

養生健身叢書

家庭防癌抗癌知識手冊

薛君武 沈允慶 等編

雲南人民出版社

· 养生健身丛书 ·

家庭防癌抗癌 知识手册

薛君武 沈允庆等编

云南人民出版社

(滇)新登字 01 号

责任编辑：唐 弼

封面设计：戚永昌

周荣根

家庭防癌抗癌知识手册

薛君武、沈允庆等编

云南人民出版社出版

昆明市书林街 100 号

江苏省句容县排印厂印装

新华书店上海发行所发行

开本：787×1092 1/32

印张：8.5

字数：177 千

1992 年 4 月 第 1 版

1992 年 4 月 第 1 次印刷

印数：1—8400

ISBN7-222-00769-5/K·5 定价：5.10 元

前 言

癌症，人类的大敌。

据世界卫生组织估计，全世界每年新患癌症人数为 590 万，其中 430 万人死亡。预计到 2000 年，每年新患癌症的人数将达 800 万。

法国总统蓬皮杜，美国国务卿杜勒斯死于癌症。尽管他们拥有至高无上的权力……。

电脑大王，亿万富翁王安死于癌症，尽管他拥有巨额财富……。

好莱坞影星英格丽·褒曼死于癌症，尽管她拥有众多的崇拜、追随者……。

“癌症面前人人平等。”谁都无法高枕无忧地说：我已得到癌症的“豁免权”，我不会生癌。

然而，随着对癌症研究的深入，人们发现，癌症在很大程度上却是可以预防的。癌的发生源于一些单个细胞基因的异变、失控。现在，据专家们研究分析，这种异变和失控 45% 与饮食、营养因素有关，35% 与大量吸烟、饮用过量烈性酒有关，5% 与长期接触致癌物质有关；电离辐射的影响、某些药物或

慢性病的刺激,也有可能诱发癌症。此外,癌症的发生与精神因素也有密切关系。大量事实证明,忧郁的人比乐观的人易得癌症。有人因不能排遣失去亲属的悲痛而长期抑郁寡欢;有人因经常处于无望和孤独之中而性格孤僻……,这类人相对于那些性格开朗豁达的人而言,就比较易得癌症。祖国医学也强调七情(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)不和是致癌的重要因素之一。

这就清楚地表明:至少有80~90%的癌症可以说是人们自己“招”来的:摄食脂肪过多,调配饮食不当(偏食、暴食、缺少某些微量元素等),饮酒无度,吸烟为乐,受到日常生活中的致癌物侵袭而不自知,精神抑郁……等等,等等。也就是说,至少有80~90%的癌症是可以由我们的主观努力加以防止、使之不致发生的。当然实际远不是那么简单。由于形形色色的致癌因素包含在人们日常生活习惯之中,其危害在日积月累中形成,不容易于一朝一夕间被感觉、被认识。尽管报章杂志经常刊登有关知识,却很难引起人们的重视。又由于诱发癌症的细胞异变开始于不知不觉间,极易被忽视;一旦发现,则往往已经不再是“早期”。加上癌症病变多具有发展迅速、较难控制的恶性性质,人们一旦发现自己蒙上了癌症的阴影,就分外恐惧,甚至万念俱灰。这种精神状态,恰恰是征服癌魔的大敌。于是,从漠然置之到悲观绝望,这两种看来截然相反,又极常见、极普遍的心态,实际上已成为不利于防癌治癌的真正危险。

“防重于治。”这条对一切疾病都适用的原则,对癌症来说尤其重要。美国最有声望的医学杂志之一《新英格兰医学杂

志》披露过两位研究者同样的观点：在抗癌战役中，从总体上看，取胜的武器不是什么太空时代的治疗方法，不是对癌症细胞结构的剖析，而是将研究的重点从治疗转向预防。这才是人类在抗癌战役中的最佳战略选择。

首先需要系统地、多方面地、有说服力地普及科学知识，使人人懂得做好自我防护，包括建立良好的生活习惯，合理调配饮食，改善环境条件，善于发现并排除致癌因素……。即或不幸患了癌症，排除心理困扰，建立良好心态，积极参与治疗，也是肿瘤病人走向康复的重要条件。包含饮食疗法、心理治疗、气功锻炼以及社会关注等丰富内涵的康复医学，已经在肿瘤治疗领域创造了令人瞩目的“奇迹”。癌症≠死亡。

这些，显然已经远远超出了传统的生物医学模式。于是，人们提出了社会肿瘤学的新概念。本书既包含了传统医学在肿瘤防治方面的成果，也从社会肿瘤学角度在预防和康复两个方面为读者提供指导。全书以严谨的科学态度为纲，而以大量生动的、富有说服力的实例，使读者在饶有兴味中系统地了解防癌治癌的必要知识。每个章节之后的“提要”，便于记忆，便于复检。

归根到底，打败癌症的重要环节就掌握在每个人手中。只要您仔细阅读本书，掌握有关的防癌知识，并按照本书的建议调节您的饮食起居、生活习惯，您的确能卓有成效地减少患癌的可能性，甚至预防癌症的发生。即或您已蒙上了某些癌症的阴影，本书也将帮助您更好地克敌制胜，摆脱并战胜癌症的威胁，迎来新生。

在本书编写过程中，上海癌症俱乐部负责人袁正平提供

了有关郭林新气功和癌症俱乐部、癌症康复者体会的全部素材,北京协和医院营养部主任杜寿玠、上海瑞金医院灼伤科主任肖玉瑞医生、北京医科大学副教授冷希圣等,提供了一系列重要资料,云南人民出版社特约编审周宁霞为全书作了文字整理和定稿,并此志谢。

编 者

1992年4月

目 录

前 言

第一部分 我国常见癌症的预防

第一章 头和颈部肿瘤的预防和早期发现……………(1)

① 眼的癌瘤(1) 耳的癌瘤(3) 口腔癌(5)

鼻咽癌(7) 喉癌(9) 甲状腺癌(10)

第二章 胸部肿瘤的预防和早期发现……………(12)

肺癌(12) 食管癌(14) 乳腺癌(16)

第三章 腹部肿瘤的预防和早期发现……………(21)

胃癌(21) 肝癌(23) 胰腺癌(26) 结肠、

直肠癌(28)

第四章 造血系统肿瘤的预防和早期发现……………(30)

第五章 泌尿及生殖系统肿瘤的预防和早期发现……(32)

肾癌(32) 膀胱癌(34) 睾丸癌(35) 前列

腺癌(36) 子宫癌(37) 子宫颈癌(39) 卵

巢癌(41)

第六章 皮肤肿瘤的预防和早期发现……………(42)

第二部分 寓防癌于日常生活

第一章 最佳防癌饮食……………(46)

蔬菜(47) 纤维(52) 水果(57) 酸奶和鱼

油(60)

第二章 矿物质与防癌……………(61)

钙(62) 铁(65) 铜(67) 硒(68) 其他
(71)

第三章 维生素与防癌……………(73)

维生素A(74) B族维生素(78) 维生素C
(82) 维生素D(88) 维生素E(89) 维生
素K(92)

第四章 排除致癌因素, 做好自我预防……………(93)

建立良好生活习惯……………(93)

控制脂肪摄入量(93) 控制蛋白质摄入量(97)

食物的合理选择、保存和烹调(98) 加强你的免

疫功能(103) 母乳喂养(111) 关于烟和酒

(112) 性生活保健及其他(122)

改善环境条件, 注意化学物质……………(124)

室内污染问题(124) 室外污染问题(129) 食

品添加剂(132) 食物中的农药(134) X线

(135) 其他防癌措施(136)

早期发现及其他……………(137)

早期发现异常(137) 减肥(139) 锻炼 (144)

有家族史者注意(148) 过敏体质不是坏事(153)

第三部分 得了癌症怎么办

第一章 西医疗法……………(153)

外科治疗(155) 放射治疗(161) 化学治疗(168)

激素治疗(184) 免疫治疗(187)

第二章 中国医学疗法……………(191)

中医中药治疗(191) 常用抗癌中草药(195) 针

灸治疗(201) 气功治疗(附: 郭林新气功治癌功
法)(205)

郭林新气功治癌五例

功时+功法=疗效 (骨癌)林 桦 (228)

山穷水尽疑无路 练得真功喜逢春

(乳腺癌)万倪雯 (230)

气功使我长“10岁” (脑癌)杨汉昌 (232)

郭林气功给了我第二次生命 (肺癌)高文彬 (233)

一个老西医眼中的郭林气功 (肺癌)马龙瑞 (235)

第三章 生命之树重绿

上海癌症患者俱乐部纪实 袁正平 (240)

癌症患者康复心得十则

重返舞台靠乐观 (胃癌)李守荣 (250)

充实自己的精神世界 (肺癌)刘富华 (251)

心理平衡重建以后 (十二指肠癌)谭金虎 (253)

行之有效的“想象疗法” (睾丸癌)汪关镛 (254)

笑口常开祛病魔 (甲状腺癌)俞莓 (255)

三分手术七分养 (胃癌)蒋芝馨 (256)

记好“营养日记” (胃癌)王乃慈 (257)

我的抗癌三大支柱 (舌癌)梁光文 (258)

名山大川娱身心 (肝癌)赵玲秀 (260)

“工作疗法”益康健 (胃癌)毛志静 (261)

第一部分 我国常见癌症 的预防

第一章

头和颈部肿瘤的预防和早期发现

眼的癌瘤

比起其他癌瘤,眼的癌瘤比较少见。尽管这样,你也应该了解有关的常识,了解怎样减少罹患眼部癌瘤的可能。在我国,眼部肿瘤中较常见的是视网膜母细胞瘤,由于它起源于胚胎期视网膜,故主要见于婴幼儿,约90%发生在4岁以下的幼儿。这类癌瘤也往往有家族史。请注意审视你孩子的明亮的双目,万一发现孩子有斜视(斜视不一定是患了癌瘤,但视网膜母细胞瘤的最初的肉眼可见的症状,往往是斜视),或瞳孔区出现黄白色的光反射(俗称猫眼)及视力减退,就应立即带孩子去医院进行眼科检查。

另一种常见于老年人的眼皮肤癌瘤则是眼睑基底细胞癌,它一般发生于下眼睑内眦部皮肤与粘膜的交界处。这种癌瘤的病因还不十分明了,但慢性睑缘炎的长期刺激、经久不

愈的慢性溃疡和对眼睑的经常磨擦都容易导致病变的发生。年龄超过40岁,眼睑部发现有小丘疹样的结节、经数周不消退的,应即去医院认真检查。这种癌瘤病程较长、病变发展缓慢,也很少发生转移。但无论如何,早期发现、早期彻底切除,是对付眼睑基底细胞癌的最佳选择。

此外,在阳光充足的情况下长时间行日光浴或做园艺工作,间歇地暴露于强烈的紫外线中也易诱发眼部癌瘤。应注意避免眼部遭受紫外线的照射。日常用的太阳镜有一定的保护作用,最好的太阳镜可以过滤掉95%的紫外线——购买太阳镜应注意该镜过滤紫外线的性能。自然,戴遮阳帽也有好处。

请记住:早期发现是防治眼部癌瘤的最好方法。一旦出现复视(一个东西看成二个)、视力下降、眼球移位、眶内疼痛、斜视或眼睑改变,均应立即找眼科医生仔细检查。

自我防护提示

回答下列问题以了解你是否正在尽力预防眼部癌瘤或至少能做到早期发现:一、你是否注意保护眼睛以免受紫外线的照射?二、你是否知道使你想到要去作眼科检查的那些警告信号?三、如果你的家族中有人患过眼部肿瘤,你是否注意进行眼科的定期检查?如果你对上述任何一个问题的回答是否定的,你就应注意了,说不定眼部癌瘤的危险正向你悄悄袭来。

耳的癌瘤

耳的癌瘤通常发生在外耳道和中耳，其中中耳癌在我国较为常见。著名的社会活动家、新闻出版工作者邹韬奋，即死于中耳癌。由于外耳道癌肿常常向内发展至中耳，中耳癌也往往累及外耳，若不早期发现，两者的原发部位就不容易确定。

根据对中耳癌患者的调查，发现约 80% 的人都有过长期慢性化脓性中耳炎病史。可见中耳癌和慢性化脓性中耳炎有着密切的关系。防治中耳癌应首先从保持耳部健康、特别是从防治慢性化脓性中耳炎入手。慢性化脓性中耳炎一般系急性中耳炎没有彻底根治、反复发作，或治愈后又反复感染、多次发作，逐渐演变而成慢性。

为有效地防治急性中耳炎，我们需要先大致了解中耳的构造。中耳又称鼓室，是个不规则的空腔，内有三块听小骨，彼此关节相连；鼓室外侧壁由一层薄薄的鼓膜和外耳道隔开。鼓膜和听小骨，是人们能听见声音的首要环节：外界音波引起的鼓膜震动，即由听小骨传导至内耳。鼓室前壁有耳咽管与鼻咽相通。中耳的结构表明，当人们上呼吸道发生炎症时，细菌或病毒常可沿耳咽管侵入鼓室，导致急性中耳炎。有些急性传染病如麻疹、猩红热，也会并发急性中耳炎。此外，人们洗头、洗澡、游泳时，脏水进入外耳道而没有及时清除，也会引起中耳炎。特别是已经患过中耳炎、有鼓膜穿孔病史的，脏水的侵入常常是使中耳炎反复发作的直接原因。

急性中耳炎的初起症状是发热兼耳朵胀痛、听力减退，炎

症较重的，常有鼓膜穿孔、流脓。为有效地防治急性中耳炎，对上呼吸道炎症要认真对待，及时治疗，以免累及中耳。若发现有上述中耳炎初起症状时，应立即去医院检查诊视。万一出现鼓膜穿孔、流脓症状，也不要紧张，但务须按医生的指导彻底治疗。急性中耳炎痊愈后要特别注意耳部的健康和保洁，严防污水的侵入。从事游泳、洗头等耳部容易进水的活动，要事先戴上经过消毒的耳塞；万一有水侵入，若侵入的水较多，可先侧头令受污的耳孔朝向地面，同时以同侧的单脚跳动，以便污水流出，然后用脱脂棉条在外耳道内轻轻转动，吸干污水。若侵入的水很少，只消侧头用脱脂棉条揩干，即可。若感觉有耳痛等症状，应及时治疗，防止中耳炎反复发作，转为慢性。

早期中耳癌的症状也是耳道内流出血脓性分泌物，近似慢性中耳炎。你若已经患上慢性中耳炎，就要注意了，在积极治疗的同时，还需作定期的认真检查，以防癌变。

比起中耳癌来，外耳道癌较为少见。它常起于外耳道乳头状瘤的恶变。患有外耳道乳头状瘤者，应及早诊治，并定期作耳部健康检查。

自我防护提示

患有慢性化脓性中耳炎或外耳道乳头状瘤的人，应格外警惕耳的癌瘤。

请回答下列问题：一、你是否已具有防治急性中耳炎的常识？二、你若已患过急性中耳炎，并有鼓膜穿孔的病史，你是否格外注意保护好耳朵以防止中耳炎复发？三、你若已患有慢性化脓性

中耳炎,你对这种病是否重视,是否积极治疗,并定期请医生作耳部的检查?四、你对自己的外耳道乳头状瘤是否重视,是否积极治疗,并请医生作定期检查?如果你对上述任何一个问题的回答是否定的,那你患耳部癌瘤的危险就增加了。

口 腔 癌

民以食为天。进食和品尝佳肴的首要器官是口腔。嘴、唇又是人们面容的重要组成部份,直接影响一个人的容貌。因此,口腔的癌瘤就特别令人恐惧。口腔与外界接触机会多,比身体其他部位的组织更易遭到各种不良刺激,因而发生肿瘤的机会也较多。口腔血循环丰富,癌肿组织容易转移到全身其他部位,进而威胁病人的生命。幸运的是,人们通常对口腔内出现异常情况比较注意,有些口腔癌的早期治疗效果也比较好。

所谓口腔癌系指原发于下列部位的癌瘤:唇部、颊部粘膜、牙龈、软腭、扁桃腺、口底和舌部。初期口腔癌往往表现为小而无痛的溃疡周围的组织则变得肿胀。随着溃疡的扩展,通常出现继发感染,并出现疼痛感。如不及时治疗,溃疡可能不断地扩展。口腔是各种原因所致溃疡的好发部位,口腔内的溃疡不一定是癌,可是如果一个溃疡两周不愈,就应找医生检查。早期发现的口腔癌的治疗效果通常较好。

下列临床表现显示可能有口腔癌:一、口唇上或口腔内

出现白色、平滑或鳞片状斑点，持久不退；二、口腔内壁、唇或舌部有局部的肿胀或包块；三、口腔内原因不明的局部麻木、烧灼感、发干或疼痛；四、口腔内溃疡或红点持续2或3周不愈；五、口腔内原因不明的反复出血；六、语言或吞咽有困难。

你可以采取一些预防措施减少口腔癌发生的机会，其中改变不良生活方式，至关重要。涉及口腔癌发生的重要因素之一就是各种形式的摄入烟草——从廉价的吸鼻烟、嚼烟叶，抽纸烟，到抽昂贵的哈瓦那雪茄。对口腔来说，烟草始终意味着是一种致癌物，它使口腔癌的易发率提高4至15倍。每日抽烟一包的人，其易发口腔癌的机会是吸烟少的人的1.5倍，不吸烟人的6倍。癌瘤发生的部位和该部位接触烟草量的大小有关，鼻烟置于面颊部，面颊部及牙龈易长癌；用烟斗吸烟者易得唇癌。酒精也是一个危险因素，但因绝大部分嗜酒成性者也是嗜烟者，故酒精与口腔癌的发生之间关系还不十分明确。据某些专家估计，一周饮酒多于7次者得口腔癌的机会增加1倍，如烟酒共用则更大。每天饮酒35毫升和抽烟2包的人易得口腔癌的机会是不嗜烟酒者的15倍。食谱内缺乏维生素A和复合维生素B，也和口腔癌的发生有关。牙齿的残根、残冠和错位牙，以及修复不良的假牙等都会刺激牙龈和口腔粘膜，饮食习惯上长期喜吃烫、粗糙和辛辣的食品，也对口腔粘膜有不好的刺激。这些，都可以成为口腔癌肿发生的诱因。

自我防护提示

你是否处于易得口腔癌的危险之中？

回答下列问题以了解你是否正在尽力预防口腔癌，或至少做到早期发现。一、你是否拒绝任何形式的烟草？二、如果你喝酒，是否控制酒量？三、你是否避免又抽烟又喝酒？四、你是否摄入足量的维生素A和复合维生素B？五、你若有因牙齿疾患引起的口腔感染，是否立即去牙科求治？如果对上述任何一个问题的回答是否定的，你容易得口腔癌的机会就增加了。

年过45岁的男性患口腔癌的多于女性，也多于青年男性。这个年龄层的男性，特别是嗜烟酒者，应注意口腔卫生，发现前述异常现象，及时请医生检查。

鼻 咽 癌

鼻咽是连接鼻腔和口咽的一个近似立方形的腔道属于上呼吸道的一部分。

鼻咽癌在我国发病率较高主要集中在华南诸省，上海、湖南、四川、北京、东北、西北等地呈依次递减的趋势。一般多发生于中年人，以30~50岁最为多见。男性多于女性，并有明显的家族史。但据天津市调查，发现病例中年龄最小的才19岁，30岁以下的也不少，可见青年也要警惕鼻咽癌。鼻咽癌早