

衣食住行

衣食住行保健丛书

孔宪炳 编著

重庆出版社

癌症防治



衣食住行保健丛书

衣食住行

孔宪炳 编著
侯梅 审阅

重庆出版社

与 癌症防治



图书在版编目 (CIP) 数据

衣食住行与癌症防治/孔宪炳编著. —重庆: 重庆出版社, 2002.

(衣食住行保健丛书/王灿, 宿文忠策划)

ISBN 7-5366-5536-3

I. 衣... II. 孔... III. 癌—防治 IV. R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 077791 号

责任编辑 王 灿

封面设计 向 洋

技术设计 柯 仁

衣食住行与癌症防治

衣食住行保健丛书

孔宪炳 编著

重庆出版社出版、发行 (重庆长江二路 205 号)

新华书店经销 四川外语学院印刷厂印刷

*

开本 880×1230 1/32 印张 6.375 插页 6 字数 160 千

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-4 000

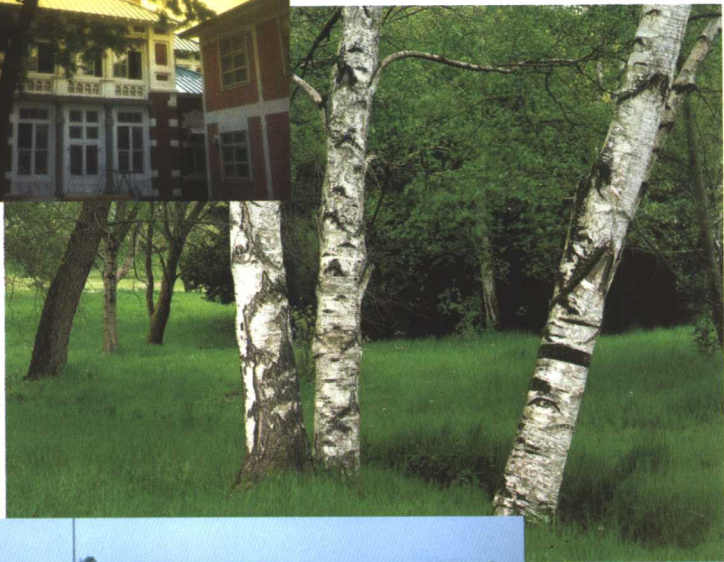
*

ISBN 7-5366-5536-3/R · 188

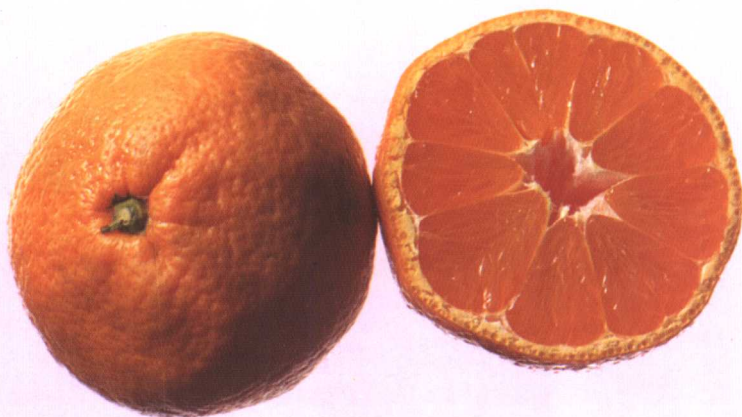
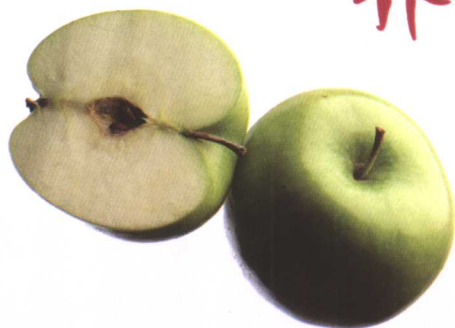
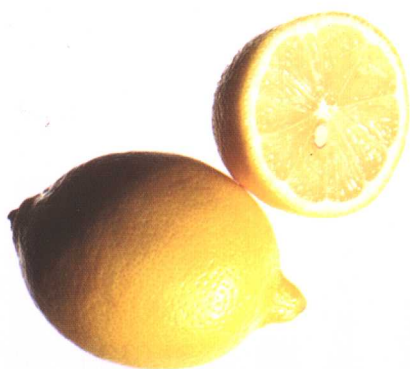
定价: 16.00 元

7A794/10

清新
寧靜
幽雅
助您
健康

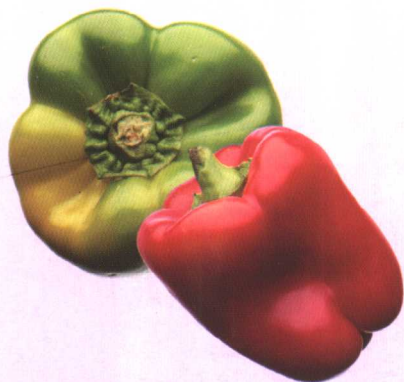


均衡的营养





基础



防癌的基础

乐观的情绪 适量的运动



出版者的话

就我国目前的社会发展水平看，医疗保健的重点已从解决传染病与流行病的防治逐步转入解决非传染性疾病、退行性疾病和精神病等一些现代社会中的常见病的防治。人口的老龄化、生活节奏加快后造成的不良生活习惯、生活水平提高后造成的饮食结构的不合理、工业化及都市化带来的环境污染和生态平衡失调等等，使得诸如高血压、冠心病、糖尿病、癌症、精神病等疾病的患病率急剧增高，相应的防治与愈后康复已成为要解决的主要问题。

而这类疾病有一个共同特点，就是与我们的日常生活，即“衣食住行”密切相关。加之医疗制度的改革、社区医疗系统的开展及人们保健意识的增强，都将使广大群众在依靠医院治病的同时，更加渴求获得现代的，科学的，蕴含在“衣食住行”中的预防和治疗疾病的知识。

为此，我们策划、设计了这套《衣食住行保健丛书》；以本直辖市范围内的重庆医科大学、第三军医大学为主体，并面向全国选择具有高学历、高职称的优秀中青年医生及部分经验丰富的老专家作为我们的作者，旨在逐步推出一些以某系统疾病、某器官疾病、某类型疾病或某种疾病为专题，介绍相关防治保健知识的单本图书。相信这些有志于科普创作的医学专家们，在参阅、收集一定数量的文献、中西医资料后，能编纂出一本本代表我年轻直辖市水平的、深受全国群众欢迎的现代医学科普读物。

前言

癌症，来之不明，治之难去，是人类健康的“三大杀手”之一。据世界卫生组织（WHO）最近公布的统计资料，全世界癌症患者高达 2 000 余万，每年新发癌症病人 900 万，死亡 700 万人。在我国，现有癌症患者 180 万，每年新发病 150 万人，死亡 120 万人，癌症死亡占总死亡的 18%。当今世界，癌症已被人们视为绝望的象征，死亡的代名词，一些人甚至谈癌色变。因此，为战胜癌魔，科学家和广大医务工作者竭尽全力，不断探索。但令人遗憾的是，迄今为止，还未找到一种治疗癌症的“灵丹妙药”。要征服癌症，一要做好预防工作；二要做到“三早”，即早期发现、早期诊断、早期治疗，据资料统计，大多数癌症早期发现，其治愈率可达 90% 以上；三要综合治疗。由于癌症当前无特效疗法，那么，预防则为上策，正如我国最早的医籍《黄帝内经》中所提出的：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。”

癌症的发生与人们每天的衣、食、住、行密切相关。文献报道，人类的癌症 80% 与生活习惯和环境因素有关，其中主要的致癌因素是能够人为地加以控制的。只要人们采取适当的预防措施，就可能拒癌魔于体外。由于形形色色的致癌因素在日常生活中无时不有，无处不在，时刻威胁着人们的生命，因此，癌症的预防要从人们的衣、食、住、行着手。

目前，临床所见的癌症患者多属中晚期，不少病人失去了根治机会，故了解癌症相关知识，发现癌症“早期预警信号”，及时就医，早期发现，可以提高癌症的治疗效果。癌症是一种全身性疾病，手术和放疗都是局部治疗，化疗药物由于其毒性较大，也有剂量和时间的限制，所以，癌症的治疗不能只限于某一种方法，而应该采取综合治疗。癌症病人的治疗效果及其预后与衣、食、住、行也密不可分。综合运用西医、中医、心理、营养、身心锻炼等措施，可提

高病人的抗癌能力，改善病人的生活质量，延长病人的生存期，进而最大限度地提高癌症病人的治愈率。

癌症还在持续不断地吞噬着我们的同事、朋友和亲属。毫无疑问，我们自己也随时处于癌魔的威胁之中，相信每一个人都会不会置身度外吧！

本书参阅了许多国内外文献，汲取了现代防癌抗癌研究的最新成果和技术，选材广泛。写作上力求通俗易懂，融科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。深信大家阅读后，可以改变“癌症是不治之症”的错误观念，树立“癌症可防可治”的正确理念，这对于预防癌症，保障身体健康和长寿定有裨益。

本书能顺利出版，要感谢重庆出版社的支持和鼓励，要感谢华西医科大学肿瘤中心侯梅教授的悉心审阅，特别要感谢中国工程院院士，中国医学科学院肿瘤医院孙燕教授百忙之中对本书的初稿所提出的宝贵意见。

由于编者水平所限，加上时间仓促，难免有不妥之处，敬请读者指正。

孔宪炳

2001 年 11 月于重庆医科大学

目 录

出版者的话

前言

1.基础篇	1
1.1 什么是癌症	2
1.1.1 肿瘤的基本概念	2
1.1.2 肿瘤的基本特征	3
1.1.3 肿瘤的命名与分类	5
1.2 肿瘤对身体的影响	7
1.2.1 局部影响	7
1.2.2 全身影响	8
1.3 癌症的结局	8
1.3.1 威胁生命	8
1.3.2 癌症是可以预防的	9
2.未病预防篇	11
2.1 哪些人易患癌症	13
2.1.1 癌症的遗传易感性与家族聚集性	13
2.1.2 妇女易患的癌症	14
2.1.3 皮肤色素疾病的演变	15
2.1.4 口腔癌的易患因素	16
2.1.5 食管癌的高危人群	17
2.1.6 胃癌前病变	17
2.1.7 肝炎—肝硬化—肝癌	19
2.1.8 胰腺炎与胰腺癌	20
2.1.9 大肠息肉的癌变	20
2.1.10 肺癌前病变	21
2.1.11 乳腺癌前病变	21

2.2 哪些因素易导致癌症	22
2.2.1 饮食与癌	23
2.2.2 吸烟与癌	47
2.2.3 饮酒与癌	53
2.2.4 环境与癌	56
2.2.5 职业与癌	65
2.2.6 病毒与癌	68
2.2.7 药物与癌	72
2.2.8 精神因素与癌	74
2.2.9 内分泌与癌	78
2.2.10 免疫与癌	78
2.2.11 致癌元素	80
2.2.12 其他	82
2.3 如何用现代医学手段早期发现和预防癌症	83
2.3.1 防癌宣传	83
2.3.2 医务人员与癌症预防	85
2.3.3 药物预防	86
2.3.4 治疗癌前病变	87
2.3.5 发现早期警号, 做好防癌普查	89
2.3.6 常见癌症的早期警号和预防措施	92
2.4 如何从“衣”的角度预防癌症	107
2.4.1 衣服与健康的关系	107
2.4.2 围巾当口罩有碍身体健康	110
2.4.3 干洗衣服小心防癌	111
2.4.4 常穿红装可防癌	111
2.4.5 化妆品与防癌	112
2.4.6 染发剂与防癌	113
2.5 如何从“食”的角度预防癌症	113
2.5.1 消除食物中的致癌物质	113

2.5.2 养成良好的饮食卫生习惯	115
2.5.3 食物贮存、烹调与防癌	118
2.5.4 戒烟慎酒	119
2.6 如何从“住”的角度预防癌症	123
2.6.1 减少室内的致癌气体——氡	123
2.6.2 厨房卫生与防癌	124
2.6.3 使用冰箱与防癌	125
2.6.4 睡眠与防癌	125
2.7 如何从“行”的角度预防癌症	126
2.7.1 性生活与防癌	126
2.7.2 温水擦背可防癌	127
2.7.3 良好的大便习惯与防癌	127
2.7.4 抗病毒疫苗与防癌	128
2.8 如何从“精神、心理”角度预防癌症	128
2.8.1 癌症病人的精神心理状况	128
2.8.2 保持心理健康是极其重要的防癌因素	130
3. 已病养治篇	135
3.1 现代医学对癌症的治疗原则和方法	135
3.1.1 手术治疗	135
3.1.2 化学治疗	136
3.1.3 放射治疗	137
3.1.4 免疫及生物治疗	137
3.1.5 内分泌治疗	138
3.1.6 温热治疗	138
3.1.7 激光治疗	139
3.1.8 冷冻治疗	139
3.1.9 电化学治疗	139
3.1.10 基因治疗	140
3.2 传统中医对癌症的治疗原则和方法	140

3.2.1 中医治疗癌症的原则与方法	141
3.2.2 中药抗癌的机理	142
3.2.3 常见癌症的中药选择与验方摘选	143
3.3 如何从“衣”的角度养治癌症	149
3.3.1 “老来俏”有益身心健康	149
3.3.2 衣裤紧小不利健康	149
3.3.3 宜选全棉织品	150
3.3.4 新内衣穿前应洗涤	150
3.3.5 预防紫外线损伤	150
3.4 如何从“食”的角度养治癌症	152
3.4.1 癌症患者的饮食原则和方法	152
3.4.2 多吃具有防癌抗癌作用的食物	154
3.4.3 药膳治疗	168
3.4.4 药茶治疗	170
3.4.5 癌症病人的营养与饮食治疗	172
3.5 如何从“住”的角度养治癌症	173
3.5.1 保持室内空气清洁	173
3.5.2 保持科学健康的生活方式	174
3.6 如何从“行”的角度养治癌症	175
3.6.1 运动抗癌	175
3.6.2 气功抗癌	178
3.7 如何从“精神、心理”的角度养治癌症	179
3.7.1 心理治疗	180
3.7.2 娱乐治疗	182
附录	185
参考文献	192

1. 基础篇

癌症是一切恶性肿瘤的总称。欧美通用 Cancer 一词，源于希腊文 Carcinoma。德语称 Krebs。有关癌症的最早记载见于公元前 1500 年古埃及人写的草纸文（Ebers papyrus）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 Hippocrates 首先认识位于乳腺、胃和子宫等处的癌症，他发现有些乳腺癌侵犯肌肉有类似螃蟹的爪样突起，故取名 Carcinoma。“Carcinoma”意为“螃蟹样的”，形象地描述多数癌的形态和生长方式如同张牙舞爪的螃蟹，横行霸道，不可一世。公元 164 年，罗马皇帝马可·奥尔的御医盖伦，一位著名的内科医生，当时他已能辨认肿瘤有良性和恶性之分。他发现，有的伴有淋巴管炎的乳腺肿块形态有些像螃蟹，是恶性的征像。而 Krebs 一字在德文中也作为螃蟹讲，其字义反映了古人把癌症联想为蟹足样的浸润性生长物(见图 1)。

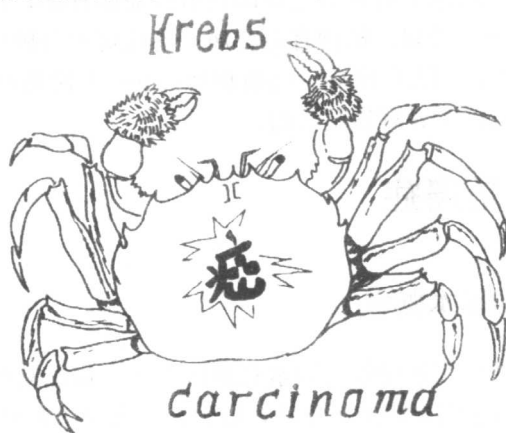


图 1

古代中医对于癌症的认识渊源久远。早在殷墟出土的甲骨文中就有“癌”的病名。我国现存最早的医籍《内经》中就记载了不少肿瘤类疾病如“症瘕”、“积聚”、“噎膈”、“乳岩”等。古籍医书中，第一次使用“癌”字的是宋朝东轩居士所著的《卫济宝书》，书中说到：“癌症初发，却无头诸，只是内热痛……。”元代朱震京在《丹溪心法》中也详细描述了癌症的病因及症候。明代已开始用“癌”字统称恶性肿瘤。在文献中还可见到，古人习惯将乳癌用“乳岩”代替，因为发现肿瘤者，临床上多呈坚硬固定的实质性肿块，表面高低不平，如“岩”穴之状，故名之。这与西方的 Cancer, Carcinoma 一词的意思非常相似，真是“英雄所见略同”。更有意思的是“癌”字的构成，相传，古人造字的时候，“癌”字是按照鬼的脸谱勾画出来的，至今，人们还是望而生畏，谈癌色变。另一种传说是“癌”字由“疒”、“品”、“山”三部分组成，意思是，癌从口入，当吃进去的有毒物质堆积成山的时候，就变成了癌症。

目前，我们将肿瘤分为良性和恶性两大类，如提癌症即是恶性肿瘤的统称。

其实早在地球上有人类之前即已有肿瘤的存在，在动植物中均有肿瘤的发现。譬如，植物有冠瘿病；青蛙可患肾肿瘤；狗有睾丸肿瘤和乳腺癌；鸡有白血病、肉瘤和食管癌；大熊猫可患皮肤癌等。其中有些是我国学者首先发现的。

1.1 什么是癌症

1.1.1 肿瘤的基本概念

肿瘤是机体在各种致癌因素长期作用下，局部某种组织细胞不正常地过度增殖而形成的新生物，这种新生物通常表现为局部肿块。细胞增殖变异是机体存在的一个普遍现象。在正常情况下，细胞增殖受到许多因素的调控，表现为恰到好处，与整个机体协调一致。

例如，当身体受到外伤时，伤口会慢慢愈合，这种愈合就是伤口周围细胞增殖的结果。而这种细胞增殖是有限制的，待伤口愈合后会自动停止，不会形成任何新生物。正常情况下人体皮肤表面不断有细胞老化脱落，深层不断有细胞的增殖，但这种增殖也是受到限制的。与此相反，正常细胞一旦转变为肿瘤细胞就获得了强大的生命力，表现出与整个机体不协调及相对无止境的生长，从而形成局部的新生物或肿块，并具有独特的生物学特征和行为。肿瘤细胞与其起源细胞相比，一般都有原发或继发的遗传学改变。因此，在去除致癌因素的情况下，它仍能表现出快速的增殖、浸润、转移等肿瘤细胞的生物学特性。

1.1.2 肿瘤的基本特征

1. 肿瘤的一般特征

由于肿瘤发生的部位、组织来源、生长方式的不同，其大体形态也多种多样，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常向表面突起，呈乳头状、息肉状或菜花状等。生长在脏器深部的肿瘤常表现为结节或分叶状。肿瘤的大小差异很大，主要取决于肿瘤的良恶性、生长速度和发生的部位，大者可以到几十公斤，小的可以是直径几 mm。

2. 肿瘤的异质性

从组织细胞学看，肿瘤组织与起源组织相比，表现出不同程度的差异，这种差异称为肿瘤的异质性（Heterogeneity）。肿瘤的分化程度越低，与起源组织差异越大，异质性就越明显；反之，分化程度越高，越接近起源组织，异质性就越小。异质性是区别良恶性肿瘤的主要依据。

从细胞的形态和结构来看，恶性肿瘤呈现高度的异质性。具体表现在细胞排列紊乱、失去正常的层次和结构，尤以细胞核的表现