

医学专家的忠告：癌症很难治愈，但完全可以预防！
倾听医学专家的忠告，让百姓远离癌症，保卫健康；
牢记医学专家的忠告，让国人珍重生命，拥有健康。

癌症预防 圣典

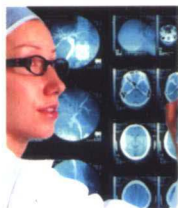
医学专家对癌症预防的

忠告

ADVICE

王建璋 主审 戴景蕊 舒丹 编著

CANCER PREVENTION



中国商业出版社

医学专家的忠告：癌症很难治愈，但完全可以
倾听医学专家的忠告，让百姓远离癌症，保
牢记医学专家的忠告，让国人珍重生命，拥

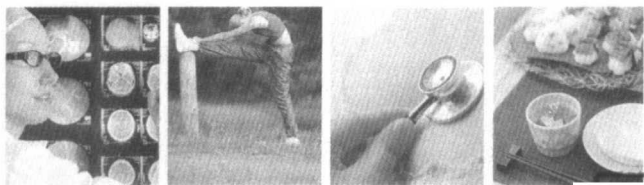
癌症预防 圣典

医学专家对癌症预防的 **忠告**

ADVICE

王建璋 主审 戴景蕊 舒丹 编著

CANCER PREVENTION



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

癌症预防圣典/戴景蕊、舒丹编著. —北京:中国商业出版社,2005. 6

ISBN 7 - 5044 - 5436 - 2

I. 癌… II. ①戴… ②舒… III. 癌 - 食物疗法
IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 056792 号

责任编辑:孙锦萍

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京通州柯蓝博泰印务有限责任公司印刷

640×960 毫米 16 开 15.75 印张 241 千字

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

定价:28.00 元

※※※※

(如有印装质量问题可更换)

Preface

前言

前 言

生命何其宝贵，以至我们无法用任何一种等价物衡量其价值；生命又何其短暂，每个人的一生都只不过是历史长河中匆匆的一瞬。

所以，我们没有理由不珍惜与关爱我们的生命。

生命使坚强的人类历经沧海桑田的变迁繁衍至今，创造着文明并成为了地球的主人。然而生命又是十分脆弱的，战争、瘟疫、自然灾害、甚至环境的改变都足以掠走难以计数的人类生命。

所以，我们有责任认真维护生命的健康与尊严。

从远古走到今天的现代人类，比以往任何时候都更强烈地认识到要关注和保护生命的健康，现代医疗科学的发展，已攻克了许多危害人类生命健康的病魔。生命健康已成了21世纪的人共同关心的核心课题。但是，我们又不能不看到，现代医学仍对一种凶残的“生命杀手”没有根本克服的手段，这就是令人谈之色变的癌症。

2003年4月，世界卫生组织公布了一份《世界癌症报告》，这份报告综合分析了全球癌症的现状以及发展趋势，这份最权威的来自联合国的“官方”报告，向全人类发出了警告：

全球癌症发病率有猛增的危险，今后数年将是全球癌症的高发年份。预计2020年全世界癌症发病率将比现在增加



前 Preface

言 50%，每年将新增 1500 万个癌症病人，癌症已成为公众健康的主要威胁。

的确，癌症是当前严重危害人类健康的罪恶杀手。在人类目前的疾病中，其发病率和死亡率均占第二位，仅次于心脑血管系统疾病。近年来，全世界死于癌症的人数逐年增多。据统计，2000 年全球共有 6200 万病人死亡，其中 12% 是死于各种癌症。在很多发达国家，这个比例甚至高达 25%。我国自 1949 年以来，癌症发病率已增加了近 5 倍，而且仍呈持续升高的趋势。目前国内各种癌症患者不少于 200 万人。触目惊心的事实，不可避免地让人们产生谈癌色变的恐惧心理，而缺乏对癌症科学的认识，更让大多数的人误认为癌症为不可救药的重症、无法预防的绝症。

癌症难治，但是癌症却可以预防！

世界卫生组织的专家拉斐尔·本戈瓦博士，以充分的科学研究论证和大量的临床实验告诉人们：癌症是可以预防的，假以时日，人类最终也是可以攻克癌症的堡垒。在目前的条件下，及早发现、及早治疗是人类降低癌症死亡率的最为有效的方法。

根据广大读者保护生命健康的需要，我们组织国内权威的癌症预防专家编写了这本《癌症预防圣典》，它吸收了世界卫生组织最新的研究成果资料，总结了国内外权威的防癌、治癌的专家的经验，归纳整理出系统的预防癌症的方法，以此献给广大的读者朋友，特别是中老年读者朋友。

本书向广大读者朋友提出了如下预防癌症的方法与措施：

——正确认识癌病，了解致癌诱因。

医学专家指出，癌症病变形成的原因和遗传、病毒、化学

物质、辐射线都有很大关系。本书以浅显易懂的叙述,科学地概括癌症的形成及其发病特点,让读者正确地认识癌症的形成过程,从而提高对现代文明中致癌杀手的警惕。

——改善饮食结构,保持健康生活。

医学专家认为,多种癌症发生均与现代人的食物中含有大量的致癌物质有关,如70%的肠、胃、肝、食道等部位的癌症形成,是和我们的饮食有着直接关系的,一旦人们正常的细胞与饮食中的致癌因子相接触,在不经意间就会在体内引起癌变。本书不仅为您提出了科学膳食的营养建议,还详尽介绍了近30种具有防癌、抗癌特别功效的食物以及这些食物详细的食用方法,以帮助读者通过选择抗癌食品达到预防癌症的目的。

——增加运动锻炼,提高自身免疫力。

医学专家建议,体育运动的减少,很容易降低身体的免疫力,也容易引发癌细胞的成长与形成。适度运动,科学地锻炼,可以有效地预防癌症。本书详尽地介绍了运动防癌的机理和各种具体的健身锻炼方式,以帮助读者有效地提高身体的免疫力,防止癌魔的入侵。

——保持良好心态,戒除不良习惯。

医学专家指出,不良的生活习惯和消极的心理情绪,都是引发癌症病变的元凶。本书针对现代人的生活与工作现状,有针对性地介绍能够预防癌症发生的健康的生活方式。

——及早发现癌症前兆,科学地对症治疗。

医学专家告诫人们:癌症发现得越早,治愈就越有把握。了解癌症的前兆,定期进行健康检查,对于及早发现癌症并科学地加以治疗,是相当重要的。本书科学地归纳了一些主要癌症的早期信号,以帮助读者留心一些早期异常情况,把癌症

前言 Preface

消灭于“萌芽”状态。

科学地预防和及早地发现癌症,对防癌抗癌具有十分重要的意义。本书将中外权威专家的意见融于一炉,目的只有一个,让更多的人远离癌症,让我们筑起生命健康的长城。

生命之所以永恒,在于人类的善待与珍重。

生命之所以伟大,在于人类的保卫与创造。愿我们人人都拥有健康的体魄,人人都能够享有延年益寿的幸福生活。

王建璋 教授

2005.7.15 于北京

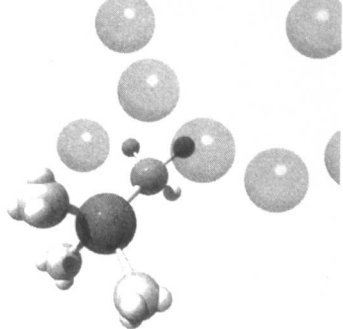
※ 王建璋教授为我国著名的癌症预防专家,曾任中国医学科学院肿瘤医院院长。





Contents

目录



目 录

第一章 癌症概述

一、癌症威胁着全人类的生命 (2)

癌症是人类健康的大敌。在世界范围内，因癌症而死的人数居高不下。然而，随着医学研究的深入，目前大部分癌症都可以预防，人们大可不必谈癌色变。

1. 癌症：恶性肿瘤的总称 (2)
2. 癌细胞的特点及生长特征 (4)
3. 从不同的角度对癌症进行分类 (9)
4. 癌症的形成是一个复杂的渐进过程 (11)

二、癌症的“前生”与“今世” (13)

癌症自有人类诞生之日起就已经存在，可谓是一种古老的病种，了解一下人类对癌症的认识史以及癌症流行的现状，有利于人们对癌症的防治。

1. 人类对癌症的认识史 (13)
2. 癌症的流行现状与防治 (15)
3. 人类攻克癌症的前景 (19)





Contents 目录

三、不必谈癌色变：正确地对待癌症 (20)

随着科学的不断发展，人类向疾病作斗争不断取得胜利。21 世纪的医学已成为预防为主的医学，对癌症也应该树立预防为主的新理念。新世纪、新思维、新理念——癌症并非不治之症

1. 癌症是完全可以预防的 (20)
2. 防止对待癌症的两种倾向 (23)
3. 癌症并非不治之症 (24)

第二章 癌症的“内忧”与“外患”

一、导致癌症的内在原因 (28)

近年来，导致癌症的内在原因越来越引起专家与社会大众的关注。目前已经确认致癌的内在因素主要有遗传因素与精神因素等。

1. 遗传因素引起癌症 (28)
 2. 不健康心理诱发癌症 (30)
- ### 二、不良生活方式包含着致癌因素 (33)

虽然癌症被称为“20 世纪的瘟疫”，但如果你保持一种健康的生活方式，这场瘟疫就很难侵袭你，因为现有的绝大多数癌症都是由不良的生活方式引起的，这并非是不可克服的。

1. 吸烟与癌症关系密切 (33)
2. 过量饮酒容易致癌 (35)
3. 不健康的性生活会导致癌症 (37)

Contents 目录

三、警惕现代文明中的致癌杀手 (39)

人类在建设和享受现代文明的过程中，酿成的环境恶化已对全人类构成威胁，给人类的生存与发展带来日益严重的影响，成为 80% 以上的癌症的起因，可谓是无孔不入的癌魔杀手。

1. 80% 的癌症由环境因素所引起 (39)
2. 各种环境因素与癌症的关系 (41)
3. 改善被“现代文明”破坏了的生存环境 (45)
4. 警惕现代文明这柄双刃剑 (50)

第三章 慎防癌从口入

一、防癌的饮食定律：合理饮食，均衡营养 (56)

“现在什么怪病都有，太可怕了，好多都是吃出来的。”这话听起来似乎有点费解，其实却有几分道理。随着生活水平的不断提高，人们不再为买不到中意的食品发愁了。然而生活富裕了，文明病却悄悄地跟随而来。

1. 合理营养，避免过多地摄入脂肪 (59)
2. 因人而异，蛋白质营养摄入要适量 (61)
3. 控制胆固醇摄入量 (63)
4. 多吃“野”、“杂”、“粗”食品 (64)
5. 饮食中素、生、淡、少相结合 (66)
6. 多食淀粉预防癌 (69)
7. 适量食醋可防癌 (70)
8. 多喝全脂牛奶防癌症 (71)



Contents

目录

9. 多喝酸奶亦防癌	(72)
------------------	------

10. 国外饮食防癌的建议与措施	(73)
------------------------	------

二、饮食防癌：功劳卓著	(75)
-------------------	------

饮食与癌症关系密切，有某种内在的联系。良好的饮食具有抑制癌变的防癌抗癌作用与功能。医学专家预言，如果我们合理饮食，均衡营养，就能有效地预防许多癌症发生，至少可降低癌症发病率35%。可见，饮食防癌功不可没。

1. 防癌功臣——功能性食品	(75)
----------------------	------

2. 食品中具有防癌功能的营养素	(77)
------------------------	------

三、将致癌“凶犯”赶出厨房	(90)
---------------------	------

厨房产生的致癌物不可小视。饮食防癌不能忽略厨房，因为厨房滋生和潜藏着形形色色的致癌“凶犯”。只有把这些“凶犯”揭露出来，逐出厨房，绳之以“法”，才能保证饮食卫生，拒癌口入。

1. 把发霉的粮食与食品“赶”出厨房	(90)
--------------------------	------

2. 把不卫生的饮水拒之于厨房之外	(94)
-------------------------	------

3. 慎用塑料制品包装食品	(96)
---------------------	------

4. 隔断厨房中的空气污染	(97)
---------------------	------

四、科学地加工、制作食品	(99)
--------------------	------

食物中的致癌物以及在加工、制作过程中受到污染而产生的致癌物，都有害身体健康，有可能引发癌症。因此，预防癌症，降低癌症的发病率，需要我们科学地加工和制作食品。

Contents 目录

1. 尽量减少用油锅高温煎炸食品 (99)
2. 不制作、不吃或少吃熏烤食品 (100)
3. 腌菜时加入适量的维生素 C (101)
4. 味精的科学食用：离火前加入味精 (102)

第四章 具有防癌抗癌功效的 29 种食物

一、有益于防癌抗癌的粮食类食品 (104)

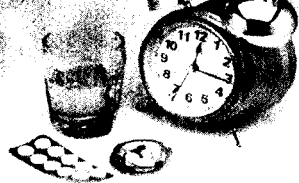
科学饮食是预防癌症的有效手段之一，中外医学专家通过科技实验和科学检测，发现并揭示了食物中的种种抗癌元素与化合物。因此，根据医学专家的意见，人们可以通过选择用抗癌食品来达到预防癌症的目的。

1. 红薯——长寿食品 (104)
2. 玉米——粗粮不“粗” (106)
3. 豆类——“田间之肉” (109)
4. 糙米——能发芽的大米 (111)
5. 燕麦——神奇的植物 (112)

二、有益于防癌抗癌的蔬菜类食品 (113)

蔬菜是人们餐桌上每天必不可少的辅食，虽然十分平常，然而医学专家却发现，很多蔬菜却天然地存在抗癌的营养成分。因此，了解蔬菜的这些抗癌营养成分及有效的摄取方法，对于人们预防癌症将大有裨益。

1. 大蒜——“广谱抗生素” (114)
2. 胡萝卜——号称“小人参” (116)
3. 菜花——“穷人的医生” (118)



Contents 目录

4. 包菜——抑制强致癌物毒性 (120)
5. 韭菜——气味有益于抗癌 (123)
6. 葱、洋葱——使你远离癌症 (124)
7. 蘑菇——具有较高的抗癌价值 (127)
8. 南瓜——黄体素抗癌功高 (130)
9. 马铃薯——价廉物美功效奇 (132)
10. 茄子——位居抗癌效果优异之列 (134)
11. 西红柿——人见人爱 (135)
12. 柿子椒——维生素 C “王” (137)
13. 姜——独特香辣能抗癌 (140)
14. 菠菜——克服贫血善抗癌 (141)

三、有益于防癌抗癌的海产品 (143)

蔚蓝色的地球十分之七的表面被大海所覆盖，其丰富的动植物资源的开发一直备受医学专家尤其是防癌治癌专家们的关注。研究和实验表明，海产品，尤其是深海产品的防癌治癌效果非常明显。

1. 牡蛎——“海中牛奶” (144)
2. 海带——“海中蔬菜” (145)
3. 沙丁鱼——惊人的“药鱼” (147)
4. 鲍鱼——“海珍之冠” (149)
5. 海参——“海中人参” (150)

四、有益于防癌抗癌的饮料 (152)

饮料现今已成为人们日常生活中必不可缺的入口食物了，绿色的天然的饮料中所含的防癌抗癌成分被越来越多的科学实验所证明。防癌治癌专家们忠告大家，天然的绿色饮品是人们必不可少的。

1. 绿茶——中国传统天然饮料 (153)

Contents 目录

- 2. 咖啡——泊来洋品抗癌强 (154)
- 3. 柑橘汁——甘甜美汁预防癌 (155)
- 4. 酸奶——风味独特、营养保健 (157)

第五章 提高免疫力,防止“癌魔”入侵

一、提高免疫力是防范癌魔的根本措施 (160)

决定人体不生癌的重要因素之一是人体的自然防御。人体的防御网是一个复杂的免疫系统,好像是国防部队。它拥有强大的防卫和攻击力量,使人体免受外来“入侵者”和内部“变节分子”的攻击。

- 1. 人体免疫系统是保卫生命健康的盾牌 (160)
- 2. 免疫力是一种抗癌的“神力” (161)

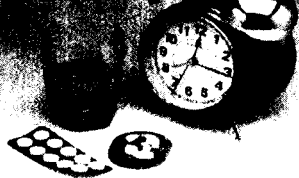
二、运动健身,防癌有效 (163)

运动被誉为最经济、最有效的促进健康的方式,同时也是防癌的重要措施。通过运动促进人体内环境的改善,能够有效地增强人体的免疫功能,提高人的免疫力,从而达到预防癌症的目的。

- 1. 运动防癌的机理 (163)
- 2. 运动防癌的形式 (164)
- 3. 运动防癌的注意事项 (169)

三、重视心理健康,防止“癌魔”入侵 (170)

据医学统计,人类疾病的70%以上都与人的心理素质和精神状态有关。心理因素与癌症的发生与



Contents 目录

发展密切相关。心理因素在癌症预防治疗中的意义日益受到人们的重视，心理健康成为防止“癌魔”入侵的屏障。

1. 不良心理：一种强烈的促癌剂 (170)
2. 心理因素的致癌机理 (172)
3. 保持乐观愉悦的情绪 (174)
4. 尽量避免或缓解精神紧张 (176)
5. 排除悲伤、忧郁等恶劣情绪 (178)

四、消除疲劳，远离亚健康 (181)

在现代社会，随着生活节奏的加快和社会心理压力增加，人体的亚健康在不断蔓延。亚健康是大病来临之前身体机能发出的信号，也是癌症的前期征兆。所以，消除亚健康，就成为预防癌症的重要途径之一。

1. 不可忽视的身体亚健康 (182)
2. 亚健康会诱发癌症 (184)
3. 培养健康的生活方式 (185)

第六章 癌症的早期发现

一、癌前病变 (188)

严格地说，癌前病变还不是癌，它只是癌症前疾病衍变发展的一个过程，在这个过程中有些癌前病变可能会演变成癌。及早发现与治疗或阻断癌前病变，可以有效地预防一部分癌症的发生，对防癌抗癌具有特殊的意义。

Contents 目录

1. 里根治病引出的话题 (188)
 2. 什么是癌前病变 (189)
 3. 正确地看待癌前病变 (191)
 4. 癌症的早期征象 (192)
- ## 二、警惕容易癌变的疾患 (197)

人们大都知道，不少疾患在刚开始时通常是良性的，如果不能及时发现、及时检查、及时将其治愈，时间久了，就有可能发生癌变。所以警惕容易癌变的疾患，防癌于萌芽阶段，对早期发现癌症、防治癌症具有积极的作用。

1. 容易癌变的消化系统疾患 (198)
2. 容易癌变的女性疾患 (203)
3. 容易癌变的皮肤疾患 (205)
4. 容易癌变的生殖系统疾患 (205)

三、癌症的早期发现、早期诊断和早期治疗 (206)

一些人对于自己的健康过于自信，似乎自己与医生无缘。事实上，对健康人进行防癌教育十分重要。治愈癌症，不使其危及生命，最好的办法就是早发现、早诊断、早治疗。

1. 早期发现、早期诊断和早期治疗的重要性 (207)
2. 癌症早期发现的可行性 (210)
3. 癌症早期发现的指导原则 (212)
4. 及时进行防癌检查有利于癌症的早期发现 (214)
5. 提倡自我检查和自我发现 (216)
6. 哪些人群需要早防癌症 (217)
7. 切忌因“保密”而丧失及时发现与治疗的良机
..... (221)



Contents 目录

第七章 走出预防癌症的误区

一、消除预防癌症认识上的误区 (224)

认识是行动的先导。要有效地预防癌症,就必须消除预防癌症的错误认识,树立起预防癌症的正确观念。只有这样才能在实际行动中真正预防癌症。

1. 纠正“病因不清,无法预防”的错误观念 (224)
2. 摒弃对癌症“不公”的偏见 (225)
3. “癌症自救”的口号要不得 (226)
4. 预防癌症无小事 (228)

二、走出预防癌症措施的误区 (229)

由于人们对癌症的认识存在误区,致使人们在癌症的预防措施上往往失误,预防癌症不仅没有取得良好的效果,甚至事与愿违,导致了严重的不良后果。

1. 营养保健品不是防癌的“灵丹妙药” (229)
2. 不要滥用药物防癌抗癌 (232)
3. 不要迷信“祖传秘方” (233)
4. 气功并无防治癌症的“特异功能” (235)
5. 未发现癌症,也不可以高枕无忧 (236)

