 每周慢跑 2.5 小时，抗癌保健康 041
- 24 调动全身参与的强身运动——游泳 043
- 25 旅游，心情惬意的运动 044
- 26 音乐疗法，改善不良精神状态 045





第四章 病从口入，饮食中的致癌大忌

27 纠正不良饮食习惯	048
28 致癌食物黑名单	049
29 警惕饮食过量的危害	050
30 宵夜助长食管癌	052
31 精制糖与癌症	053
32 盐与癌症	054
33 加工肉类是一级致癌物	055
34 肉类脂肪对健康不利	056
35 反式脂肪酸会引发炎症	058
36 植物油的好坏影响体质	059
37 过烫的饮料是二级致癌物	060
38 酒精是一级致癌物	061
39 喝酒“上脸”的人更应该少喝酒	062
40 滥补不可取	063
41 饮食偏方忌乱试	064
42 某些保健品也有致病风险	065





第五章 防癌好助手，吃对才有效

43 科学饮食促健康	068
44 这些营养素是癌症克星	070
45 廉价且抗癌力强的全谷类食物	076
46 合理摄入蛋白质，有助打造防癌体质	077
47 脂肪摄取适量，健康有保障	078
48 豆类食物不可少	079
49 黄豆有助于预防乳腺癌	080
50 大蒜是公认的防癌食物	082
51 洋葱能保持血管健康，有助防癌	084
52 生姜能暖身防癌	085
53 蔬菜水果是防癌明星	086
54 蔬菜水果，抗癌原理各不同	088
55 蔬菜水果这样吃才好	090
56 有机栽培的蔬果更健康	091
57 健康抗癌饮品——茶	092
58 适量喝咖啡可降低患癌风险	093
59 肠道菌群与健康	094
60 生活习惯及饮食影响肠道菌群	095





61 益生菌是优质的食物纤维素	096
62 常吃坚果能降低患癌风险	097
63 咖喱中含有多种抗癌物质	098
64 选择优质食用油	100
【专栏】有助摄取优质油的 10 个方法	101
65 香菇可活化免疫细胞	102
66 海藻中含有抗癌物质	103
67 素食加鱼肉，有利于预防肠癌	104
68 地中海饮食可防癌	105
69 防癌中药大盘点	106

第六章

警惕常见的致癌因素

70 电磁辐射对人体细胞的影响	114
【专栏】什么是氧化?	116
71 智能手机会引起氧化压力	117
72 远红外线能抑制癌细胞	118
73 容易被忽略的皮肤癌	119
74 防晒措施可降低皮肤老化和皮肤癌	120
75 吸烟是导致 85% 肺癌的“元凶”	121
76 是药三分毒，长期服药也可致癌	122
77 长期接触致癌物导致的职业性肿瘤	124
【专栏】感染也可引起癌症	125
78 宫颈癌疫苗的是与非	126
79 人乳头状瘤病毒感染可引起宫颈癌	128
80 肝炎病毒可诱发肝癌	129
81 EB 病毒感染可诱发淋巴瘤	130
82 幽门螺杆菌感染可导致胃癌	131

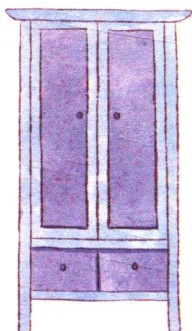
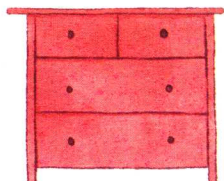




第七章

需要远离的化学危险

83 警惕环境污染对身体的危害	134
84 养成保护环境的习惯与个人健康密切相关	135
85 有害物质会在体内逐渐积累	136
86 家用清洁剂中隐藏的致癌物	137
87 用天然方法清洁家居，创造舒适环境	138
88 抗菌物品会削弱机体免疫力	140
89 香味蜡烛可能会释放多种毒素	141
90 空气清新剂污染室内空气	142
91 谨防家具散发的有毒物质	143
92 尘埃是有害化学物质的温床	144
93 加工食品中含有大量化学添加剂	145
94 慎用塑料容器储存食物，降低患癌风险	146
95 外卖纸盒暗藏致癌隐患	147
96 罐头盒可能含有致癌物	148
97 自来水中污染物质繁多	149
98 个人护理用品中的致癌物可进入身体	150
99 选购个人护理用品时细看成分表	151
100 个人护理用品中应避免的化学成分	152



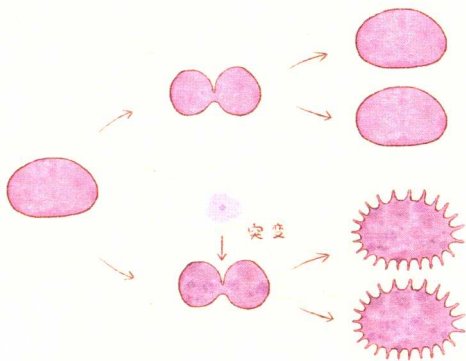
你对癌症了解多少

问题一：人为什么会患癌？

以前，人们对癌症了解较少，也不太关注。但近年来，人们发现自己身边出现了不少罹患癌症的人。在感受到自己的健康受到癌症威胁甚至紧张害怕的时候，请您先科学地认识和了解癌症，这样可以避免谈癌变色的情况。

的确，我国癌症发病率和病死率都呈上升趋势，但癌症并不是一种新型的病症。研究显示，癌症与人类一样古老，只是与以前相比，当下医疗设备与科学技术的进步让很多人的健康意识得到提升，并且关注到癌症的存在。

癌细胞的前身其实是一个正常的细胞，但细胞在分裂繁殖的过程中需要复制新的基因，如果在这个过程中发生错误，就会引起基因的突变，如果基因突变发生在一些关键的地方，比如肿瘤抑制基因、致癌基因等重要的基因，癌细胞就会产生。目前，人口老龄化现象突出，年龄的增长让基因突变的可能性提高，正常细胞变成癌细胞的概率就大幅提升。同时，现代生活环境和饮食习惯也在很大程度上提高了患癌风险，比如快节奏的生活导致长期精神紧张、情绪压抑等心理性致癌因素，生活水平的提高导致的饮食失衡（偏食、暴饮暴食等）因素，以及环境污染因素、食品污染因素等。



问题二：肿瘤与癌症是一回事吗？

对于肿瘤与癌症的区别，很多人并不清楚，由此造成的概念混淆便产生了恐惧感。肿瘤是指机体在各种致癌因素作用下，局部组织的某个细胞在基因水平上失去对其生长的正常调控，导致其出现克隆性异常增生而形成的新生物。根据新生物的细胞特性及对机体的危害程度，又将肿瘤分为良性肿瘤和恶性肿瘤两大类，而癌症即为恶性肿瘤的总称。因此，肿瘤并不等于癌症。

项目	良性肿瘤	恶性肿瘤
生长速度	缓慢	较快
转移	一般不会转移	常有转移
复发	手术后很少复发	手术后容易复发
对人体的影响	主要为局部压迫或阻塞作用，影响较小，不引起全身性消耗症状，一般不会威胁到生命	除局部压迫、阻塞外，还可以破坏原发处和转移处的组织，引起坏死出血合并感染，甚至造成恶病质，具有强大的破坏性和杀伤力，会危及生命

肿瘤的命名有一定的原则，其中良性肿瘤一般是在其来源组织名称后加个“瘤”字，比如来自脂肪细胞的叫脂肪瘤，来自骨细胞叫骨瘤。医学上将癌症分为两种：一种是来源于上皮组织的恶性肿瘤，称为“癌”，比如肺癌、鼻咽癌；另一种是来源于间叶组织（纤维组织、脂肪组织、血管、骨、软骨等）的恶性肿瘤，称为“肉瘤”，比如脂肪肉瘤、骨肉瘤等。多数情况下，医生通过肿瘤标志物检查、医学影像学检查及病理学检查便能辨别肿瘤的性质，从而为患者制作合理的治疗方案。



问题三：女性比男性更易患大肠癌吗？

依据中国香港癌症统计中心 2014 年的统计数据，大肠癌均为男女性第二位高发的癌症，但是在致命癌症的排名中，大肠癌是女性第二位致命癌症，比男性的第三位要高。在日本，大肠癌是女性第一位致命的癌症，在男性中则排第三位。



长期过量进食高脂、油腻食物是造成大肠癌高发的重要原因之一。另外，女性比男性更容易患上大肠癌。首先，从体质来讲，生理周期会引起女性激素水平的波动，而“黄体素”在月经期过后会大量分泌，在这个期间比较容易引起便秘。其次，与男性相比，女性从事的工作会以久坐着为多，这样会导致女性下半身肌肉较弱，以及精神比较容易紧张等，这就使得女性比男性更容易出现便秘问题。便秘使得肠内环境恶化，并且使得粪便中的致癌物质在肠内长时间停留，这就提高了罹患大肠癌的风险。

由此可见，女性应借助运动或饮食调节的方式来改善运动不足及便秘问题，保持积极乐观的心态，避免增加罹患大肠癌的风险。



问题四：遗传因素与生活习惯对患癌风险有什么影响？

结肠癌、乳腺癌、视网膜细胞瘤等存在一定的遗传因素，所以，罹患癌症确实会受到遗传的影响。但遗传因素在不少肿瘤的致癌因素中所占比重并不是很高，并且即便遗传了易于患上癌症基因，也不一定会得癌症。

很多研究报告显示，癌症是遗传因素等内在因素和饮食、环境等外在因素共同作用的结果。比如 2015 年《自然》杂志发表的研究显示，最高可达到 90% 的癌症是因生活方式等外在的环境因素所引起的。

调查表明，生活在一起的家人会有相似的口腔、肠道及皮肤的细菌类别及比例等，这些细菌会影响的健康状况。另外，家人的生活方式也会相互影响，比如家人喜欢吸烟、喝酒、暴食，喜欢吃零食、偏爱吃或者比较少运动等，或者是缺乏常规体检，甚至是出现健康问题时也没有及时就医等，这样即使家族没有遗传易于患癌的基因，但不健康的生活习惯也会提高患癌风险，所以家庭的起居饮食习惯也很重要。

另一个流行病学的数据显示，移民从低患癌率的国家移居到高患癌率的国家后，他们的患癌风险也明显提高了，这就说明患癌风险也受大环境的影响，比如水质、食品、空气质量等。



问题五：吸烟为什么容易致癌？

我国是世界上最大的卷烟生产和消费国，《2015 中国成人烟草调查报告》显示，我国吸烟人数占世界吸烟者总人数的近 30%，我国成年（18 岁以上）吸烟者高达 3.16 亿。

与吸烟有害相关的广告语不少，“与肺癌为友，与死亡同行”，但其警示作用仍然难以撼动中国烟民对香烟的钟爱。吸烟者除了直接从口部吸入香烟外，也会从呼吸中吸入香烟的烟雾。烟雾中含有超过 7000 种高浓度的化学物质，其中至少有 70 种可致癌。调查显示，吸烟者会比非吸烟者有接近 25 倍患上肺癌的风险。由于癌症而引起的死亡病例中，至少三成是由于吸烟所引起，而其中有近八成都是肺癌。吸烟在引发肺癌的同时还会增加口腔癌、咽喉癌、食管癌、肾癌等其他癌症的风险。而且吸烟量越大、烟龄越长的人，癌症的发病率也越高。

另外，二手烟对人体健康的危害也不容忽视。二手烟分为主流烟（即吸烟者呼出的烟）及副流烟（即点着了的香烟所发出的烟）。副流烟的化学物质分子比较小，容易直接抵达肺内部，干扰体内的细胞。并且副流烟含有浓度高的有害物质，如一氧化碳、亚蒙尼亚及亚硝酸胺等，从而使罹患肺癌的风险提高 20%~30%。而且二手烟也可能会提高患上鼻咽癌、乳腺癌、血癌及淋巴瘤等的风险。据统计，我国每年死于吸烟相关疾病的人数近百万。吸烟和烟草烟雾对公民健康已造成严重影响，是我国公共卫生管理的重大难题。





问题六：生育可以降低患乳腺癌的风险吗？

一般情况下，处在非怀孕状态的女性每个月都会排卵（月经），排卵会对卵巢造成一定的损伤，身体会产生新的细胞来修复受损部位，而新细胞在产生过程中很可能发生变异，出现癌变。同时，女性患上乳腺癌的风险与卵巢分泌具有刺激细胞生长作用的女性激素有关。

不生育或者过晚生育的女性体内雌激素长期处于高水平状态，增加对乳腺的刺激，患乳腺癌的风险也就提高了。相反，女性在怀孕过程中，体内会产生大量黄体酮，能很好地保护女性健康，有助降低患癌机会。怀孕及哺乳也会减少月经周期的次数，使雌激素下降，并降低其带来的不良影响，包括降低患上乳腺癌的风险。

研究发现，不生育、不哺乳会增加患乳腺癌的概率，女性在怀孕及哺乳期间乳房细胞由于需要分泌母乳而变得成熟，这些成熟的乳房细胞被认为比较难发生癌变，长时间来说也会减少患上乳腺癌的风险。



女性第一次足月妊娠可以使乳腺上皮发生一系列的变化而趋成熟，使得上皮细胞具有更强的抗基因突变能力。有研究显示，足月生育可降低女性乳腺癌的发病风险，且两者之间存在线性关系。但人工流产等非足月妊娠却增加患乳腺癌的风险。此外，女性在比较年轻时怀上第一胎也会减少患上激素受体阳性（hormone receptor positive）类别乳腺癌的风险。但是若超过35岁才怀第一胎的话，患乳腺癌的风险反而比从来没有生育经验的女性高。

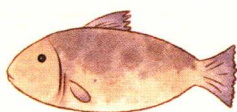


问题七：红肉与白肉，哪一个对防癌更不利？

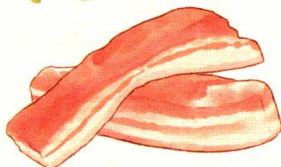
红肉和白肉是营养学上的词，是研究人员根据肉类食物在做熟前的颜色来区分，目的是分析不同颜色的肉类对人体健康的影响。

营养学上对肌肉纤维细腻、脂肪含量较低、脂肪中不饱和脂肪酸含量较高的肉类称为白肉，餐桌上常见的白肉有鸡肉、鸭肉、鹅肉、鱼肉、虾肉、蟹肉等，日常食用不容易造成“三高”（即高血压、高血脂、高血糖），可降低心脑血管疾病的发病率，降低癌症的威胁。红肉指的是烹饪前呈现出红色的肉，包括猪肉、牛肉、羊肉、兔肉等。其特点是肌肉纤维粗硬，脂肪含量较高，尤其是饱和脂肪酸含量高于白肉。红肉中含有血红素等导致大肠癌的物质，会破坏大肠内膜。

世界卫生组织（WHO）管辖下的国际癌症研究所（IARC）经研究发现，经常大量食用红肉不利于预防癌症，特别是会增加患上大肠癌、胰腺癌和前列腺癌等癌症的风险。因此，建议每周红肉摄入量应不超过 500 克。该研究所还建议公众尽量不要吃加工肉制品，包括烟熏、盐腌或添加了防腐剂来保存的肉类，如香肠、火腿或培根，这些肉类中既含有微量致癌物，又含有相当高的盐分，食用后不利于健康。



VS





问题八：跑马拉松与短时间慢跑，哪一个更利于防癌？

跑步的强度不同会带来不一样的运动效果。

马拉松耗时长，能够磨炼人的意志力，对心肺功能也有一定的改善作用，但它对身体造成较大的负担，对膝盖也有很大磨损。值得提醒的是，马拉松赛跑是激烈并且连续的长时间运动，会令呼吸急促而产生许多的活性氧，伤害细胞及基因，也会引起炎症及削弱免疫功能。实验证明，长时间并且激烈的运动也会使得体内产生炎症物质，这些炎症物质更有助于病毒生存，对预防癌症不利。

跑步强度导致的死亡率报告显示，长距离跑步（每周跑超过 40 公里）的人跟从没有跑步的人的死亡率相同，说明过量长跑并没有带来长期的健康效果。但合适距离的缓步慢跑（每周 1 ~ 2.5 小时）却能够降低死亡率达 25%。

慢跑属于有氧运动，可以增强机体免疫力与代谢能力。慢跑时心脏跳动加快，心肌能力增强。养成慢跑的习惯，有利于心脏功能的改善，并且有利于调节血液中白细胞、巨噬细胞、淋巴细胞等的数量，以消除体内的病毒与细菌，提高机体抵御疾病的能力。慢跑也可以加速全身血液循环，不仅有助于燃烧脂肪，帮助减肥，还能促进胃肠蠕动，增强消化功能，消除便秘。慢跑时身体排汗量增加，体内某些致癌物质如苯、硫、铅等也会通过汗水排出体外，从而提高身体抗癌力。





问题九：容易紧张与性格平和，哪一个患癌风险较高？

英国《自然》杂志发表了一项癌症研究表明，焦虑和抑郁会引发癌症。因为焦虑信号分子会像导火索一样，引发潜在的致癌细胞生长肿瘤。

大家可能使用过类固醇药物，它们是通过抑制免疫功能来缓解皮肤炎症、敏感及哮喘等疾病的药物。类固醇药物中的氢化可的松就是皮质醇，皮质醇会削弱免疫力，包括阻碍T淋巴细胞分泌某些细胞因子。容易紧张的个性会使交感神经紧张，刺激压力激素包括皮质醇的分泌。皮质醇长时间处于高水平会降低免疫细胞对皮质醇的敏感度，从而引起长时间全身慢性炎症，这些状况都会提高患癌风险。

紧张的个性也会增加自由基的产生，其中和氧气相关的自由基被称为活性氧，它的氧化力十分强，会攻击蛋白质、细胞膜和基因，也会在体内产生炎症，干扰激素分泌，且氧化免疫细胞，造成免疫力下降。

所以，应尽量保持平和的心境，不必杞人忧天。避免生气、紧张、焦虑等不良情绪对身体造成应激反应，打破体内的稳定环境，从而消耗人体能量，降低免疫系统的防御能力，并且引发各种疾病，包括癌症。



