

BREASTS: THE OWNER'S MANUAL

EVERY WOMAN'S GUIDE TO REDUCING CANCER RISK, MAKING TREATMENT CHOICES, AND OPTIMIZING OUTCOMES

乳房健康手册

美国医学院科学防癌完全指南

[美] 克里斯蒂·芬克 (Kristi Funk)_著

马飞/马楠/雍寅_主译 王子函/宁力_副主译

中信出版集团

BREASTS: THE OWNER'S MANUAL

EVERY WOMAN'S GUIDE TO REDUCING CANCER RISK, MAKING TREATMENT CHOICES, AND OPTIMIZING OUTCOMES

乳房健康手册

美国医学院
科学防癌完全指南

[美] 克里斯蒂·芬克 (Kristi Funk)_著

马飞/马楠/雍寅_主译 王子函/宁力_副主译

中信出版集团 | 北京

图书在版编目(CIP)数据

乳房健康手册:美国医学院科学防癌完全指南/
(美)克里斯蒂·芬克著;马飞等译.--北京:中信出版社,2019.3

书名原文:Breasts: The Owner's Manual: Every
Woman's Guide to Reducing Cancer Risk, Making
Treatment Choices, and Optimizing Outcomes
ISBN 978-7-5086-9870-0

I. ①乳… II. ①克… ②马… III. ①乳腺癌—防治
—指南 IV. ①R737.9-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第287423号

Breasts: The Owner's Manual: Every Woman's Guide to
Reducing Cancer Risk, Making Treatment Choices, and Optimizing Outcomes
Copyright © 2018 by Kristi Funk
Simplified Chinese translation copyright © 2019 by CITIC Press Corporation,
Published in agreement with Sterling Lord Literistic, Inc., through The Grayhawk Agency Ltd.
本书仅限中国大陆地区发行销售

乳房健康手册——美国医学院科学防癌完全指南

著者:[美]克里斯蒂·芬克
主译:马飞 马楠 雍寅
副主译:王子函 宁力
出版发行:中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承印者:北京通州皇家印刷厂

开本:880mm×1230mm 1/32 印张:10.5 字数:230千字
版次:2019年3月第1版 印次:2019年3月第1次印刷
书号:ISBN 978-7-5086-9870-0 广告经营许可证:京朝工商广字第8087号
定价:68.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题,本公司负责调换。

服务热线:400-600-8099

投稿邮箱:author@citicpub.com

赞 誉

我太喜欢这本书了！在《乳房健康手册》中，克里斯蒂·芬克医生基于科学证据，为我们提供了打败乳腺癌和几大常见疾病的建议。

——迈克尔·格雷格 (Michael Greger)，医学博士，
网站 Nutritionfacts.org 的创办者，《纽约时报》畅销书作者

芬克医生的《乳房健康手册》充满了对抗癌事业的信念、热情，以及对广大女性朋友的关切。

——迈哈迈特·奥兹 (Mehmet Oz)，医生，《奥兹医生秀》主持人，
纽约长老会哥伦比亚大学外科教授，
综合医学中心、哥伦比亚大学医学中心主任，
《纽约时报》畅销书作者

《乳房健康手册》是一本给人力量的指导手册，涵盖了各类最新的健康信息，包括如何维持并改善健康，如何寻医问药，如何计划健康饮食，并试图消灭健康谣言。这本书的语言通俗易懂，我强烈推荐给大家。

——尼尔·巴纳德 (Neal D. Barnard)，医学博士，
乔治·华盛顿大学医学和卫生科学学院客座副教授，
《纽约时报》畅销书作者

乳房健康和乳腺癌是很复杂的话题，芬克医生在《乳房健康手册》中用详尽的语言、充分的论据向读者娓娓道来。她向读者清晰地展示了呵护乳房、预防癌症和改善健康应该保持的生活方式。书中虽然有大量的医学知识（事实上，这本书就是基于大量的医学研究成果写成的），但作者以对话式的口吻（很像芬克医生平常与患者聊天的口吻）、用通俗易懂的方式向读者娓娓道来。既能安定读者的内心，又能帮助他们重建信心。就像芬克医生所说的，知识就是力量，可以驱散恐惧，带给我们信心和快乐，鼓舞我们做出改变。所有人都应该把这句话记在心里，做出一些积极的改变，从而掌控我们的未来！

——彼得·拜茨克（Peter D. Beitsch），医学博士，
达拉斯乳房中心主任，美国乳腺外科医师学会前主席

芬克医生运用大量的科学依据、丰富的理论和丰富的临床经验，为我们提供了易懂且可行的经验。《乳房健康手册》必将成为广大女性朋友改善健康、降低乳房疾病风险必不可少的珍贵指导手册。

——德布·崔帕蒂（Debu Tripathy），医学博士，
得克萨斯大学安德森癌症研究中心乳腺肿瘤医学研究部主任和教授，
《治疗》杂志主编

在《乳房健康手册》中，芬克医生用直白、诙谐的口吻击碎了有关乳房的谣言，深入浅出地讲解了复杂的理论，并鼓励我们活出最健康的状态。对于想要掌控健康的读者而言，这是一本必读书。

——特拉维斯·斯托克（Travis Stork），医学博士，
医学节目《医生》主持人，急诊内科医生

《乳房健康手册》不仅为读者提供了有关乳房健康的建议，并且引导读者改善身体健康。那些不幸遭遇乳腺癌的朋友，我建议你们也读一读这

本书。

——罗宾·罗伯茨 (Robin Roberts), 《早安美国》联合主持人

克里斯蒂·芬克医生深入浅出地解释了癌症的形成与扩散等复杂的话题,并提出了具体可行的建议,同时为我们提供了最新的科学建议。《乳房健康手册》必将造福全球几代女性,成为乳房健康领域的福音。它的成就不是—般图书可以匹敌的,我强烈建议读者阅读这本书!

——卡洛琳·阿迪各 (Carolyn “Bo” Aldigé),
预防癌症基金会创始人、主席

《乳房健康手册》简单易读,内容丰富,贴近实际。芬克医生提供的信息客观、真实。因此,如果你正在找一本全面介绍乳房健康的书,可千万不要错过这本!

——麦克·道 (Mike Dow), 心理学博士, 心理治疗医师,
《纽约时报》畅销书作者

我相信《乳房健康手册》将带领女性朋友进行一场身体、精神与思维的转变,从而改变她们的生活,改善她们的身体健康状况。《乳房健康手册》内容丰富,信息充实,但芬克医生总能清晰地进行分析、定义并整理好这些信息。你手中的这本书具有变革的力量,它可以变成希望之光,驱散乳腺疾病带来的黑暗。所以,珍惜你手中的这本书,开启阅读之旅吧。

——贝弗利·克劳福德 (Beverly Crawford),
圣经研习团契国际教会人员

我们女性都拥有或者曾经拥有乳房,但是有谁告诉过我们应该如何保养它们?有谁告诉过我们,什么该吃、什么不该吃,什么该做、什么不该做?又有谁为我们分析了无法控制的风险因素呢?另外,关于癌症筛查,甚

至是确诊后的治疗，还有很多鱼龙混杂的信息，让我们摸不着头脑。而阅读《乳房健康手册》，就像正喝着一杯咖啡，与一位懂得乳腺健康的亲密朋友聊天，在轻松愉快的氛围里消除所有的疑惑和不解。所以，现在让我们打开这本书，伴着咖啡好好读一读吧。

——凌志慧 (Lisa Ling)，电视台记者，
《与凌志慧漫谈人生》制片人与主持人

导 读

2015 年，在十八届五中全会上，推进“健康中国”建设被正式升级为国家战略。“树立大卫生、大健康的观念，把以治病为中心转变为以人民健康为中心”“努力全方位、全周期保障人民健康”是我们卫生工作者的行动指南。

而在影响人类健康甚至生命的所有疾病中，癌症威胁最大，它也是实现“健康中国梦”的主要障碍。“健康中国”战略规划要求，到 2030 年，总体癌症 5 年生存率提高 15%。癌症防控任重道远！

2018 年正值我国改革开放 40 年，虽然癌症治疗效果在这些年取得了长足的进步，但其成果和人民的期待及临床肿瘤工作者的梦想——让癌症发病率下降，让癌症死亡率显著下降——还有一定差距。我从事肿瘤防治工作半个多世纪，最重要的领悟有两点：一是教育，它能延续我的学术生命；二是科普，把真理交给大众，与大众共同努力，才能实现我们的梦想。

我国“87 年版”的电视剧《红楼梦》中林黛玉的扮演者陈晓旭，得知患有乳腺癌之后，为了保留乳房，宁可不治而悄然离世。好莱坞广受全球影迷喜爱的影星安吉丽娜·朱莉知道自己有 BRCA（乳腺癌易感基因），为了预防乳腺癌的发生，她在 2013 年选择了做双侧乳房切除手术。朱莉的健康医疗行为，为医学界和社会大众带来了极大的冲击和震撼。为了避免罹患乳腺癌，她能如此坚决地放弃原本健康并引以为傲的乳房，这需要多大的勇

气？我突然意识到，我们每天花费大量精力在与乳腺癌抗争，尽管我们治疗乳腺癌的水平已经取得了极大的进步。

我曾经统计，我院建院 60 年来已经有 60 多位女同事患过乳腺癌，但只有 3 位因乳腺癌去世，而且都有其特殊原因。经常出镜的明星和主持人中有很多人患过乳腺癌，其中健康生活最长的人比我年龄还大。但这依然消除不了大众的“谈癌色变”心理，不能减轻大众对癌症的恐惧和无助。我们是否应该反思，其中有没有我们的过错或缺憾？我们是否需要向大众普及更多科学的防癌与康复知识？我们能否高效、准确地向大家传递科学信息？

为此，我特别将这本由我的学生马飞教授参与出版的科普作品推荐给我国的“半边天”——亲爱的姊妹和年轻的晚辈。另外，我想提醒男同胞，这本书也值得你们阅读。一方面，它将教你如何对女性进行关怀和爱护；另一方面，男性也有一定的概率患上乳腺癌，学习一些知识是很有必要的。

如果读者能通过这本书进一步了解乳腺知识和乳腺癌的防治，及早实现全民的“健康中国梦”，我就非常欣慰了。



(孙燕)

中国工程院院士，

中国肿瘤内科学创始人，

国务院级政府特殊津贴享受者

推荐序一

在所有影响人类身体健康甚至生命的疾病中，癌症是导致死亡的首位恶性疾病，也是实现“健康中国梦”的主要障碍。“健康中国”战略规划提出了到2030年实现总体癌症5年生存率提高15%的目标，癌症防控工作任重道远。

早在1981年，世界卫生组织提供的数据显示，有1/3的癌症可以被预防，1/3的癌症可以被治愈，1/3的癌症可以被治疗。这就是癌症的三级预防：一级预防，降低发病率；二级预防，提高早诊率；三级预防，降低致死率和病死率。我们以前过于把目标集中在癌症的治疗和康复上，忽视了预防与筛查。虽然目前的癌症治疗效果也取得了长足的进步，但是距离攻克癌症，实现5年生存率提高15%的目标，依然有很长的路要走。癌症的预防与筛查，是未来癌症防控“战役”的“军事重镇”，而科学普及癌症的预防与筛查知识，则是指导打赢这场战役的关键所在。

著名科普人李治中（菠萝）先生说：“我们是兼职在辟谣，而别人是全职在传播伪科学。”不管是吃绿豆，还是喝芒硝，专业人员精力的缺乏或者不重视，就是把癌症防控科学普及战场的主导权交给了伪科学。科普工作，需要更多的权威专家，花费更多的心血和时间，用更朴实的语言或其他形式，潜移默化地把科学的知识更有效地传播给大众。

安吉莉娜·朱莉是我特别喜欢的一位好莱坞影星，为了预防乳腺癌，

她在 2013 年选择了双侧乳房切除手术。她的这一行为，给医学界和社会大众带来了极大的冲击。作为肿瘤科医生的我由此切身感受到，为了避免患乳腺癌，女性可以如此坚决地放弃原本健康并引以为傲的乳房，这需要多大的勇气？这是对乳腺癌有多大的畏惧？

有很多女性到我的门诊处询问她们是否能够像朱莉那样切除乳房，以杜绝癌症的发生。这让我意识到，虽然我们每天花费极大的精力在与乳腺癌抗争，我们治疗乳腺癌的水平也已经取得了极大的进步，但依然消除不了大众的“谈癌色变”心理，依然不能减轻大众对癌症的恐惧和无助感。

我们是否需要在满怀斗志、抗击癌症的同时，分出一部分精力来关注癌症的预防和筛查？我们在和癌症患者交流治疗选择的同时，是否需要向她们及其家人普及更多科学的防癌与康复知识？我们是否应该反思一下，医生在与患者及社会大众交流时，是否真的高效、准确地传递了科学信息？

克里斯蒂·芬克，一位杰出的乳腺外科专家，安吉莉娜·朱莉乳房切除手术的主刀医生，这一次放下了手术刀，拿起了笔杆子，凭借渊博的医学知识和临床经验，倾注她所有的精力，试图用通俗易懂的语言，向女性讲述一段关爱乳房的科学故事。

在一段 3 小时的航程中，我读完了这本书。我十分惊讶，那些我想向患者讲述却又难以说清的话语，那些被我忽视、以为大家都懂的道理，还有那些我也没能掌握的知识，都在这本书中娓娓道来。这令我汗颜，我没有这么广博的跨学科学识，也没有在科普中投入过这么大的热情，更写不出这样震撼人心的文字。我能做的，就是鹦鹉学舌，把它介绍给需要的人，把它讲述给我的患者。

我希望女性的自我关爱之旅，从阅读这本《乳房健康手册》开始。

 (马飞)

主任医师、教授、博士生导师，

国家癌症中心 / 中国医学科学院肿瘤医院内科副主任

推荐序二

乳腺癌已经成为女性发病率最高的恶性肿瘤——无论是在这本书作者克里斯蒂·芬克医生所在的地球另一端的美国，还是在我们所工作和生活的中国。

刚刚取得外科学博士学位的时候，我其实并不知道自己未来将要与之搏斗终生的是哪一种疾病——肝癌？大肠癌？抑或是胰腺癌？

在随后逐渐深入的工作中，我发现了乳腺疾病所具有的特性，这些特性深深地吸引了我。

首先，乳腺疾病的患者绝大多数是女性。相对男性患者居多的胰腺癌、肝癌等疾病，乳腺癌的患者对医生有更深的“依赖”。性格本来偏于柔弱的女性，在忽然罹患乳腺肿瘤后，比男性患者更需要来自医生的支持和关爱。我的一位乳腺癌患者是一名教师，在同事面前，她是每年的年度优秀职工；在学生面前，她是能解决一切问题的班主任。然而正是这些超高的“人设”，让她无处宣泄自己的恐惧。她总会发送大段大段的文字信息给我，有些关乎病情，有些关乎她自己的忧虑。仿佛在我们两个人这种特定的关系中，我不仅仅是她的主治医生，还是她的班主任。无论是在她进行手术前做心理咨询的过程中，还是在她制订微创腔镜手术的方案中，甚至直到手术后我与她一起面对化疗带来的种种不适时，都是如此。我觉得正是她对我的这种超乎寻常的依赖，使我们有了某种特殊的化学反应，从而帮助她更为泰然和勇敢地

承受了这一切，也让我感觉到自己是一个真实存在的医者，而不是一个照本宣科的“机器人”。

其次，乳腺癌是一种相对温和的癌症。如果把癌症比作“罪犯”，那么胰腺癌就是罪犯中的“恐怖分子”，其杀伤力和破坏性最大；胃癌、大肠癌如同罪犯中的“杀人犯”，危害极大、“教化”困难；而乳腺癌则是罪犯中的“抢劫犯”——有与之周旋的机会，存在生还的可能。正因为乳腺癌的这个特性，让我作为一名乳腺外科医生，愿意付出更多的精力去早期诊断、早期治疗乳腺癌，使患者获得长期的生存甚至治愈的机会！“治愈”这两个字，不仅仅对乳腺癌患者有强大的吸引力，也同样是外科医生追求的最高目标。

最后，乳腺疾病患者不仅想要根治疾病，还想保留乳房完美的外观与生理功能。没有任何一种手术比乳房手术更在意术后的美观了。我经常把切除乳房中的癌肿比作赶走闯入家园的侵略者，把保留乳房的外观或重建乳房的外形比作在战后的一片废墟中重建我们的家园，二者缺一不可。这就对乳腺外科医生提出了更高的要求：我们要在保证切净肿瘤的同时，懂得如何利用乳房重建技术或腔镜微创技术，让术后的乳房完美如初——这也正是作者克里斯蒂·芬克医生为安吉丽娜·朱莉所做的工作。除了美观的考量，乳房还有性生活和哺乳这两项重要功能。术后乳头和乳房皮肤能否完好如初？切除肿瘤后，乳房是否还能够继续哺乳？这些都给包括这本书作者和我在内的乳腺外科医生提出了挑战。也正是这些挑战，强烈地吸引着我们投身到与乳腺疾病的斗争之中。

当我受到这些挑战的召唤，真正成为了一名乳腺外科医生、投身到更深入的临床工作中时，却发现很多女性对乳房保健与乳房疾病的认识存在大量盲区甚至误区。豆浆是否导致乳腺癌，哪些饮食又能预防乳腺癌？佩戴胸罩到底有益还是致癌？乳腺癌究竟遗传与否？乳房按摩有没有排毒或丰胸的奇效……太多的疑问困扰着女性朋友们，太多的谣言被“三人成虎”地疯传。经年累月地在门诊中解答和纠正这些误传与困惑，让我深深意识到了出版一本科学、权威却浅显易懂的书籍的重要性。在这个时候，我获得了参与出版

克里斯蒂·芬克医生的著作《乳房健康手册》的机会。

克里斯蒂·芬克医生是一位在外科学界具有广泛影响力的乳腺外科医生。这本科普著作完美解答了几乎所有我们在日常生活中遇到的与乳房相关的问题：从甄别恼人的谣言，到推荐行之有效的乳房保健方法；从日常饮食的选择，到预防乳腺癌的具体建议；从尽早发现乳腺癌的筛查策略，到真正面对乳腺癌时的心理和生理准备……毋庸置疑，这是一部真正意义上的有关乳房健康的百科全书！

跟随克里斯蒂·芬克医生在这本著作中娓娓道来的讲述，你将扫除心底所有的疑虑。让这本书成为您的健康护卫吧！

 (王子函)

首都医科大学附属北京友谊医院乳腺外科专家，
北京电视台《我是大医生》专家主持人

推荐序三

我还记得那个有些尴尬的场面，那是我第一次预约克里斯蒂·芬克，进入办公室见到她后，我下意识地扭头就走。因为我想，这个长得像杰西卡·辛普森一样美丽动人的女人，怎么可能是我的内科医生和妇科医生多次提及的、投身乳腺癌防治事业且医术高明的克里斯蒂·芬克呢？原来我大错特错！因为事后证明，与芬克的这次见面是我人生的一大幸事。到现在，她依然是女性乳腺外科医生的榜样。自那日相识后，她也成了我的朋友和鼓励我前进的动力。

2006年2月，我预约了年度乳腺X线摄影检查。我感觉这一次比以往的检查都恼人，因为5天前我与未婚夫分手了，我心情极度低落，不想被这种琐碎而费时的事情打扰。我那段时间感觉自己健康得很，身材保持得不错：过去3年，我一直坚持骑车越野；家里没有乳腺癌病史；我受了伤都只需简单地处理一下伤口，一切就都平安无事了。

乳腺X线摄影检查后，我的妇科医生打电话给我，说发现照片上有些异常。她并不建议我在6个月之后复查，而是建议马上进行活检。在她的建议之下，我约了克里斯蒂·芬克见面。

我经历了一次痛苦的导丝定位活检手术，然后回家继续我的日常生活。4天之后，我与克里斯蒂·芬克进行了一次术后交谈。克里斯蒂告诉我，尽管原则上我患浸润性癌症的概率极其微小，但我确实患上了浸润性癌

症，需要进行手术。我震惊万分，恐怕这对于任何一个严格控制生活方方面面的人来说，都是一次巨大的打击。而我从克里斯蒂的脸上可以看出，这件事对她也造成了不小的震动。

在那之后，我平静地接受了手术，开始重建我的生活，恢复了身心健康。癌症绝对可以全盘扭转你的生活，给你最艰苦的磨炼。我不得不学会以自己为重，而不因为自己是女人就奉献他人而委屈自己。我不得不学会拒绝他人，不因为他人的尊重和喜爱便处处忍让。我也必须意识到女人引以为傲的乳房对我来说意味着什么，必须说服自己面对现实。

学会接受现实似乎是癌症教给我的一课。从千千万万个愿意与我分享抗癌故事的女性朋友身上，我也能感受到她们心中的共鸣。除此之外，癌症改变着我的行为方式；我渐渐学会自我关怀，通过营养摄入和释放压力的方式来提高我的生命质量。

在过去几年中，我学到太多通过饮食、锻炼和药物改善身体状况的方法。每次听到身边熟悉、要好的人患上乳腺癌或者其他癌症的消息，我都会掩面叹息。一生中 1/8 的累计概率在短时间内大概不会改变，但我们可以学习更多预防的手段，直到某天，我们可以把癌症完全打败。诚然，早期的检测很重要，但归根结底，预防癌症才是最有效的方法。

认识克里斯蒂已经十多年了，我对她在抗癌战线上的执着心怀感激。我们需要了解的、要做的事情还有很多。巨大的信息洪流有时可能会令我们眼花缭乱，甚至困惑不解，难辨真假。在这种情况下，克里斯蒂的书对于寻找乳腺健康知识的我们来说，就是一件美好的礼物。她尽可能地把信息都分享给了我们，希望未来乳腺癌外科医生这一职业不复存在！

——雪莉·克劳

美国著名歌手

译者序

很荣幸，这本全面、科学的《乳房健康手册》即将与读者见面了。欣闻本书出版在即，我们的心情颇为激动。组建翻译团队并接下这本书时，我们都怀有一种使命感，热切希望可以带给读者一本前沿、科学、全面且贴近生活的女性健康读物。

这既是一本关于女性的温柔健康指导书，又是一本具有极佳的临床数据支撑和前沿研究成果的学术书。翻阅英文原版书后，书中的很多内容给我们留下了深刻的印象。比如，对乳房健康谣言的破解，如豆浆是否致癌、钢圈内衣是否致癌等；再比如，如何规范饮食，营养素的种类多少为佳，作者更是分享了她的私人食谱；还比如乳房自检手段和监测须知，如12种乳房预警外观和临床判断标准。另外还有致病基因的介绍、预防药物的选择及临床治疗科普。

我们都认为，临床工作再忙，学术任务再重，也应该翻译这本书。因为它对中国女性是“及时雨”般的存在，尤其对于年轻女性了解科学知识、调整生活习惯，从而预防疾病，具有极大的价值。我们在翻译之初，经过数次讨论，最终确定了本书的风格：沿袭原文的科学严谨之风，保证数据的准确性，在中文表述的过程中精雕细琢，选择符合女性认知的词语，用贴近生活的方式传播至关重要的乳房健康知识。

这本书分为4个部分，分别从乳房健康基本知识、日常生活规律、乳