

◎主编 胡维勤

精选

大众食疗

「防癌保健」 菜汤粥

1288例

431道特效防癌菜汤粥+431条专家点评+39个烹饪指导+94种明星防癌食材+11个防癌常识问答+282个防癌保健功效

让您吃对食物，远离癌症威胁



图书在版编目(CIP)数据

精选防癌保健菜汤粥1288例/胡维勤主编. —南京: 江苏凤凰科学技术出版社有限公司, 2010. 5

(大众食疗)

ISBN 978-7-5345-7265-4

I. ①精… II. ①胡… III. ①癌-食物疗法-菜谱②癌-食物疗法-汤菜-菜谱③癌-食物疗法-粥-食谱 IV. ①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第078478号

JINGXUAN FANGAI BAOJIAN CAITANGZHOU 1288LI

精选防癌保健菜汤粥1288例

主 编 胡维勤

责任编辑 徐晨岷

责任校对 郝慧华

责任监制 刘 钧

插 画 MC. 深水蓝

出版发行 江苏凤凰科学技术出版社有限公司(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 720mm×1016mm 1/32

印 张 9

版 次 2010年5月第1版

印 次 2010年5月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7265-4

定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



本书主编简介

胡维勤

国家领导人专职保健医生

著名医学科学家

中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师

1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于上海第一人民医院著名内科医师乐文照教授，协和医院著名老中医祝谌予教授。1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，受命参加谷牧、姚依林、李先念、李富春、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，积累了丰富的保健经验，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，1990年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院特殊津贴。曾参与编写的著作有《保健学词典》、《老年心血管病》等。



精选

大众食疗

「防癌保健」 菜汤粥

1288

例

◎主编 胡维勤

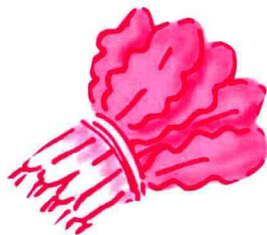
CONTENTS 目录

Part1 你必须了解的防癌保健知识

- | | | | |
|-----|----------------|-----|---------------|
| 012 | 初步认识癌症和它的症状 | 044 | 防癌十原则 |
| 018 | 癌症只是一种慢性病 | 051 | 科学烹调有利于防癌 |
| 020 | 人体器官如何防癌 | 054 | 调味料添加得当才健康 |
| 031 | 目前能够治愈的癌症有哪些 | 058 | 高温烹调里的致癌“陷阱” |
| 034 | 癌症喜欢在哪些人身上扎营 | 059 | 常吃杂粮和素食可以有助防癌 |
| 038 | 肥胖人群为何更易得癌症 | 060 | 运动防癌不可小视 |
| 041 | 女性在日常生活中如何预防癌症 | 061 | 我们身边被忽视的致癌物 |
| 042 | 解读防癌常识的五大误区 | 063 | 可有效预防癌症的生活小秘方 |

Part2 防癌保健的166道特效菜

- | | | | | | |
|-----|--------|-----|---------|-----|---------|
| 066 | 西兰花面筋 | 073 | 芥蓝黑木耳 | 077 | 洋葱拌东北木耳 |
| | 西兰花炒虾球 | | 芥蓝拌桃仁 | | 蒜蓉蒸娃娃菜 |
| 067 | 姜汁西兰花 | 074 | 葱油芥蓝 | 078 | 黄瓜蒜片 |
| | 西兰花鸡腿菇 | | 小油菜炒虾仁 | | 蒜片炒牛肉 |
| 068 | 手撕包菜 | 075 | 油菜扒牛柳 | 079 | 韭菜炒鸡蛋 |
| | 包菜炒牛肉 | | 香菇扒油菜 | | 醋拌韭菜 |
| 069 | 木耳炆包菜 | 076 | 洋葱爆羊肉 | 080 | 韭菜炒香干 |
| | 炆炒包菜 | | 西红柿洋葱沙拉 | | 葱香腰花 |
| 070 | 腊味白菜条 | | | 081 | 青葱生炒鸡 |
| | 木耳白菜片 | | | | 香葱拌蛋白 |
| 071 | 白菜炒羊肉 | | | 082 | 芦笋蔬菜沙拉 |
| | 滑丁菇小白菜 | | | | 虾仁芦笋 |
| 072 | 萝卜烧牛腩 | | | 083 | 芦笋百合爆螺片 |
| | 水晶萝卜 | | | | 核桃仁拌芦笋 |





084 黄瓜炒山药

拔丝山药

085 酱汁山药

椰奶山药

086 土豆山楂糕沙拉

辣炒土豆丝

087 鸡腿菇扒竹笋

凉拌竹笋尖

088 美味竹笋尖

苦瓜胡萝卜

089 拌胡萝卜丝

鲜百合嫩鱼丁

090 西芹百合

银杏百合鲜笋

091 鲍汁油菜猴头菇

香菇煨蹄筋

092 黄豆芽拌香菇

香菇蒸蛋

093 素拌木耳

爽口黑木耳

094 木耳炒肉

木耳葱爆羊肉

凉拌金针黄花

095 芥末金针菇

拌木耳金针菇

尖椒拌口蘑

096 茶树菇炒肉丝

茶树菇拌蒜薹

097 草菇牛柳

草菇鸡丁

098 牛肉西红柿炒蛋

长豆角炒茄子

099 葱香茄子

风味茄丁

100 凤尾拌茄子

虎皮杭椒

101 拌黄花菜

黄花菜拌海蜇

102 魔芋拌黄花菜

芹菜炒蛤蜊肉

103 芹菜煎带鱼

花生拌菠菜

104 果仁菠菜

虾米菠菜

105 毛蛤拌菠菜

拌空心菜

106 酸辣空心菜

紫苏煎黄瓜

107 雪里蕻炒黄豆

黄豆芽炒粉条

108 黄豆芽拌荷兰豆

鲮鱼豆苗

109 凉拌五仁

雪里蕻炒蚕豆

110 菜心青豆

乡村素什锦

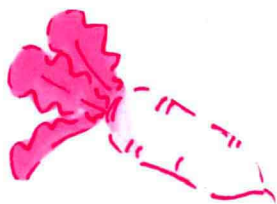
111 土豆玉米沙拉

玉米烧香菇

112 甜蜜四宝

腰果北极贝





113 青菜核桃仁
花生拌核桃仁

114 黄瓜核桃仁
三色桃仁

115 花生米拌莴笋
煮花生米

116 菠菜花生米
花生米炒鸡丁

117 山野杏仁
杏仁拌苦瓜

118 松仁荷兰豆
松子牛肉

119 脆炒黄瓜皮
脆香黄瓜条

120 黄瓜爆鱿鱼
黄瓜蘸酱

121 炆黄瓜
苦瓜虾仁

122 西芹苦瓜
蛋黄酿苦瓜

123 鱼香苦瓜丝
冰糖苦瓜

124 蜜汁南瓜
南瓜炒仔鸡

125 南瓜蒸滑鸡
红枣蒸南瓜

126 爽口海带
拌海带丝

洋葱炒海带
127 橙汁马蹄

橙汁香瓜条
木瓜蔬菜沙拉

128 木瓜鱼片
木瓜银杏炒虾球

129 巧拌木瓜丝
菠萝淮山炒鸡柳

130 四季豆拌青木瓜
菠萝辣椒炒木耳

131 西红柿金枪鱼沙拉
七彩鳗鱼丝

132 蒜仔烧鳗段
锅烧河鳗

133 豆腐蒸黄花鱼
香菇烧鲆鱼

134 干烧鲆鱼
竹笋烧鲆鱼

135 豆瓣炖黄花鱼
烧汁焖黄花鱼

136 糟熘黄花鱼脯
炖鲤鱼

137 山药炒鲈鱼
麒麟蒸鲈鱼

138 香菇烧鲈鱼
陈醋带鱼

139 带鱼烧茄子
金蒜烧鳝段

140 金针鳝鱼丝
西芹鱿鱼花

141 芥辣芹鲜鱿
荷兰豆炒鲜鱿

142 鸡蛋蔬菜沙拉
鲜蚕豆炒鸡蛋

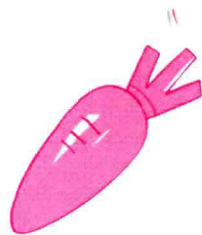
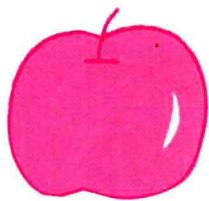
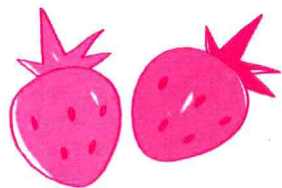
143 蛋蒸星斑鱼
苦瓜辣椒炒鸡蛋

144 蔬菜炒蛋
芙蓉蒸蛋

145 枸杞拌芥蓝
枸杞拌青豆

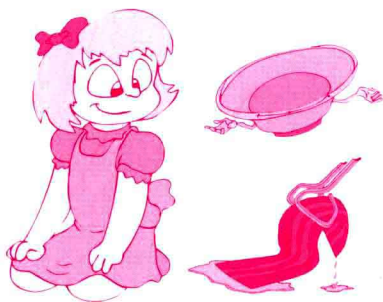
146 红枣黄桃
健康三宝

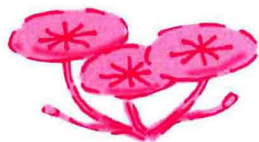
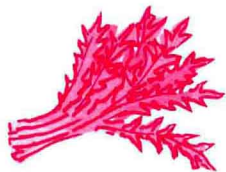




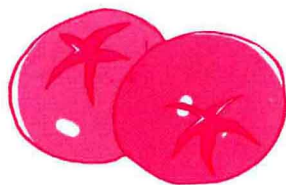
Part3 防癌保健的131道特效汤

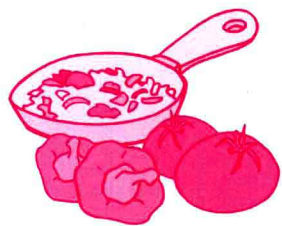
- | | | | | | |
|-----|---------|-----|---------|-----|---------|
| 148 | 干贝炖白菜 | 155 | 赤小豆竹笋汤 | 163 | 茶树菇煲龙骨 |
| | 枸杞原味白菜心 | | 西红柿胡萝卜汤 | | 茶树菇乌鸡汤 |
| | 猪骨奶白菜 | 156 | 胡萝卜煲老鸭 | 164 | 奶汤草菇鸭 |
| 149 | 清汤萝卜牛腩 | | 乌龟百合红枣汤 | | 草菇竹荪汤 |
| | 萝卜丝煮肉蟹 | 157 | 猴头菇鸡块汤 | 165 | 西红柿丝瓜蛋汤 |
| | 荷叶白萝卜 | | 猴头菇螺片汤 | | 西红柿红枣汤 |
| 150 | 菜胆煮鸡肺 | 158 | 参杞香菇肉汤 | 166 | 西红柿排骨汤 |
| | 菜胆炖鱼翅 | | 萝卜香菇汤 | | 西红柿豆芽骨汤 |
| 151 | 姜蒜龙骨汤 | 159 | 香菇竹笋汤 | 167 | 黄花菜猪腰汤 |
| | 韭菜花炖猪血 | | 香菇土鸡汤 | | 黄花菜鱼头汤 |
| 152 | 山药鸡汤 | 160 | 香菇花生牡蛎汤 | 168 | 黄花菜炖鸡块 |
| | 山药茯苓肉汤 | | 木耳猪肠汤 | | 芹菜根甘草汤 |
| 153 | 山药莲子炖鱼头 | 161 | 金针菇鱼头汤 | 169 | 芹菜益母草汤 |
| | 山药炖猪血 | | 口蘑山鸡汤 | | 空心菜猪肾汤 |
| 154 | 茶鸡竹笋汤 | 162 | 蘑菇鲜素汤 | 170 | 黄豆煲黄花菜汤 |
| | 竹笋排骨汤 | | 蘑菇肉片汤 | | 苦瓜黄豆排骨汤 |
| | | | | | 鸭子炖黄豆 |





- | | | | | | |
|-----|---------|-----|---------|-----|----------|
| 171 | 海带黄豆汤 | 179 | 山药薏米烧卖汤 | 188 | 海带莲子排骨汤 |
| | 木瓜豆芽汤 | | 麦枣萝卜汤 | | 海带煲猪蹄 |
| | 绿豆炖乳鸽 | 180 | 板栗鸡汤 | 189 | 豆腐海带鱼尾汤 |
| 172 | 黄精黑豆鱼汤 | | 莲子仙茅炖乌鸡 | | 海带鸡爪煲骨头 |
| | 党参黑豆煮瘦肉 | 181 | 莲子牛蛙汤 | 190 | 粉丝紫菜汤 |
| 173 | 黑豆牛肉汤 | | 黄精牛筋煲莲子 | | 紫菜蛋花汤 |
| | 狗肉黑豆汤 | 182 | 灵芝核桃乳鸽汤 | 191 | 紫菜冬瓜汤 |
| 174 | 绿豆炖鲫鱼汤 | | 核桃仁排骨汤 | | 紫菜双丸汤 |
| | 绿豆陈皮排骨汤 | 183 | 花生煲猪尾 | 192 | 苹果银耳猪腱汤 |
| 175 | 蚕豆煲瘦肉 | | 花生兔肉汤 | | 苹果咖喱鸡 |
| | 青豆烩豆腐丸 | 184 | 马鲛鱼苦瓜汤 | 193 | 西米木瓜羹 |
| 176 | 什锦玉米猪肚汤 | | 西葫芦肉片汤 | | 木瓜煲羊肉 |
| | 玉米猪肚汤 | 185 | 苦瓜海带瘦肉汤 | 194 | 鲤鱼头煮冬瓜 |
| 177 | 玉米煲土鸡 | | 苦瓜软骨汤 | | 山药鳝鱼汤 |
| | 玉米山药猪胰汤 | 186 | 芋头南瓜煲 | 195 | 芪枣煲鳝鱼 |
| 178 | 薏米南瓜浓汤 | | 清炖南瓜汤 | | 天花粉鳝鱼汤 |
| | 半夏薏米汤 | 187 | 南瓜牛蛙汤 | 196 | 芪枣鳝鱼汤 |
| | | | 黄瓜鸽蛋汤 | | 五灵脂红花炖鱿鱼 |





- 197 酸辣鱿鱼汤
海蜆蛸鱿鱼汤
- 198 蛋丝春笋汤
蔬菜蛋花汤
- 199 杜仲艾叶鸡蛋汤
首乌鸡蛋汤
- 200 灵芝黄芪猪蹄汤
灵芝养心汤
- 201 灵芝土茯苓炖乌龟
人参糯米鸡汤

- 202 鲜人参炖土鸡
人参鸡汤
- 203 枸杞叶鸡肝汤
杞枣炖鹌鹑
- 204 枸杞子蛋包汤
枸杞子炖甲鱼
- 205 枸杞黄精炖白鸽
苡杞红枣鹌鹑汤
- 206 雪蛤红枣乌鸡汤
鲜莲红枣炖水鸭

- 207 鸽肉莲子红枣汤
黄芪牛肉蔬菜汤
- 208 阿胶黄芪汤
黄芪鲫鱼汤
- 209 黄芪炖生鱼
鱼肚虫草肉汤
- 210 虫草猪肚汤
猪心虫草汤



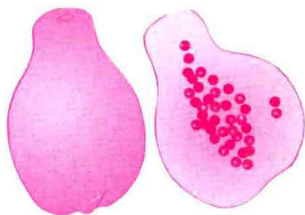
Part4 防癌保健的134道特效粥

- 212 玉米包菜粥
羊肉包菜粥
- 213 虾米包菜粥
白菜薏米粥
- 214 白菜肉粥
小白菜胡萝卜粥

- 215 鱼肉萝卜粥
萝卜红糖粥
- 216 扁豆山药粥
羊肉山药粥
山药瘦肉粥

- 217 枸杞山药瘦肉粥
竹笋山药粥
瘦肉冬笋粥
- 218 春笋西葫芦粥
生鱼胡萝卜粥





219 胡萝卜茼蒿粥

胡萝卜玉米粥

220 鲫鱼百合粥

百合粥

221 百合菊花粥

党参百合粥

222 鸡心香菇粥

香菇双蛋粥

223 香菇鲜虾粥

鸡翅香菇粥

224 豆腐木耳粥

鸡丝木耳粥

225 南瓜木耳粥

山楂蘑菇粥

226 火龙果西红柿粥

西红柿猪骨粥

227 茄子大米粥

大枣茄子粥

228 黄花菜瘦肉粥

牛肉黄花蛋粥

229 芹菜虾仁粥

淡菜芹菜蛋粥

230 芹菜杞叶粥

胡萝卜菠菜粥

231 虾皮菠菜粥

空心菜粥

232 三豆山药粥

山楂双豆粥

233 黑豆瘦肉粥

黑豆山楂粥

234 黑豆桂圆粥

糯米黑豆粥

235 首乌绿豆粥

萝卜绿豆粥

236 绿豆莲子粥

黑米红豆粥

237 南瓜红豆粥

茅根红豆甜粥

238 内金红豆粥

薏米豌豆粥

239 荞麦豌豆粥

腊肠豌豆粥

240 玉米火腿粥

玉米芋头粥

241 黑豆玉米粥

香菇燕麦粥

242 燕麦核桃仁粥

羊肉薏米粥

243 鲫鱼薏米粥

药炖薏米粥

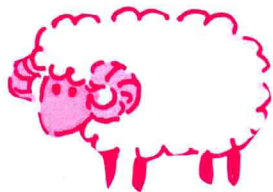
244 猪排小麦粥

羊肉麦仁粥

245 甘草麦仁粥

麦仁红枣粥





246 莲子红米粥
核桃莲子黑米粥
莲子桂圆糯米粥

247 松仁核桃粥
核桃首乌枣粥
玉米核桃粥

248 花生粥
花生鱼粥

249 芝麻麦仁粥
山药芝麻粥

250 芝麻杏仁粥
燕窝杏仁粥

251 杏仁花生粥
杏仁百合粥

252 花生松仁粥
松仁芦荟粥

253 枸杞南瓜粥
山药鸡蛋南瓜粥

254 南瓜粥
山药藕片南瓜粥

255 海带芦荟粥
枸杞紫菜大米粥

256 紫菜虾米粥
老南瓜紫菜粥

257 水果冰糖粥
苹果萝卜牛奶粥

258 马齿苋薏米橘皮粥
木瓜椰果小米粥

259 多味水果粥
香蕉玉米粥

260 鳗鱼粥
鳗鱼猪排粥

261 豌豆鲳鱼粥
黄花鱼豌豆粥

262 猪血黄花鱼粥
鲜黄花鱼粥

263 黄花鱼胡萝卜粥
鲤鱼大米粥

264 鲤鱼干贝粥
鲤鱼冬瓜粥

265 红枣带鱼糯米粥
潮式鳝鱼粥

266 飘香鳝鱼粥
鳝鱼药汁粥

267 鸡蛋麦仁葱香粥
鱼肉鸡蛋粥

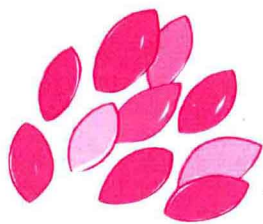
268 牛肉鸡蛋粥
鸡蛋生菜粥

269 水果麦片粥
牛奶玉米粥

270 芝麻牛奶粥
枸杞牛奶粥

271 灵芝糯米粥
灵芝麦仁粥





272 人参枸杞保健粥

山药人参鸡肝粥

273 细辛枸杞粥

鸡肉红枣粥

274 红枣莲子粥

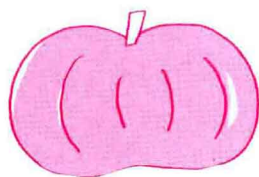
红枣双米粥

275 芹菜红枣粥

莲子红枣猪肝粥

276 猪腰黄芪粥

陈皮黄芪粥



Part5 你必须了解的防癌保健问题

278 癌症为什么会致人死亡？

心情忧郁与癌症有关吗？

癌症会传染吗？

哪些病最容易转换成癌症？

279 女性为什么容易得乳腺癌？

染发会致癌吗？

280 肿瘤的种类及区别？

上班族如何防癌？

281 看电视也需要防癌吗？

女性防癌该做什么检查？

282 胃癌疾病的因素有哪些？

◆附录：防癌保健食材排行榜

Part

1

你必须了解的 防癌保健 知识

癌症，在现代社会人们闻之色变的话题，其实我们究竟又对它了解多少呢？虽然，它的确对我们的身体有很大的侵害，但是只要我们对它有更正确的了解，远离它一点也不难。以下的一些防癌保健知识，能帮我们全方位地重新了解癌症。



初步认识癌症和它的症状

在现代，每个人都会谈“癌”色变，其实对癌症真正了解的又有多少人呢？我们不妨先对癌症有个初步的了解，认识一下癌症的病因和症状。

1 癌症是什么

癌症（Cancer），医学上称为恶性肿瘤（Malignant Neoplasm），中医学里叫做“癌”。为什么会有这个名称？这是由于恶性肿瘤质地坚硬，部位固定，表面凹凸不平，好像岩石一样，所以称为“岩”。而在古时候，“𪔐”字的上半部是一个品字，下半部是一个山字，它同岩石的岩字是通用的。“𪔐”字加上病字偏旁就成“癌”字了。癌症是由于控制细胞生长增殖机制失常而引起的疾病。人体可通过免疫系统抑制来消灭癌细胞，但是当人体内防癌能力减弱或被抑制，癌细胞就会继续增殖下去，形成临床可见的癌症。癌细胞除

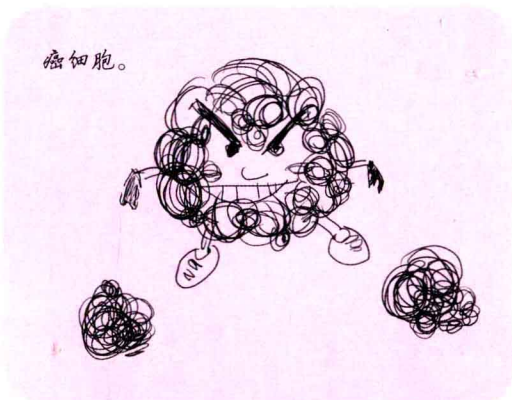
2 引起癌症的原因

机体在环境污染、化学污染（化学毒素）、电子辐射、自由基毒素、微生物（细菌、真菌、病毒等）、代谢毒素、遗传特性、内分泌失衡、免疫功能紊乱等各种致癌物质、致癌因素的作用下，身体正常细胞发生癌变即成癌症，常表现为局部组织的细胞异常增生而形成的局部肿块。癌症是机体正常细胞在多原因、多阶段与多次突变的情况下引起的一大类疾病。

① 癌症发病的外部因素

化学致癌因素

这类因素是目前导致肿瘤的主要原因，其来源甚广、种类繁多。经考察和动物实验证实有致癌作用的化学物质已发现有千余种，其中与人类关系密切的化学致癌物就有数百种之多。化学物质致癌的潜伏期相对较长，对人类危害极大，它广泛存在于食物、生产作业环境、农药、医疗药品之中。广布于自然界的亚硝胺类化合物（在腌制过的鱼、肉、鸡中含量较高）和熏烤或烧焦后的食物中（尤其是高蛋白食品，如鱼、肉、蛋类）致癌物的种类和含量剧增，以及受到多环芳烃类化合物如3,4苯并芘、二甲基苯蒽、二苯蒽



了生长失控外，还会局部侵入周遭正常组织甚至经由体内循环系统或淋巴系统转移到身体其他部分。

等致癌物污染的空气，均会对人体产生影响，严重的会诱发并导致肺癌、鼻咽癌、食管癌、贲门癌、胃癌、肝癌、白血病、膀胱癌、大肠癌、阴囊癌、皮肤癌等。



熏烤后的食物含有较多致癌物质。

物理致癌因素

物理致癌因素包括灼热、机械性刺激、创伤、放射线等。值得高度重视的是，受辐射危害可以来自环境污染，也可以来自医源性。比如多次反复接受X射线照射检查或放射性核素检查可使受检人群患肿瘤机会增加，若用放射疗法治疗某些疾病，也可诱发某些肿瘤。有资料报告，在用放射性核素磷治疗红细胞增多症后，相当数量的患者经过一定的潜伏期后出现白血病。肺结核患者反复的胸透检查，可诱发乳腺癌。

生物致癌因素

目前，对这类因素研究较多的是病毒。近代科学研究已证明，有30多种动物的肿瘤是由病毒引起的。近来发现人类的某些肿瘤与病毒的关系密切，在一些鼻咽癌、宫颈癌、肝癌、白血病等患者的血清中可以发现有相应病毒的抗体。

②癌症发病的内部因素

免疫功能的影响

人体免疫系统是机体的护卫军，当其功能正常时，能有效地抵抗、消灭外来的细菌、病毒等，并能清除外来的有毒物质及机体内的代谢产物。机体的免疫功能在肿瘤的发生、发展中占有重要地位。临床研究的资料证明，人体对肿瘤确有免疫能力，有不少病人可以长期带瘤生存而不恶化，说明了机体对肿瘤有一定的抵抗力，正如《内经》所说，“正气存内，邪不可干”。当机体的免疫功能受到抑制或损伤时，肿瘤的发生率高，生长亦快，并容易转移。

内分泌紊乱的影响

内分泌紊乱对某些肿瘤的发生、发展有一定的作用。现已发现，内分泌紊乱与甲状腺癌、乳腺癌、宫颈癌、卵巢癌等发生有关。

遗传因素的影响

遗传因素对人类肿瘤的直接影响问题，目前尚无定论。到目前为止，在人类肿瘤中，只有视网膜母细胞瘤、肾母细胞瘤、神经纤维瘤病以及结肠息肉综合征被认为有明显的遗传倾向。有学者报道，在欧美女性中最常见的乳腺癌约有30%的病例有遗传倾向；某些润滑脂道癌瘤（如胃癌、食管癌、肝癌）也具有遗传性；肺癌也似有一定的遗传倾向。

精神因素的影响

精神因素即中国医学所概括的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情志活动，这对于患者赖以抵抗癌症侵袭的免疫力是有重要影响的。许多临床研究资料表明，情绪的好坏与癌症的发生有重大关系。癌症患者精神多有重大创伤，或有较长时间精神的压抑、郁闷等。性格开朗的人很少患癌症。



发怒会降低人体免疫力，增加患癌的几率。

③ 饮食营养失调

营养是人类生存和保持健康的必要条件，但饮食要有节制，营养要充分，否则会影响人体生理功能，导致气机紊乱或正气操作而产生疾病。

④ 不良生活习惯

不良生活习惯包括偏食、吸烟、嗜酒、不科学烹调等行为。现代医学研究证实，不



吸烟容易导致癌症的发生。

良的习惯是导致癌症发生的最大危害。

美国癌症权威研究机构的报告指出：不良生活习惯占致癌因素35%，吸烟占30%，两者加起来就占65%。有鉴于此，重视以上环节的防范，就能让大多数人远离癌症。每个人都从自己做起，是非常重要的。

3 癌症的种类

目前全球每年新发肿瘤病者有1000万，其实人体的任何部位及任何组织几乎都可能发生肿瘤，只不过绝大多数人体内癌细胞很少，尚未形成癌。癌症主要有以下四种分类：

① 癌瘤

影响皮肤、黏膜、腺体及其他器官。常见的有肺癌、胃癌、肝癌、大肠癌、食管癌、脑瘤、淋巴瘤。

② 血癌

影响造血系统，又称为白血病。根据白血病细胞不成熟的程度和白血病的自然病程，分为急性和慢性两大类。

③ 肉瘤

影响肌肉、结缔组织及骨头。如血管肉瘤、淋巴管肉瘤、淋巴肉瘤、脂肪肉瘤、软骨肉瘤以及骨肉瘤等。

④ 淋巴瘤

影响淋巴系统。常见的有骨癌、淋巴瘤、肠癌、肝癌、盆腔癌、神经癌、乳腺癌、食道癌等。

4 癌症的症状

癌症发生时总会出现一系列症状，早期和晚期症状各有不同，须注意观察，及早治疗。