



健康 **1+0** 丛书

防癌 早知道

精灵一点
健康一点

于武胜 / 主编

青 岛 出 版 社
Qingdao Publishing House





健康 **1+0** 丛书

防癌 早知道

于武胜 / 主编

健康好比是数字1，事业、家庭、地位、钱财是1后面的0，有了1，后面的0越多越富有，反之，没有1，则一切皆无。只要你稍花一点心思，播下一粒习惯的种子，你就能收获一种健康。

青 岛 出 版 社

Qingdao Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

防癌早知道/于武胜著. —青岛:青岛出版社, 2005. 5

ISBN 7-5436-3358-2

I. 防... II. 于... III. 癌—防治—基本知识 IV. R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 038866 号

书 名 防癌早知道

主 编 于武胜 陈爱平

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 85814611-8664 传真 (0532) 85814750

责任编辑 董恩彬 E-mail: deb@qdpub.com

装帧设计 申 尧

绘 图 司海英

照 排 青岛海讯科技有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

开 本 16 开(787mm × 1092 mm)

印 张 24.25

字 数 400 千

书 号 ISBN 7-5436-3358-2

定 价 28.00 元

盗版举报电话 (0532)85814926

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回承印厂调换。

厂址: 青岛开发区江山中路191号 电话: 0532-86827680 邮编: 266500

《防癌早知道》编委会

主 编 于武胜 陈爱平

副主编 于 洁 钟 庆 吕智敏

编 委 王 纓 丁 蕾 张长青

战松梅 梁伍今 朱 萍

前 言

首先告诉读者,本书只是一本对健康的人或者说没有得癌症的人有益的;而对癌症患者基本上却没有多大的帮助。

谈“癌”色变,讳莫如深。“得癌症是天生的”、“癌症是不治之症”等等,不错,这些偏见、误解至今在不少人的脑海里根深蒂固。其实,这是很无知的一种表现。有些人甚至不愿意听到或看到“癌症”这两个字,小心翼翼地想躲避它、远离它。难过的是老天似乎和这样的人开了个肆虐的玩笑,无知使他们不敢也不懂得去学习有关防癌的知识,有一天,“癌症”却真的找上了他。

人吃五谷孰能无病。有些疾病确实防不胜防,然而大多数疾病却完全是可防的。健康凭仗的是一种良好的生活习惯。同样,疾病的形成也是一种习惯所致,尤其是缠人的慢性病和癌症。不好的习惯一旦养成,时间久了就会出“事故”。实际上,癌症就是不良习惯长年累月堆积起来的,可以这样说能得上癌症实属不易,简直比买彩票中头奖都难!那为什么还有人得上它了呢?究其原因,就是某些人的保健意识太薄弱了,太缺乏防癌知识了。他们的个人健康管理得太差劲了。简言之,只要你能在生活中做个有心人,为你的健康稍加留意,那么这个“头奖”你是肯定拿不到的。癌症是完全可以预防的,并且预防的潜力还很大。这就是说如果真的远离癌症,那么主动性就掌握在你自己手里。

本书就是为读者提供防癌的实用知识,让你了解癌症,学会防癌的做法;让你知道防癌雷打不动的法则,那就是“防癌在于早”,早了解、早认识、早预防,将癌的萌芽铲除在不良习惯形成之前。

现在你该知道本书就是为使你远离“癌症”而准备的。

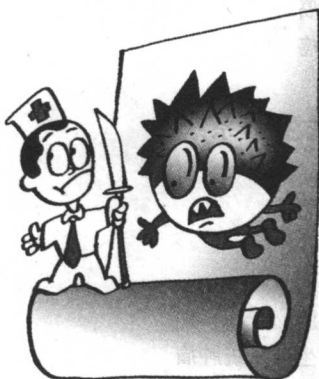
编 者



目 录

揭开“杀手”的面纱

“癌”的早期认识	2	放射性核素检查能协助诊断哪些癌症	23
肿瘤概念及命名	2	免疫学检查与肿瘤	24
癌与瘤一样吗	4	肿瘤确诊的依据	24
人为什么会生癌	4	癌症病理诊断的取材方法	25
癌症的“个性”	5	什么是肿瘤导向治疗	26
肿瘤的不良之分	6	中医药治疗癌症有哪些优势	26
癌块会不会自行消失	7	中医“扶正祛邪”治疗癌症	28
癌会“跑”到身体的别处	8	针灸治疗癌症	29
老年人容易患癌症	9	民间偏方、验方与癌症	29
癌瘤日趋年轻化	10	癌瘤能否被“烧死”	30
儿童也会患癌	11	癌基因与抑癌基因	31
儿童常见和特有的恶性肿瘤	11	癌前病变与原位癌	32
儿童防癌注意九种征兆	12	癌症病人怎么比以前多了	33
癌症会不会传染	13	癌症与病毒感染	34
癌症与家族遗传	14	肿瘤发生的“内忧”和“外患”	35
几种癌症偏爱不同种族	15	“外患”——物理因素	35
医生常说的“5年生存率”	16	“外患”——化学因素	36
你有“恐癌症”吗	16		
癌瘤病人也能长寿	17		
年龄与癌	18		
癌症与保密	19		
肿瘤治疗中医好还是西医好	19		
诊断癌症常用的检查手段	20		
B超检查适用于诊断哪些癌症	20		
内窥镜检查适用于哪些癌症	21		
CT检查适合哪些肿瘤	21		
ECT协助确诊癌症的优势	22		
核磁共振诊断肿瘤的特点	23		





"外患"——生物因素

"内忧"——心理因素

"内忧"——遗传因素

癌与遗传

形形色色的致癌物质

肿瘤与内分泌关系复杂

其他致癌因素

杀手成长的历程

杀手的秘密武器

癌症的转移途径

42 癌症的杀伤力

57

43

45

46

47

50

52

53

54

55



癌症不可怕

癌症并不可怕

防癌重在预防

定期体检的重要意义

癌症预防应从哪些方面做起

远离癌症的措施——三级预防

克癌制胜的法宝——三早

发现癌症的检查手段

60 行之有效的治疗手段

69

60 放射治疗

69

61 化学治疗

73

62 生物技术疗法

74

63 五年不复发代表什么意思

78

64 世界卫生组织的口号:三个三分之一

79

65

癌症的早期信号

世界卫生组织提出的癌症

危险信号

81

呼吸系统

鼻咽癌

85

喉癌

89

肺癌

91

消化系统

口腔癌

99

食管癌

101

胃癌

106

肝癌

109

大肠癌

112

泌尿生殖系统

肾癌

118

膀胱癌

122

前列腺癌

125

阴茎癌

128

睾丸肿瘤

130

女性生殖系统肿瘤

133

外阴肿瘤

135

阴道肿瘤

137

宫颈肿瘤

138

子宫肌瘤

141

子宫内膜癌

145

输卵管癌

148

卵巢癌

150

绒癌

153



血液和造血系统

白血病	158
淋巴瘤	162

神经系统

神经系统——颅内肿瘤	167
------------	-----

其他

乳腺癌	173
皮肤癌	177

远离癌症不是梦

防癌在于早	183
学会自我检查	184
癌症早发现的重要性	186
癌症的蛛丝马迹	186
癌症也有“黑匣子”	188
防癌,这些要不得	188
癌症喜欢哪些人	189
容易忽略的三种癌症	191
奇痒与汗毛增多	192
不可忽视良性乳房肿块	193
口红不一定会使你“美”	193
洗涤用品是否会致癌	194
长期皮肤过敏能否致癌	194
突发“老来瘦”不是好事	195
医学专家谈防癌“绝招”	195
防癌体检不能“省”	196

环境与防癌

生活环境与防癌	206
癌症的地理分布	207
八成癌症源于污染	208
化学因素与防癌	208

运动系统

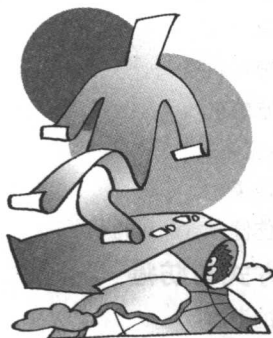
运动系统——骨肿瘤	164
-----------	-----

内分泌系统

内分泌系统——甲状腺癌	170
-------------	-----

恶性黑色素瘤	179
--------	-----

癌症害怕的检查	197
诊断用 X 光会致癌吗	198
美国人定期防癌检查的内容	198
中医角度界定癌的病因	200
如何使癌症“少发易治”	201
癌症的“谎言”与“真相”	202



物理因素与防癌	211
职业上如何防癌	212
环境上如何防癌	213
厨房油烟是否会致癌	214



饮食与防癌

从人类进化看饮食防癌

食物污染

食品添加剂

营养素

抗癌抗癌矿物质

癌症喜欢的膳食

饮食调整

胡萝卜熟吃更能抗癌

防癌把好饮食“四道关”

防癌七吃法

烹调食物的防癌要点

蔬果农药残留的处理

饮食中如何减少维生素 C 的损失

咖啡和巧克力治癌未定论

西式速食会不会增加致癌机会

防癌食品大家庭

防癌水果

多吃葡萄可防癌

防癌常吃的东西

防癌“八宝粥”

防癌的饭菜

十大最佳健康食品排行榜

生活方式与防癌

算算你的寿命

生活规律可防癌

生活方式癌

“富而无知”才会生病

癌症与性

预防宫颈癌请从性生活开始

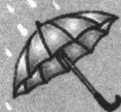
孕期超重易患乳腺癌

抽烟与癌症

研究发现吸烟会得 14 种癌症

216	与饮食有关的癌症	238
217	吃掉癌症的准则	240
218	看表防癌	241
218	肿瘤患者需要忌口吗	244
219	加强营养是否对肿瘤有利	244
221	食品添加剂坏处多多	245
223	高脂肪饮食与癌症有何关系	246
224	吃霉变食品能致癌	246
224	嗜食酸菜为什么诱发癌症	247
225	常吃焦化及烟熏食物为什么会致癌	248
226	哪些癌与膳食关系密切	249
227	容易被忽视的致癌因素	250
227	甘薯能抑制癌症	251
228	酸性血质是癌细胞的温床	252
228	血液的酸性与碱性	252
229	如何区别酸碱性食物	253
231	天天五蔬果防癌	254
233	吃香肠配葱、蒜	254
233	饮食防癌九多一少	255
235	菜篮子里的防癌战士	256
236	吃太多味精会致癌吗	257
237		





吸烟者是否较吸二手烟者易致癌	268	日常防癌要则 20 条	281
酗酒诱癌	268	睡眠有助防癌	283
女性长期饮酒会患哪些癌症	269	防癌要常做	284
饮茶防癌	269	防癌的六道防线	285
喝绿茶有抗子宫癌作用	270	中老年人如何预防膀胱癌	287
女性五个时期别喝茶	271	长期接触塑料易患睾丸癌	288
防癌用水法	272	自然抗癌法	289
电解水可以防癌吗	272	移动电话会不会致癌	290
狼吞虎咽会得食道癌吗	273		
强光与眼癌	273		
日光浴与皮肤癌	274		
染发剂与癌	274		
长期浓妆艳抹并不艳	275		
感染与防癌	275		
家庭中如何注意防癌	276		
生活中的防癌原则	277		
嗜酒的人为什么易生癌	278		
厕所,癌症的温床	279		
你属于癌症易患人群吗	280		



心理行为与防癌

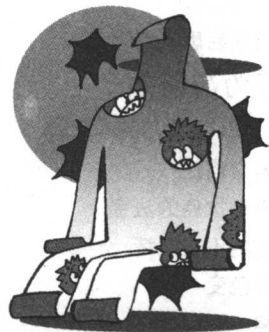
心理养生:21 世纪的健康主题	292	孤独——患癌的危险因素	305
精神因素与癌症	293	暴忧之病七情所伤	305
心理健康是抗癌的法宝	294	癌症的心理护理	306
催化癌症的不良情绪	295	学会宣泄	307
谈癌不必色变	295	学会快乐	310
癌症性格	296	快乐指南	312
心理、社会因素的作用机理	296	笑口常开为什么能防癌	312
健康心理让你远离癌症	297	沟通交流舒缓情绪	313
不良情绪是癌细胞的活化剂	298	癌症患者的常见心理	314
癌症患者的灰色心理	299	如何调整癌症心理	315
情绪影响抗癌免疫力	300	群体抗癌	317
紧张情绪对免疫系统的影响	300	心疗、知疗、情疗、意疗	318
坏情绪是癌魔的“向导”	303		

运动与防癌

快乐运动可提高免疫力	321	导引防癌的机理	329
运动防癌的奥妙	321	现代科学对导引防治癌症的验证	330
运动增强抗癌能力	323	导引不是随意发挥	331
有氧运动可防癌	324	练气功能防癌吗	333
科学的运动——有氧代谢运动	324	健身误区,回头是岸	333
有氧代谢运动的“质”与“量”	326	一种简便易行的锻炼方式	336
有氧代谢运动的过程	327	上班族的室内健康法	337
有氧代谢运动的益处	327	脑力锻炼和体力锻炼	337
导引不是故弄玄虚	328	重复同样的动作会不会诱发骨癌	338

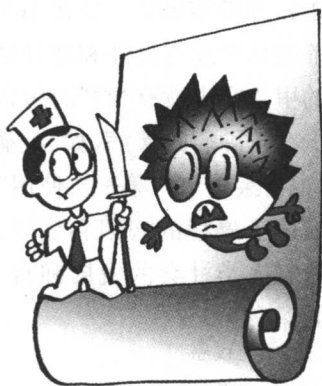
药物与防癌

好药与坏药	341	滥用抗生素等于替超级病菌打江山	370
中医药对癌症的防治机理	341	锁阳	372
肿瘤患者如何服用中药	343	芦荟的药理与免疫	373
扶正培本法治疗肿瘤的中药	344	清开灵独特的抗病毒作用	374
清热解毒法治疗肿瘤的中药	344	蜂王浆与免疫	375
常用抗癌中草药	345	天然药物——蜂胶	375
防癌养生食谱	363		
当心药物致癌	364		
容易导致癌症的中草药	365		
“神奇病毒”治癌症	366		
维生素 E 与防癌	367		
硒有哪些防癌作用	367		
维生素 A 的抗癌作用	368		
维生素 C 的抗癌作用	369		
口服避孕药是否会致癌	369		
停经后使用荷尔蒙会不会引起癌症	370		



揭开“杀手”的面纱

一提起癌症，恐怕没有人不知道，而且大多数人都知道它的“厉害”，大有谈“癌”色变的感覺。癌症真的有这么可怕吗？其实癌症并没有人们想像得那么可怕，只要我们认识了癌症，了解了癌症，我们就会预防癌症，远离癌症，战胜癌症。下面，就让我们来认识一下这个健康的超级“杀手”。





“癌”的早期认识

古希腊医生认识了癌症 癌症是一种常见病、多发病，而不是一种新发病、少见病。我们人类很早就认识了它。有关癌症的最早记载，见于公元前 1500 年古埃及人写的莎草纸文中，但大多数只限于体表的肿块和不能治愈的溃疡。公元前 4 世纪，古希腊医生首先认识了乳腺、胃、子宫等处的癌症。公元 164 年，罗马皇帝马克奥尔的御医盖伦，当时已经能辨认肿瘤有良性和恶性之分。我国对癌症的认识渊源，早在殷墟出土的甲骨文中就有“瘤”的病名。我国现存最早的医书《内经》中就记载了不少有关肿瘤的疾病，如“症瘕”、“积聚”、“乳岩”等。宋朝东轩居士所著的《卫济宝书》中，第一次使用“癌”字。元代朱震京在《丹溪心法》中也详细描述了癌症的病因和症候。明代已经开始使用“癌”字统称恶性肿瘤。随着人类社会的发展和科学技术的进步，我们对癌症的认识正一步步加深。

肿瘤概念及命名

人类发现肿瘤已有很长的历史。不仅人类患肿瘤，动、植物也有肿瘤。直到 19 世纪应用显微镜后，才建立了目前肿瘤学的框架。20 世纪以



来，由于自然科学的发展、基础理论与新技术的应用，肿瘤学研究有了长足的进步。尽管恶性肿瘤已成为人类致死的第 1 或第 2 位病因，但肿瘤学的进展，已使肿瘤患者中的 1/3 有了根治的希望。

肿瘤是人体中正在发育的或成熟的正常细胞，在某些不良因素的长期作用下，某部位的细胞群出现过度增生，或异常分化而形成。表现在



局部形成肿块。肿瘤细胞与正常的细胞不同,它不按正常细胞的新陈代谢规律生长,变得不受约束和控制,从而导致细胞呈现异常的形态、功能和代谢,以致破坏正常的组织、器官的结构并影响其功能。恶性肿瘤细胞还能向周围浸润蔓延,甚至扩散转移到其他器官组织,继续成倍增生,对人体或生命造成极大的威胁。人体在生长的过程中虽常有肿块形成,但肿块不一定是肿瘤,必须鉴别肿块的性质,才能做到正确诊断、正确治疗。

爬行的螃蟹 癌的英文(cancer)名字汉译意为“螃蟹”,这形象地说明了“癌”可以无限制地向外扩散、浸润。癌症是一组疾病,其特征为异常细胞的失控生长,并由原发部位向其他部位播散。这种播散如无法控制,将侵犯要害器官并引起衰竭,最后导致死亡。

良性肿瘤 机体内某些组织的细胞发生异常增殖,呈膨胀性生长,似吹气球样逐渐膨大,生长比较缓慢。瘤体不断增大,挤压周围组织,但并不侵入邻近的正常组织内部。瘤体多呈球形、结节状。瘤体周围常形成包膜,与正常组织分界明显。用手触摸,推之可移动。手术时容易切除干净,摘除不转移,很少有复发。这种肿瘤对局部的器官、组织只有挤压和阻塞的作用,一般不破坏器官的结构和功能,也很少发生坏死和出血。手术切除后,经过病理学检查,可发现其组织分化程度好,肿瘤细胞与正常组织细胞相似,无核分裂或核分裂稀少,无病理核分裂现象。

肉瘤 来源于间叶组织(包括结缔组织和肌肉)的恶性肿瘤称为“肉瘤”,多发生于皮肤、皮下、骨膜及长骨两端,如纤维肉瘤。其生长迅速,肿瘤晚期常有坏死、出血,切面呈灰红色、质均匀、细如生鱼肉状。骨肉瘤以青年人为多,好发于四肢长骨之两端,尤以股骨下端、胫骨上端及肱骨上端最为常见。骨肉瘤发展迅速,病程短,开始在皮质内生长,逐渐向骨髓腔发展,有时向外突破骨膜,侵入周围软组织,易引起病理性骨折。常见的还有平滑肌瘤、淋巴肉瘤、滑膜肉瘤等。肉瘤早期即可发生血行转移。

癌 医学上把来源于上皮组织的恶性肿瘤称为癌。如发生于鳞状上皮细胞的叫鳞状上皮细胞癌,简称鳞癌。身体原有鳞状上皮覆盖的部位常有癌变发生,如皮肤、口腔、唇、子宫颈、阴道、食管、喉、阴茎等处。发生于腺上皮细胞的叫腺癌,多见于胃、肠、乳腺、肝、甲状腺、唾液腺、支气管及子宫体等处。人体的这些器官如有恶性肿瘤生长,则分别称为皮肤癌、胃癌、食管癌、肠癌等。癌多见于40岁以上的中老年人,从转移途径

看,癌多经淋巴道转移。

癌与瘤一样吗

人们常常把癌与瘤混为一谈,认为“癌就是瘤,瘤就是癌”。严格地讲癌与瘤是不同的,癌是一种恶性肿瘤;而瘤则是良性肿瘤与恶性肿瘤的总称。

良性肿瘤一般生长缓慢,有的生长到一定时期会停止生长,如黑色素瘤(即黑痣)。它有明显的界限,包膜完整,不向外扩散,只是膨胀性地长大,大多不会影响人的生命。手术切除后一般不会复发。但少数良性肿瘤在一定条件下,会逐渐转变为恶性肿瘤,所以应及早治疗。



恶性肿瘤也就是癌。它生长迅速,侵犯周围组织,无明显界限,质地坚硬,无包膜,与正常组织分界不清,除了体积长大外,细胞还能向周围蔓延、扩散,有强大的破坏性。晚期常常固定于某一组织器官上,出现坏死、溃疡及出血,并难以止血和愈合。手术后不仅较易复发,而且细胞还能沿着小的淋巴管和血管蔓延到身体其他部位。它对机体的影响除了阻塞、压迫外,还可有其他危害,甚至造成死亡。

人为什么会生癌

身体中的不安定分子 一个成人的身体大约由一千万亿个细胞组成。细胞的种类非常多,可是个个识大体,顾大局,有分工,有合作,工作起来循规蹈矩,所以把人体比作一个“细胞国家”,那是再形象不过的了。“细胞国家”中有时会出现一些“不安定分子”,在“教唆犯”的诱导下,起来“造反”,不服从整体,自由主义泛滥,严重威胁着“国家”的





安全。这些“不安定分子”就是癌细胞。

谁是“教唆犯”呢？ 癌细胞是怎样产生的呢？经过一百多年的研究，科学家们认为病毒、霉菌、射线、化学致癌剂等是癌细胞的“教唆犯”。人体细胞的代谢可使它们变为容易排泄的废物，被排出体外；但也可在酶的生物转化作用下，使它们变成能直接引起细胞遗传物质 DNA 突变的最终致癌物。这是癌形成过程的第一阶段，只需几秒钟至几小时。第二阶段，最终致癌物质作用于细胞。如经 DNA 修复有缺陷，DNA 就发生突变，改变遗传的性能。当细胞分裂繁殖时，下一代子细胞接受了错误的信息，形态就发生了变化成为癌细胞，再慢慢地发展成癌细胞集团。当它变成临床上能查见的癌时，虽然开始只有一个火柴头那么大，但已包含了 3000 万个癌细胞。第二阶段相当长，需要 15~30 年。癌症病人以老年人为多，部分原因是由于癌的潜伏期较长。近些年，医学科学家在基因水平有了更深入的研究。

癌症的“个性”

首先来了解肿瘤 癌症是人们对恶性肿瘤的俗称，尽管目前有关癌症的奥秘尚未完全被揭示，但是随着科学技术的进步，我们正逐渐揭开癌症的面纱，一步步看清楚它的真面目。

异常增生 肿瘤是机体在多种致癌因素的长期作用下，局部组织细胞异常增生而形成的新生物，其外形多表现为肿块。大家一定要注意“异常增生”这个词，正是这个“异常增生”道出了肿瘤的最基本的特征。肿瘤的形态多种多样，因其发生的部位、组织来源、生长方式的不同而相互区别，可表现为结节状、分叶状、乳头状、息肉状、菜花状、蕈状、囊状、溃疡等。一般生长在皮肤和管腔表面的肿瘤向表面凸起，呈乳头状、息肉状或菜花状等；生长在脏器深部





早

知

道

的肿瘤常表现为结节或分叶状。构成肿瘤的基本单位是肿瘤细胞。肿瘤细胞是从正常细胞分裂转变而来的。它生长旺盛,呈现持续性生长,并在不同程度上,失去了发育成熟的能力。有些甚至接近幼稚的胚胎细胞。由于发育不成熟,肿瘤细胞没有任何正常的机体功能,不承担任何机体责任,不做有益身体的任何工作,而且为了维持自己的过度增生,却要不断掠夺机体的营养,侵夺正常细胞的养分,甚至在机体中释放各种毒素侵害机体,产生各种不良影响,甚至夺去人的宝贵生命。这就像在一个大工厂,有许多个车间,生产不同的配件,各种不同的配件组合起来才形成产品;而现在有一个车间生产出了许多废品,不仅浪费了许多原材料,影响了其他的配件的生产,而且影响到整个产品的组装和形成。肿瘤就像这个废品一样,或者说肿瘤就是机体内的废品,而且是有着巨大破坏力的废品。

肿瘤的良恶之分

“良”与“恶”的划分 肿瘤基本上分为两大类,即良性肿瘤和恶性肿瘤。良性肿瘤如子宫肌瘤、血管瘤、内生性软骨瘤等;恶性肿瘤如平滑肌肉瘤、胃癌、肝癌、肺癌、神经纤维肉瘤等,就是我们日常所说的“癌症”。其实恶性肿瘤多种多样,分类较为复杂。我们一般把来源于间叶组织如脂肪、肌肉、骨和软骨等的称为“肉瘤”,如脂肪肉瘤、纤维肉瘤、骨肉瘤等;来源于上皮组织如皮肤、粘膜、腺体等的才称为“癌”,如食道癌、乳腺癌、胃癌等;如果肿瘤中既有肉瘤的成分,又有癌的成分,则称为“癌肉瘤”。有少数的则不按上述原则命名,如神经母细胞瘤、恶性淋巴瘤、何杰金氏病等。除了良性和恶性之外,还有一种特殊的肿瘤。这种肿瘤的特性介于良性与恶性之间,称为交界性肿瘤。此类肿瘤在一定条件下,可逐渐向恶性发展,最后变为恶性肿瘤,如非典型纤维黄色瘤、甲状腺的非典型腺瘤等。良性和恶性肿瘤对机体的作用有着天壤之别,人体的肿瘤80%~90%是良性的,恶性的占极少数,具体的区别如下: