

郑美凤 王志福 曲宪双 编著

这样

防癌

最有效



SHANGHAI UNIVERSITY OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE PRESS

上海中医药大学出版社

这样防癌最有效

郑美凤 王志福 曲宪双 编著

上海中医药大学出版社

策划编辑 单宝枝
责任编辑 张立艳
技术编辑 徐国民
责任校对 郁 静
封面设计 王 磊
出版人 陈秋生

图书在版编目(CIP)数据

这样防癌最有效/郑美凤,王志福,曲宪双编著.
—上海:上海中医药大学出版社,2005.5
ISBN 7-81010-864-6

I. 这... II. ①郑... ②王... ③曲... III. 癌—防治 IV. R73

中国版本图书馆【CIP】数据核字(2005)第 036873 号

这样防癌最有效

郑美凤 王志福 曲宪双 编著

上海中医药大学出版社出版发行 (http://www.tcmonline.com.cn)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号 邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销 南京展望文化发展有限公司排版 丹阳教育印刷厂印刷

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 7.125 字数 179 千字 印数 1—4000 册

版次 2005 年 5 月第 1 版 印次 2005 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-864-6/R·816

定价 12.00 元

(本书如有印刷、装订问题,请寄回本社出版科,或电话 021-51322545 联系)



这样

防癌

最有效

前

言

这样防癌最有效



癌症——可怕的疾病，时常出现于人们的现实生活中。许多人在经受癌魔无情的折磨后，生活的意志渐渐薄弱，而先进的现代医疗措施此时却显得那么无力。既然癌症这么可怕，那么，是不是它就不可以预防呢？当然不是！中医提倡“未病先防”，我们应该学会如何有效地预防癌症，并因时、因地、因人而异，制订出一套适合自己最有效的防癌措施，以利于身心健康，延年益寿。

本书从开始就简明扼要地介绍了癌症的一些相关基础知识，让人们认识到癌症的真面孔，以做好随时应战癌魔的准备。同时，本书也着重从饮食、心理、职业、运动健身等方面介绍了预防癌症的相关具体方法，力求使防癌措施通俗、有效，贴近生活，让人们能够真正而有效地采纳吸收，拿起防癌抗癌的有力武器，共同建立美好和谐的家庭与社会。

本书出版过程中承蒙上海中医药大学出版社单宝枝主任、张立艳编辑等的大力支持，在此表示衷心感谢！由于时间仓促，未能与相关文献、资料作者一一联系，在此一并致以谢意。

由于作者水平有限，缺点、错误及疏漏之处在所难免，故祈望广大读者批评指正，不胜感激！

郑美凤 王志福 曲宪双

2005年1月

目 录

这样防癌最有效



一、有效防癌,须先识癌

- | | |
|---------------------------|---------------------------------|
| 1. 癌症——人类最大的敌人…………… (1) | 10. 癌症到底会不会传染…………… (7) |
| 2. 罪魁祸首——癌细胞…………… (2) | 11. 为什么癌症患者越来越多…………… (7) |
| 3. 关注癌症,关注致癌因素…………… (2) | 12. 癌症的危害和医学治疗现状是怎样的…………… (8) |
| 4. 如何区别癌与瘤…………… (3) | 13. 我国重点防治的癌症有哪些呢…………… (9) |
| 5. 癌症是可防可治的…………… (4) | 14. 什么是“恐癌症”…………… (10) |
| 6. 癌症就是这样产生的…………… (4) | 15. 肥胖、饮食与癌症…………… (10) |
| 7. 恶性肿瘤的好发年龄…………… (5) | 16. 生活中哪些食物容易致癌…………… (11) |
| 8. 癌症也有性别“歧视”吗…………… (6) | 17. 认识癌前病变…………… (11) |
| 9. 癌症的发生与遗传有关吗…………… (6) | |

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| 18. 常见的癌前病变有
哪些 (12) | 23. 癌症早期信号之三
..... (14) |
| 19. 所有的癌前病变都
会变癌吗
..... (12) | 24. 癌症早期信号之四
..... (14) |
| 20. 癌症信号早知道
..... (13) | 25. 常见癌症的高危人群
..... (15) |
| 21. 癌症早期信号之一
..... (13) | 26. 易患癌症的人群有
哪些 (17) |
| 22. 癌症早期信号之二
..... (13) | 27. 生活中值得特别注意
的癌症 (18) |

二、防癌有道,健康长寿

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. 癌症的三级预防
..... (19) | 8. 定期检查对防癌有
什么重要意义
..... (27) |
| 2. 癌症预防应从哪些
方面做起 (20) | 9. 哪些人应该定期参
加防癌检查
..... (27) |
| 3. 最简便的防癌九措施
..... (21) | 10. 癌症的初步自我检查
..... (28) |
| 4. 日常防癌要则十九条
..... (22) | 11. 癌症的初步自我检查
之一——皮肤检查
..... (28) |
| 5. 防癌六大防线
..... (24) | 12. 癌症的初步自我检
查之二——头面部
检查 (29) |
| 6. 世界卫生组织防癌
要则十五条
..... (25) | 13. 癌症的初步自我检查 |
| 7. 八种防癌新见解
..... (26) | |

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 之三——口腔检查
..... (29) | 20. 防癌健康长寿建议
集锦(二) (32) |
| 14. 癌症的初步自我检查
查之四——颈部(甲状腺)检查
..... (30) | 21. 防癌健康长寿建议
集锦(三) (33) |
| 15. 癌症的初步自我检查
查之五——乳房检查
..... (30) | 22. 防癌健康长寿建议
集锦(四) (33) |
| 16. 癌症的初步自我检查
查之六——腹部检查
..... (31) | 23. 防癌健康长寿建议
集锦(五) (36) |
| 17. 癌症的初步自我检查
查之七——男子阴部检查 (31) | 24. 防癌健康长寿建议
集锦(六) (37) |
| 18. 癌症的初步自我检查
查之八——观察分泌物 (31) | 25. 防癌健康长寿建议
集锦(七) (38) |
| 19. 防癌健康长寿建议
集锦(一) (32) | 26. 防癌健康长寿建议
集锦(八) (39) |
| | 27. 防癌健康长寿建议
集锦(九) (40) |
| | 28. 防癌健康长寿建议
集锦(十) (41) |
| | 29. 防癌健康长寿建议
集锦(十一) (41) |

三、科学饮食,驱走癌魔

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. 饮食在防癌中的重要性
..... (44) | 做起 (47) |
| 2. 营养失衡容易导致
癌症 (45) | 5. 日常饮食如何防癌
..... (48) |
| 3. 营养金字塔 (46) | 6. 饮食防癌把好“四
关”之一——把好吃
购关 (49) |
| 4. 膳食结构合理从何 | |



7. 饮食防癌把好“四关”之二——把好烹饪关 (50)
8. 饮食防癌把好“四关”之三——把好进食关 (50)
9. 饮食防癌把好“四关”之四——把好咀嚼关 (51)
10. 饮食防癌与微量元素 (51)
11. 哪些蔬菜具有“显著”抗癌作用 (52)
12. 国际上公认的饮食防癌“十要”指什么 (52)
13. 如何吃才能预防癌症 (53)
14. 防癌抗癌蔬菜(一) (54)
15. 防癌抗癌蔬菜(二) (55)
16. 防癌抗癌蔬菜(三) (56)
17. 防癌抗癌水果(一) (56)
18. 防癌抗癌水果(二) (57)
19. 防癌抗癌水果(三) (57)
20. 防癌抗癌粮谷(一) (58)
21. 防癌抗癌粮谷(二) (59)
22. 防癌抗癌粮谷(三) (60)
23. 防癌抗癌食用菌类 (60)
24. 防癌抗癌乳制品 (61)
25. 防癌抗癌水产品 (61)
26. 防癌抗癌饮品(一) (62)
27. 防癌抗癌饮品(二) (62)
28. 常喝新鲜果汁有助于降低患癌危险 (63)
29. 抗癌食品新发现 (64)
30. 一份防癌“菜单” (65)
31. 六种吃法防癌变 (66)
32. 防癌抗癌食谱集锦 1 (67)

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 33. 防癌抗癌食谱集锦 2
..... (67) | 37. 防癌抗癌食谱集锦 6
..... (69) |
| 34. 防癌抗癌食谱集锦 3
..... (68) | 38. 防癌抗癌食谱集锦 7
..... (70) |
| 35. 防癌抗癌食谱集锦 4
..... (68) | 39. 防癌抗癌食谱集锦 8
..... (70) |
| 36. 防癌抗癌食谱集锦 5
..... (69) | 40. 素食与防癌
..... (71) |

四、调整自我,心理防癌

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1. 心理养生——21 世纪的
健康主题 (72) | 9. 抑郁心理助癌长,情
绪良好可防癌
..... (77) |
| 2. 精神因素与癌症发
生有关系吗 (73) | 10. 对于自己的健康不
可过于自信 (78) |
| 3. 健康的心理因素可
以预防癌症吗
..... (73) | 11. 了解病人的心理特
点是有必要的
..... (79) |
| 4. 精神因素致癌是有
条件的 (74) | 12. “笑”可防癌吗
..... (79) |
| 5. 哪些性格易得癌症呢
..... (75) | 13. 二十五种快乐之道
..... (80) |
| 6. 你是“癌症性格”吗
..... (75) | 14. 一诗一歌——保持
乐观豁达之妙法
..... (81) |
| 7. 如何应付精神刺激呢
..... (76) | 15. 心理康复十乐 (82) |
| 8. 一旦产生恐癌心理
将如何消除
..... (77) | 16. 心理按摩益健康
..... (83) |



- | | |
|--|---|
| 17. 心理调摄防癌法之一
——摆脱烦躁情绪
五法 (84) | 19. 心理调摄防癌法之三
——战胜忧虑、恐惧
心理八要诀
..... (85) |
| 18. 心理调摄防癌法之二
——对付精神压力
七法 (84) | 20. 用想象治病杀癌
..... (85) |

五、有效防范,职业致癌

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. 癌和职业的关系
..... (87) | 业致癌原 (94) |
| 2. 职业肿瘤之危害值
得思考 (88) | 11. 预防化学性职业致
癌原 (95) |
| 3. 尘肺——最常见的
职业病 (89) | 12. 常见烷化剂与癌症
..... (96) |
| 4. 职业、慢性疲劳综合
征与癌症 (90) | 13. 目前公认的职业致
癌物有哪些呢
..... (97) |
| 5. 职业肿瘤现状如何
..... (91) | 14. 氡——不容忽视的
致癌物 (97) |
| 6. 什么是职业危险因素
..... (91) | 15. 常见的职业肿瘤与
致癌原 (98) |
| 7. 日常一些化学物质
与癌症的关系
..... (92) | 16. 我国规定的八种职
业性肿瘤有哪些
..... (99) |
| 8. 预防癌症的物理因素
..... (93) | 17. 职业性癌症的预防
..... (99) |
| 9. 防范生物性致癌因素
..... (93) | 18. 预防职业性肿瘤的
常用措施
..... (100) |
| 10. 哪些是物理性的职 | |

六、运动健身,防癌轻松

1. 生命在于运动 …… (102)
2. 了解人体运动的 4 个阶段 …… (102)
3. 为什么运动可以防癌 …… (103)
4. 运动防癌的奥妙与新说 …… (104)
5. 运动防癌的种类 …… (105)
6. 世界癌症基金会建议的防癌活动日 …… (105)
7. 保持体型可防癌 …… (106)
8. 有氧运动好处多 …… (107)
9. 运动抓“两头”,养生又益寿 …… (108)
10. 慢跑能防癌,何乐而不为 …… (108)
11. 激烈运动可防乳癌 …… (109)
12. 教你如何运动防癌 …… (109)
13. 把握自己一天中运动的最佳时光 …… (110)
14. 老年人怎样运动好呢 …… (111)
15. 运动与女性的美妙关系 …… (111)
16. 女性分阶段运动功效 …… (112)
17. 有效防癌,从唾手可得的有关活动开始 …… (113)
18. 奇妙易学的六秒钟卧位健身法 …… (113)
19. 奇妙易学的六秒钟坐位健身法 …… (114)
20. 奇妙易学的叩齿防癌法 …… (114)
21. 简易健身八段锦 …… (114)
22. 简便有效的放松健身法 …… (115)
23. 简便有效的自然健身法 …… (116)
24. 简便有效的禅观采气健身法 …… (117)
25. 简便有效的健身五法 …… (117)
26. 简便有效的七步健

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| 身法 (118) | 29. 简便有效的抓拳摆
趾强身健身法
..... (120) |
| 27. 简便有效的通天贯地
健身法 (119) | |
| 28. 简便有效的洗髓健
身法 (119) | 30. 身体信号——提醒
你适量运动 (120) |

七、药物药膳,有效防癌,锦上添花

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. 中药防癌的突出优势
..... (122) | 11. 中药药膳,防癌治癌
之二 (131) |
| 2. 降胆固醇药物的防
癌功效 (122) | 12. 中药药膳,防癌治癌
之三 (132) |
| 3. B族维生素防癌的
魅力 (123) | 13. 中药药膳,防癌治癌
之四 (133) |
| 4. 维生素A功不可没
..... (124) | 14. 中药药膳,防癌治癌
之五 (134) |
| 5. 如何补充维生素C
..... (125) | 15. 中药药膳,防癌治癌
之六 (135) |
| 6. 哪些人必须补充维
生素制剂
..... (126) | 16. 中药药膳,防癌治癌
之七 (135) |
| 7. 中药药膳之“四仁”
..... (126) | 17. 必须识别的易致癌
的中药 (136) |
| 8. 中药药膳之“四草”
..... (128) | 18. 能引起癌症的药物
有哪些 (137) |
| 9. 中药药膳之“二参与
二花” (129) | 19. 长期服用同一种药
物有致癌的可能吗
..... (138) |
| 10. 中药药膳,防癌治癌
之一 (130) | 20. 如何预防医药导致
的癌症呢 (138) |

八、常见肿瘤有效预防

(一) 肺 癌

1. 重视病因,本质预防 (140)
2. 癌症信号早知道 (141)
3. 有效预防措施不可缺 (142)
4. 肺癌预防食谱、药膳 (143)
5. 苹果当药吃,肺癌远离你 (143)
6. 肺部保健运动——
静坐呼吸法 (144)
2. 癌症信号早知道 (149)
3. 有效预防措施不可缺 (150)
4. 防癌药膳与食谱 (151)
5. 吃法有讲究——
保护你的食管 (151)

(四) 胃 癌

1. 重视病因,本质预防 (145)
2. 癌症信号早知道 (145)
3. 有效预防措施不可缺 (146)
4. 防癌药膳与食谱 (146)
5. 鼻部自我保健操 (147)
1. 重视病因,本质预防 (152)
2. 癌症信号早知道 (153)
3. 认识癌前病变和癌
前状态 (154)
4. 胃癌癌前病变之预防 (155)
5. 有效预防措施不可缺 (155)
6. 防癌药膳与食谱 (156)
7. 健胃保健法 (157)

(二) 鼻 咽 癌

1. 重视病因,本质预防 (148)

(三) 食 管 癌

1. 重视病因,本质预防 (148)

(五) 大 肠 癌

1. 重视病因,本质预防 (158)

2. 癌症信号早知道
..... (159)
 3. 认识大肠癌之癌前
病变 (160)
 4. 有效预防措施之一
..... (160)
 5. 有效预防措施之二
..... (161)
 6. 纤维素——肠道“清
洁工” (162)
 7. 橄榄油防癌新说
..... (162)
 8. 防癌药膳与食谱
..... (163)
 9. 揉腹健运法 (164)
- (六) 肝 癌**
1. 重视病因,本质预防
..... (165)
 2. 癌症信号早知道
..... (165)
 3. 有效预防措施不可缺
..... (166)
 4. 预防肝癌要从青年时
做起 (167)
 5. 澳抗阳性者的食疗转
阴法 (167)
 6. 防癌药膳与食谱 1
..... (168)
7. 防癌药膳与食谱 2
..... (169)
 8. 简易防癌保健功法
——“六字诀”疗法
..... (169)
- (七) 胰 腺 癌**
1. 重视病因,本质预防
..... (170)
 2. 癌症信号早知道
..... (171)
 3. 有效预防措施不可缺
..... (171)
 4. 防癌膳食 ABC
..... (172)
- (八) 肾 肿 瘤**
1. 重视病因,本质预防
..... (172)
 2. 癌症信号早知道
..... (173)
 3. 有效预防措施不可缺
..... (174)
 4. 防癌药膳与食谱
..... (174)
- (九) 膀 胱 癌**
1. 重视病因,本质预防
..... (175)
 2. 癌症信号早知道
..... (176)

3. 有效预防措施不可缺
..... (176)
 4. 防癌药膳与食谱
..... (177)
- (十) 前列腺癌**
1. 重视病因,本质预防
..... (178)
 2. 防癌要趁早: 认识前列腺癌的分期与预后
..... (179)
 3. 癌症信号早知道
..... (180)
 4. 有效预防措施不可缺
..... (180)
 5. 防癌药膳与食谱
..... (181)
 6. 前列腺实用保健生活小秘方 (182)
- (十一) 乳腺癌**
1. 重视病因,本质预防
..... (183)
 2. 哪些是乳腺癌的高危人群 (184)
 3. 癌症信号早知道
..... (184)
 4. 有效预防措施不可缺
..... (185)
 5. 乳腺癌预防的重要措施: 定期乳房检查
..... (185)
 6. 乳腺癌癌前病变及预防
..... (186)
 7. 针对防癌药膳与食谱
..... (187)
 8. 预防乳腺癌——每天喝绿茶 (188)
 9. 防癌多食蔬菜、水果
..... (188)
- (十二) 子宫颈癌**
1. 重视病因,本质预防
..... (189)
 2. 癌症信号早知道
..... (189)
 3. 有效预防措施不可缺
..... (190)
 4. 女性需补充的食品
..... (191)
 5. 防癌、抗癌的保健菜肴
..... (191)
- (十三) 绒毛膜癌(绒癌)**
1. 重视病因,本质预防
..... (193)
 2. 癌症信号早知道
..... (193)
 3. 有效预防措施不可缺
..... (193)

4. 防癌药膳与食谱
..... (194)

(十四) 白血病(血癌)

1. 重视病因,本质预防
..... (195)

2. 癌症信号早知道
..... (195)

3. 有效预防措施不可缺
..... (196)

4. 防癌药膳与食谱 1
..... (197)

5. 防癌药膳与食谱 2
..... (197)

(十五) 淋巴瘤

1. 重视病因,本质预防
..... (199)

2. 癌症信号早知道
..... (199)

3. 有效预防措施不可缺
..... (200)

4. 防癌药膳与食谱
..... (200)

(十六) 颅内肿瘤

1. 重视病因,本质预防
..... (202)

2. 癌症信号早知道
..... (202)

3. 有效预防措施不可缺
..... (203)

4. 防癌药膳与食谱
..... (203)

(十七) 皮肤癌

1. 重视病因,本质预防
..... (205)

2. 癌症信号早知道
..... (205)

3. 有效预防措施不可缺
..... (206)

4. 防癌药膳与食谱
..... (207)

5. 养肤防癌丝瓜膳
..... (207)

6. 四季皮肤保健之要点
..... (208)

(十八) 甲状腺癌

1. 重视病因,本质预防
..... (209)

2. 癌症信号早知道
..... (209)

3. 有效预防措施不可缺
..... (210)

4. 防癌药膳与食谱
..... (210)

一、有效防癌，须先识癌

这样防癌最有效



1. 癌症——人类最大的敌人

癌症，近年来由于其不断攀升的发病率、死亡率而成为人类的“第一杀手”。

肿瘤的发生与多种因素相关，全身除了头发和指甲不长肿瘤外，几乎每个部位都可长肿瘤。每种肿瘤又因为其成因、诊断、治疗及预防措施等方面的差异，加之潜伏期长、早期症状不明显，又具有浸润、转移、易复发的特点，使得癌肿的防治成为一项长期、艰巨而复杂的工作。

从全国来说，常见而又严重威胁着人类生命健康的恶性肿瘤有：肺癌、胃癌、食管癌、肠癌、肝癌、宫颈癌、乳腺癌、白血病、恶性淋巴瘤、鼻咽癌等十大肿瘤。癌肿之所以成为人类的最大敌人，还在于癌症的好发年龄是 35~59 岁，而这个年龄阶段的人正是社会财富的创造者，也是家庭的支柱，一旦患病对家庭和社会都会造成无法估计的损失。

可见，认识癌症以及有效防癌是具有多么重要的意义。