



百家养生丛书

别让癌症 找上你

赵仲龙 著

主导自己的健康 延长自己的生命

最有效的癌症预防法
在癌症袭来之前制止它
绝不当癌症的下一个“候选人”！

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

别让癌症 找上你

赵仲龙 著

黄立坤 唐 芹 梁亚敏 编

图书在版编目 (CIP) 数据

别让癌症找上你 / 赵仲龙著. —南京: 江苏文艺出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5399-3626-0

I. ①别… II. ①赵… III. ①癌 - 防治 IV. ①R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 030674 号

书 名 别让癌症找上你
著 者 赵仲龙
编 写 黄立坤 唐 芹 梁亚敏
责任编辑 赵 阳 姚 丽
责任校对 张松寿
责任监制 卞宁坚 江伟明
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
照 排 江苏凤凰制版有限公司
印 刷 江苏新华印刷厂
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
开 本 718×1000 毫米 1/16
字 数 200 千
印 张 12.75
版 次 2010 年 5 月第 1 版, 2010 年 5 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5399-3626-0
定 价 28.00 元
(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

不要当癌症的下一个“候选人”

聪明人投资健康，明白人爱护健康，普通人漠视健康，糊涂人透支健康！

癌症通常和死亡非常接近，而死亡正是大家最感到惧怕的事情。我们每个人在谈论癌症时，经常是“色变”，是无奈。

在我国癌症的发病，上个世纪 70 年代占第一位是胃癌，第二位是食管癌，第三位是肺癌，然后是大肠癌。到了 90 年代，排第一位的还是胃癌，肺癌和肝癌排名上升，然后是食管癌、大肠癌。本世纪初新的研究表明，肺癌是第一，肝癌已经是第二位了，然后是胃癌、食管癌、大肠癌。中国癌症谱的变化，与发展中国家类似，也有发达国家的发展态势，特别是大肠癌和乳腺癌越来越多。

如何预防癌症？这是大家非常关心的话题。国际上已经有大量的研究，其中最有影响的是《食物、营养、身体活动和癌症预防》。这本书是由世界癌症研究基金会和美国癌症研究所联合出版的关于食物、营养、身体活动和癌症预防领

域最有影响力的报告。

第一份报告于 1997 年出版,成为世界范围内各级政府政策制定者、学术团体、卫生专业组织以及著名教学和科研中心的重要参考材料和标准教材。2009 年在北京首发的“全球防癌指南”中文版,译自 2007 年 11 月发表的第二份相关报告。如果您有兴趣,建议读一下这本书。当然这本书很厚,一般人也不容易完全看明白。

这份报告是迄今为止关于饮食、体重和体育锻炼对癌症风险影响的最全面的报告。遍布全球的研究团队评估了 7 000 项科学研究成果,在此基础上,由 21 名全球知名专家组成的专家组就如何降低罹患癌症风险提出了 10 项重要建议。

这 10 项建议包括:

1. 在正常体重范围内,越瘦越好;
2. 每天最少运动 30 分钟;
3. 避免饮用含糖饮料,限制进食热量密度高的食物,如薯条、炸鸡和汉堡包;
4. 多吃蔬菜、水果以及全谷物和豆类食物;
5. 减少进食红肉(如牛肉、羊肉和猪肉),避免食用加工的肉制品;
6. 如果要喝酒精饮品,男士每天不应多于两杯(一杯酒精饮品约含 10 克~15 克纯酒精,相当于一杯 280 毫升的啤酒),女士以一杯为限;
7. 限制盐的摄入量;
8. 不推荐使用维生素胶囊等营养补充剂来

预防癌症；

9. 鼓励母乳喂养,最好以母乳喂养婴儿至 6 个月大；

10. 完成治疗后,所有癌症幸存者应遵循关于食物、营养和身体活动的建议。

从上面所说的 10 条建议,你已经可以看出来,并不是吃了含有防癌物质的食品就能保证不会得癌,更不是听信什么不靠谱的“防癌秘诀”就能不得癌症,而是要采取科学合理的生活方式,才可能降低患癌的危险。因为无法找到一种食品可以弥补不健康的生活方式所带来的对身体的损害,更没有什么可靠的防癌措施可以阻断癌症。

科学合理的生活方式包括摄入食物多样化,营养均衡,戒烟限酒,经常参加体育锻炼和保持乐观的心态。

卫生部陈竺部长讲过:“21 世纪的医学将从‘疾病医学’向‘健康医学’发展、从重治疗向重预防发展,从强调医生的作用向重视病人的自我保健作用发展、从以疾病为中心向以病人为中心发展。”希望大家能够多学习一些自我保健知识,关注自己的身体和健康,别让癌症找上门,不当癌症的下一个候选人,实现健康、快乐、长寿的目标。

赵仲龙

2010 年春



赵仲龙

中华医学会编审。现任中国健康教育协会副秘书长，兼任中国科普作家协会理事、北京市科普创作协会理事。目前被聘为中央文明办、卫生部《相约健康社区行》活动全国巡讲专家、中央国家机关健康大讲堂讲师团专家。

主要作品《大脑黑匣揭秘》获2005年国务院颁发的“国家科技进步奖”二等奖；《解读生命丛书》获2003年中宣部“五个一工程奖”、第六届国家图书奖、第五届全国优秀科普作品一等奖；《身边的艾滋病故事》获北京市第三届优秀科普作品最佳奖，中宣部、新闻出版总署、农业部“优秀三农读物”；《不活九十多 就是您的错》获北京市第三届优秀科普作品优秀奖；《托起一样的天空——农民工心理健康读本》获北京市第四届优秀科普作品最佳奖。

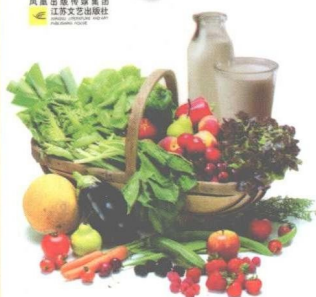
吃得好不如吃的巧
吃得贵不如吃的对

万家养生丛书

范志红

牛奶是补品还是毒药
你的吃饭顺序正确吗
素食比肉食更健康吗
小心被无糖食品忽悠了
别被食物破坏胆
奥运冠军食谱揭秘

凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU WENYI PUBLISHING HOUSE



点食成金

——吃出健康很容易



江苏城市频道“万家灯火”主讲人
食品科学博士
卫生部健康教育巡讲专家

范志红

重拳推出安全饮食第一书！

教你练就“挑食”慧眼，助你成就健康人生！

责任编辑 | 赵 阳 姚 丽

装帧设计 | 吴 捷

题记:医学的最高的境界,永远是预防胜于治疗。

2月4日是世界癌症日,2010年世界癌症日的主题是:癌症同样可以预防。

目 录

序言

第一章 癌症离你、离我、离他,还有多远

- 一、罗京之死引出的沉重话题 3
- 二、癌症不挑人,男女老少“通吃” 7
- 三、生命只有一次,健康很难重来 9
- 四、不要当癌症的下一个“候选人” 13
- 五、癌症可防可治,怎么防? 16
- 六、“与其下游抗洪,不如上游植树” 18

第二章 掀起癌症的“盖头”来

- 一、癌症本是自家生 25
- 二、癌症会不会遗传 33
- 三、注意,癌症也有高发地区 37
- 四、是良性肿瘤,还是恶性肿瘤? 40

第三章 惹不起,躲得起,少与致癌因素打交道

- 一、远离致癌因素,就是最好的防癌措施 45
- 二、扫烟囱的孩子为什么会患癌症 49

- 三、装修时,别把致癌物质请回家 50
- 四、清点衣柜,哪件衣服会致癌 53
- 五、没准喝水也能喝出癌 54
- 六、从事某些特殊职业的人要早防癌 56
- 七、宫颈癌的病因找到了,是一种病毒引起的 58
- 八、躲开致癌的物理因素 59

第四章 最可靠而且有效的防癌措施

- 一、肺癌早就盯上了“烟民” 67
- 二、别让厨房成为“癌症制造厂” 71
- 三、都是肥胖惹的“祸”,盯住你的 BMI 73
- 四、运动也防癌 79
- 五、你是不是 C 型性格? 80

第五章 选对食物,向癌症说:“不!”

- 一、养生保健中的“木桶理论” 89
- 二、非洲人为什么很少患大肠癌 94
- 三、肉吃得太多,油吃得太多,结果癌症跟着就来了 97
- 四、别吃得太咸,清淡点好 100
- 五、黄曲霉毒素,能引起肝癌的强致癌物质 101
- 六、听说过亚硝胺和苯并芘吗? 它们可是强致癌物 103
- 七、炸薯条与致癌物质丙烯酰胺 108
- 八、为什么每天要吃蔬菜水果 110
- 九、天然抗癌食物,大蒜居榜首 117
- 十、“十大优质食物”之首——西红柿 119

十一、绿茶,小兵立大功 121

第六章 早期发现癌症,改写自己的健康命运

一、发现癌症,关键并不取决于医生,而是你自己 125

二、癌症无情,抗癌不如早发现 128

三、你是不是癌症的高危对象? 132

四、应该记住的十二个字 138

五、警惕癌前病变 141

六、能发现癌症的十种检查 143

七、教你读懂肿瘤标志物 152

第七章 癌症预防档案之一:乳腺癌

一、乳腺癌与歌手阿桑之死 159

二、我国乳腺癌大有“超英赶美”之势 160

三、记住:乳房比脸重要得多 162

四、自检乳房仍然要提倡 165

第八章 癌症预防档案之二:宫颈癌

一、宫颈癌盯上了年轻女性 171

二、牢记三大可能因素,轻松告别宫颈癌 172

三、早期发现宫颈癌,最基本的是要做妇科检查 174

第九章 癌症预防档案之三:胃癌与食管癌

一、还记得当年的电视剧——《星星知我心》吗? 179

二、弄清楚与胃癌有关的几个概念 180

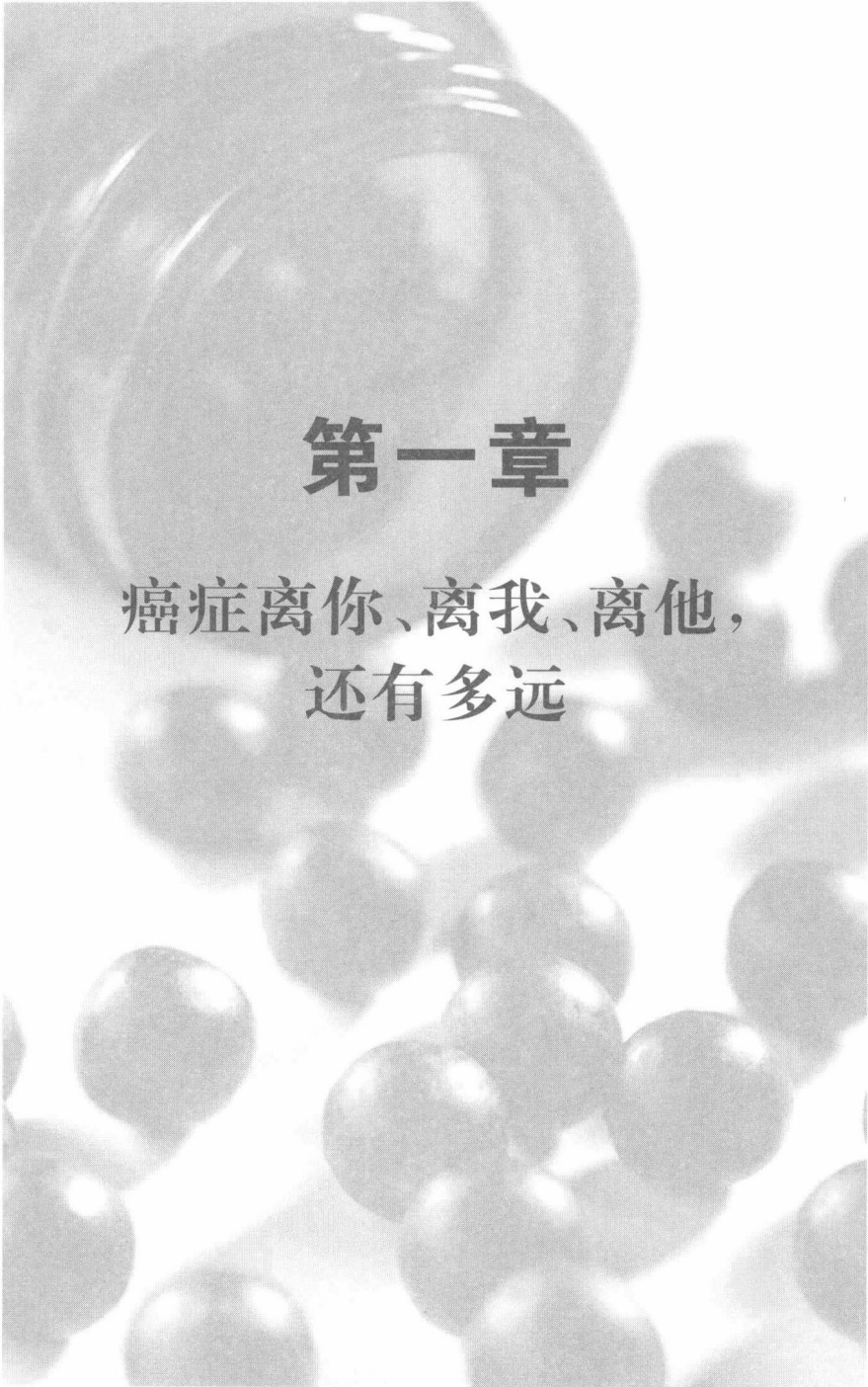
三、食管癌知识大起底 183

第十章 癌症预防档案之四：大肠癌

一、典型的“生活方式癌” 189

二、别忽视了大肠息肉 189

三、早期筛检是远离大肠癌的根本良方 191



第一章

癌症离你、离我、离他，
还有多远

一、罗京之死引出的沉重话题

记住前人留给我们的教训——有病要早发现，别让大病拖成大病，把大病拖成不治之症。“上医治未病”，对于癌症同样如此，预防是第一位的。

2009年6月5日下午，我到国家科技部做了一场“健康大讲堂”的报告，这是中央国家机关联合总工会和科技部工会共同组织的。

讲座开始的时候，我说：“刚才乘汽车过来，到你们科技部，路过中央电视台（中央电视台和科技部是邻居，中间隔着一条马路，科技部在马路西边，中央电视台在马路的东边），我忽然想起两个人。”我想起谁了呢？

第一个是罗京，中央电视台《新闻联播》的著名播音员，号称“国脸”。大家可能知道了，6月5日早上七点钟，罗京在解放军309医院因淋巴瘤去世了，终年48岁，正是年富力强的时候，却撒手走了；罗京之死，大家非常惋惜，好人哪，去八宝山给他送行的群众有几千。

有人问我：“罗京得的淋巴瘤能预防吗？”

不太容易，并不是所有的癌症都能预防的，世界卫生组织也说了，能预防的也就是1/3。还有许多癌症，像罗京得的淋巴瘤，可以说

是“防不胜防”。

防不胜防的原因，就是搞不清楚癌症的病因。知道了病因，那就好预防了，但淋巴瘤的病因不知道，也就难说具体措施有哪些了。

有人对我说：“罗京是给西医害死的，如果不给他做化疗，说不定能自己好呢……”言外之意，是治疗有误。我对这位同志说：“现在的医学水平有限，并不是所有的疾病都能治好，何况是恶性程度极高的淋巴瘤呢？”

有人在网上对罗京之死表示质疑，不仅贬低现代医学，而且对医疗行业进行诋毁，骂的很难听。如有一个人就写道：“进行西医所谓的治愈，无非是基于如何提高 N 年生存率，然后要一辈子吃药，控制一直到死，而根本搞不明白疾病的原因，这样能搞定毛病才怪呢！无非是多卖点药，多骗点钱罢了。有些病，根本就不会那么快致人于死命，但是过度的对抗治疗才是病人快速死亡的关键。”如果有人这样对我说，我就干脆不回答了。

罗京的病全称是“弥漫大 B 细胞淋巴瘤”，这是一种恶性肿瘤，属于血液方面的，也就是我们常说的“血癌”，像罗京这种全身器官都出



现淋巴瘤的情况比较少见，也复杂一些。这种淋巴瘤有七成的病人可望治愈，也有三成病人结局不好，罗京恰恰就是这个 30% 中的病人，只能说是“命里注定”吧。

癌症如能早期发现，早期诊断，大多数病人都能获得根治，但医院里所见到的大多数病人不是早期癌症。癌症早期常常没有什么特殊症状，甚至毫无病态。一般人没有症状，或者症状不明显，是不会主动到医院就诊检查的，而一旦症状明显了才去医