

癌症 早知道

如何预防癌症 &
避免复发

Vital Signs
for Cancer

Xandria Williams

(英) 桑德拉·威廉姆斯 著 陈芷翎 译

- 没有人的细胞是彻底健康的，
癌症离你有多远？
- 提早测知患癌风险，
才能全力因应，收获健康！

世界图书出版公司

后浪出版公司

癌症 早知道

Vital Signs 如何预防癌症 &
for *Cancer* Xandria Williams 避免复发

(英) 桑德拉·威廉姆斯 著 陈芷翎 译

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

癌症早知道: 如何预防癌症 & 避免复发 / (英) 威廉姆斯著; 陈芷翎译.

— 北京: 世界图书出版公司北京公司, 2014.9

书名原文: Vital signs for cancer: protect yourself from the onset or recurrence of cancer

ISBN 978-7-5100-8639-7

I. ①癌… II. ①威… ②陈… III. ①癌—防治 IV. ①R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 211042 号

Published by agreement with the author, c/o Sara Menguc Literary Agent through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.

Copyright ©2014 POST WAVE PUBLISHING CONSULTING (Beijing) Co., Ltd.

本书版权归属于后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司。

癌症早知道: 如何预防癌症 & 避免复发

著 者: (英) 桑德拉·威廉姆斯

译 者: 陈芷翎

筹划出版: 银杏树下

出版统筹: 吴兴元

责任编辑: 张 怡 关静潇

营销推广: ONEBOOK

装帧制造: 墨白空间

出 版: 世界图书出版公司北京公司

出 版 人: 张跃明

发 行: 世界图书出版公司北京公司 (北京朝内大街 137 号 邮编 100010)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 北京京都六环印刷厂 (北京市通州区永顺镇刘李路 邮编 101101)

(如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题, 请与承印厂联系调换。联系电话: 010-89597655)

开 本: 690 × 960 毫米 1/16

印 张: 16 插页 2

字 数: 207 千

版 次: 2015 年 2 月第 1 版

印 次: 2015 年 2 月第 1 次印刷

读者服务: reader@hinabook.com 188-1142-1266

投稿服务: onebook@hinabook.com 133-6631-2326

购书服务: buy@hinabook.com 133-6657-3072

网上订购: www.hinabook.com (后浪官网)

ISBN 978-7-5100-8639-7

定 价: 32.00 元

后浪出版咨询 (北京) 有限公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

版权所有 翻印必究

目 录

Part I 癌症新观念

第1章 重新认识癌症的预防与治疗	3
1.1 为什么我选择自然疗法?	5
现代医疗方法与自然疗法的差异为何?	7
1.2 永远别忘“预防胜于治疗”	9
癌症是一个过程	10
1.3 立即行动	11
第2章 对待癌症的新态度	13
2.1 现在的主流医学治疗癌症的效果如何?	14
2.2 开始于最初,而不是最终	15
自然疗法的优点	16
要找到熟悉自然疗法的医师不容易	17
第3章 癌症是缓慢发展的过程	19
3.1 一出生,人就开始了患癌进程	19
3.2 累积的危害,促使身体进入癌症的第二阶段	20
第4章 认识互补疗法	23
4.1 身体保健发展史	23
观点交锋	24

· 你的健康与你的知识息息相关	25
4.2 互补疗法? 现代主流医学? 或者两者并用?	25
作决定	26
双管齐下	28
手术切除	30
双管齐下是否有缺点?	30
第5章 早期的检测及预防相当重要	33
5.1 为何你必须侦测早期征兆?	33
日常饮食真的很重要	35
营养补充品的重要性	36
5.2 一点一滴的努力才最好	36
继续保持	37
你目前的身体状况如何?	38
5.3 开始改变	39

Part II 患癌风险有多高?

第6章 制订防癌计划	43
6.1 步骤一: 改善饮食习惯	43
6.2 步骤二: 补充缺乏的营养素	44
6.3 步骤三: 改善消化系统	44
6.4 步骤四: 增强肝脏的功能	44
6.5 步骤五: 排除毒素	45
6.6 步骤六: 改善能量生成与糖分代谢	45
6.7 步骤七: 平衡神经递质, 减少肾上腺的压力	45
6.8 步骤八: 矫正疾病诱因	46
6.9 步骤九: 降低风险诱因	46

A. 增加远离癌症的机会	46
B. 如果曾经患癌症且已恢复	47
C. 如果你已经患癌	47
每天补充营养品	48
第7章 你患癌症了吗？	49
7.1 防癌检测报告（CA Profile）	50
其他检测	52
7.2 抗致恶性素抗体检测（AMAS）	53

Part III 十五大致癌诱因

第8章 诱病因素与风险因素	57
8.1 风险因素	58
可以改变的风险因素	58
无法改变的风险因素	59
8.2 诱病因素	59
第9章 第一大致癌诱因：不良的饮食习惯	61
9.1 代谢形态饮食法	63
依自主神经系统分类	64
依细胞氧化速度分类	66
细微的差异	66
9.2 血型饮食原则	68
9.3 食物品质	69
有机食材的成本	69
不是所有蔬果都一样	70
隐藏的致癌物质	71
9.4 严选食物	72

9.5	患癌者的饮食禁忌	77
9.6	地中海饮食法	77
9.7	碱性饮食法	78
	碱性饮食与代谢类型饮食综合法	79
	pH值测试	80
	用pH试纸测试, 纪录酸碱度	81
	检测结果会告诉你什么	82
9.8	最佳健康策略	83
9.9	食物敏感与食物过敏	83
9.10	营养成分与热量	84
第10章	第二大致癌诱因: 大量营养素的缺乏	87
10.1	蛋白质	88
10.2	肉类与蔬菜	88
	你体内的氨基酸状态如何?	89
10.3	碳水化合物	90
	全谷类的益处	91
10.4	脂肪	92
	Omega脂肪酸	93
	有害的脂肪	97
10.5	纤维质	97
10.6	水分	98
10.7	早期征兆检测	99
	蛋白质和氨基酸	99
	脂肪和脂肪酸	100
	碳水化合物	100
	纤维质	100
	水分	100
10.8	最佳健康策略	101

第11章	第三大致癌诱因：缺乏维生素	103
11.1	维生素的运作	105
11.2	维生素的最佳来源	106
11.3	维生素偏低的后果	106
11.4	早期征兆检测	108
	1. 日常饮食记录表	108
	2. 确定血液中维生素含量	112
	3. 基本血液生化检验	112
	4. 更多间接的测试营养不足的方法	112
11.5	最佳健康策略	113
第12章	第四大致癌诱因：缺乏矿物质	115
12.1	矿物质的作用	115
12.2	早期征兆检测	117
	1. 头发矿物质分析	117
	2. 抽血检验	118
	3. 尿液分析	118
	4. 汗液分析	119
12.3	最佳健康策略	119
第13章	第五大致癌诱因：消化系统失调	121
13.1	良好消化功能的重要性	121
	口 腔	123
	胃 部	123
	小 肠	123
	结 肠	124
13.2	通过饮食改善消化功能	125
13.3	口腔和牙齿可能发生的问题	125
	早期征兆检测	126
	最佳健康策略	126

13.4	胃部可能发生的问题	127
	胃酸过少或胃酸分泌不足	127
	胃溃疡	129
13.5	小肠可能发生的问题	132
	肠道渗透和肠漏	132
13.6	结肠可能发生的问题	134
	便秘的严重性超乎你的想象	135
	不健康的排便	137
	寄生虫和病菌	138
总 结		142
第14章 第六大致癌诱因：肝功能失调		143
14.1	消化与肝脏的关系	143
	胆 囊	144
	所吃的食物影响肝脏的运作	144
14.2	排 毒	144
	错误的“好转反应”观念	147
14.3	早期征兆检测和最佳健康策略	148
第15章 第七大致癌诱因：毒素——隐形杀手		149
15.1	毒素无所不在	150
	毒素何其多	150
	毒素如何造成伤害	151
	排毒的理由及好处	152
15.2	早期征兆检测	153
	居家尿液毒素测试	153
	头发检测有毒物质	153
	尿液毒性矿物质检测	153
	血液毒性矿物质测试	154
	汗液矿物质分析	154

	有机物毒素	154	
	脱氧核糖核酸加合物测试	155	
	最适营养评估报告	155	
	神经递质	155	
15.3	最佳健康策略	155	
	1. 饮食排毒法	155	
	2. 非饮食的排毒法	159	
	其他排毒方法	171	
第16章	第八大致癌诱因：疲劳与能量下降	173	
16.1	能量从何而来	173	
16.2	糖解作用	174	
16.3	克氏循环	174	
16.4	脂 肪	175	
	若过程出错	176	
16.5	早期征兆检测	177	
16.6	最佳健康策略	177	
第17章	第九大致癌诱因：葡萄糖代谢异常	179	
17.1	葡萄糖的功能	179	
17.2	低血糖或低血糖浓度	180	
17.3	多糖症或糖尿病	181	
	糖尿病后遗症	182	
	葡萄糖和癌细胞	183	
	更多关于葡萄糖与癌症的信息	184	
	糖与维生素C	185	
17.4	早期征兆检测	185	
	葡萄糖耐量测试	185	
	糖化血红蛋白(HbA1C)	186	
17.5	最佳健康策略	187	

第18章	第十大致癌诱因：神经递质失常	189
18.1	神经递质的运作	189
18.2	想法和感受如何影响健康	190
18.3	你的想法影响你的身体	191
18.4	早期征兆检测	192
18.5	最佳健康策略	193
第19章	第十一大致癌诱因：压力和情绪	195
19.1	压力造成的后果	195
19.2	负面压力	196
	癌症与情绪影响	198
	学习减压	200
	学会放松	201
19.3	自我检查	202
	自我疗愈的好处	205
19.4	乐观积极的态度	206
19.5	寻找可提供支持的团体	207
	积极正面的态度	208
第20章	第十二大致癌诱因：肾上腺过度疲乏	209
20.1	肾上腺与压力	209
	肾上腺的运作机制	210
	压力与焦虑	210
	已知与未知的肾上腺疾病	211
20.2	早期征兆检测	212
20.3	最佳健康策略	213
	维生素和矿物质	213
	严肃看待压力管理	214
第21章	第十三大致癌诱因：甲状腺机能低下	215
21.1	甲状腺运作适当能让身体能量到达顶峰	215

21.2	为什么它对预防癌症很重要	216
21.3	早期征兆检测	216
	自我温度测试	217
21.4	最佳健康策略	217
第22章	第十四大致癌诱因：免疫功能低下	219
22.1	免疫系统如何运作	219
	免疫细胞、吞噬细胞和粒细胞	220
	保护你免于外来物入侵	220
22.2	早期征兆检测	221
22.3	最佳健康策略	221
	蛋白质	221
	脂 肪	222
	糖与刺激物	224
	维生素	224
	矿物质	225
	草药与植物能量	227
第23章	第十五大致癌诱因：雌激素失调	229
23.1	认识雌激素	229
23.2	认识双羟雌素酮与16- α 羟雌素酮	230
23.3	早期征兆检测	230
23.4	最佳健康策略	230
	子宫颈癌	231
	男性的癌症	232
	总 结	232
第24章	摘要回顾	235
	出版后记	239

Part I

癌症新观念



第1章

重新认识癌症的预防与治疗

不同于其他疾病，癌症是一种相当特别的身体健康问题。患心脏病，表示患者的心脏和动脉功能不健全，这些组织需要保养、治疗。患哮喘，则是患者的肺部和支气管运作失常。患糖尿病，则是指患者的血糖指数异常，必须校正细胞对胰岛素的反应。而患消化不良，可能代表患者的消化系统需要改善。患骨质疏松症，顾名思义，指患者的骨骼组织健康状况异常，需要接受治疗。

癌症却完全不是这么一回事，它不是一种单一器官的疾病。人们不会因为前列腺功能异常而患前列腺癌，也不会因为乳房组织无法运作而患乳腺癌。换言之，癌症并非身体某种器官的疾病，而是指在某一器官或系统内的疾病。

了解如何预防与对抗癌症是非常重要的。我们可通过改变饮食习惯来控制心脏病；通过避免接触过敏源并补充所需营养，来预防哮喘发作；通过避免摄取精制碳水化合物，并确保体内含有充足的铬、钒等微量元素来预防糖尿病；通过放慢进食速度，避开过敏源和毒素以减缓消化不适；通过摄取骨骼所需矿物质及适量的运动来预防骨质疏松症。

当然，这都是些最基本、最简单的建议。任何一种疾病要想完全治愈，都必须考量许多方面，进行各种治疗。针对上述这些疾病，普通的治疗方式都着重于改善受损器官或组织功能的运作。然而，癌症治疗却完全不是这么一回事。

当你在思考如何治疗癌症时，不能再用一般的治疗方式来对待产生癌症的器官。例如，改善卵巢功能并不会解决子宫癌或卵巢癌的病变问题。同样地，改善肾功能或肺功能，对肾癌与肺癌也毫无助益。

那么，面对癌症时我们该怎么做？需要具备怎样的认知基础？这是大多数人的疑问，同时，这也引出了现今医学治疗的两大方法。其一便是人人都熟知的药物服用和手术切除的正统西方医学方法，称为医疗—药物—手术疗法（medical-drug-surgery）或MDS疗法。另一大方法，则是自然疗法，广义来说，这是一种依据人体自身新陈代谢机制、营养调理学、草药学、顺势疗法、结构疗法（如整脊和整骨）的医学方法。采用自然疗法同样需要对人体生物化学及代谢机制有清楚的了解。自然疗法有不同的名称，如替代疗法（alternative medicine）或是互补疗法（complementary medicine）。我们也可称其为补充和代替医疗（Complementary and Alternative Medicine, CAM）等。

医疗—药物—手术疗法认为，癌症是指身体某处出现肿瘤。比如血癌或早期子宫颈癌，就是指在该器官或组织里发现细胞移转、细胞病变或恶性细胞的情况。治疗方式和目的，都在于切除肿瘤和消灭癌细胞，当肿瘤被消除或致癌细胞已经几乎被破坏殆尽时，就认为癌症病情已经得到控制或发生好转。但人们很少去思考这一过程发生的原因，因此很少采取预防复发的措施。

自然疗法则认为，癌症是一种影响整体身体健康的系统性问题，只见树木不见森林无法根治体内出现的肿瘤病变，只有通盘考量人体所有的系统和运转机制，才能建立正确的远离癌症的观念。这就是本书所要呈现的。

这里，我想进一步提出这个观点：癌症应该被视为一种渐进的过程，即“癌症进程”，而转化细胞或肿瘤都只是最后呈现的结果。癌症进程可分成两个阶段：第一阶段，你的体内还未发现癌细胞，甚至可能不会患癌。然而，随着健康状态和身体功能的日益老化，或愈来愈多诱病因子的生成，进入癌症进程第二阶段的可能性就逐渐增加了。

当出现永久性的转化细胞或癌细胞，且这些细胞未被你体内的防御系统摧毁时，癌症的第二阶段就开始了。不过在第二阶段，通常已经可以检测出这些早期癌细胞的形成情况，这些癌细胞产生恶性病变的时间短则6到8周，长则10年。如果您急于了解更多有关癌症测试的结果，可直接阅读第7章。不过，我还是建议读者们循序渐进地阅读，这会更有助于您认识癌症究竟是什么样的一种疾病，从而对症下药。

了解癌症可以带给你力量。首先，当你了解了由癌症第一阶段进入第二阶段的诱病因子，你就可以建立癌症的预防机制，减少或校正癌症的诱发因子，进而免于患癌。第二，假若你曾经患癌，你将学会如何运用自然养生的方式，降低癌症复发的几率，以免重蹈覆辙患上新的癌症。第三，如果你正好是位癌症患友，也不必过分气馁，你不妨尝试运用本书中所说的自然养生原则，同步搭配正在进行的医疗方法。不论目前你正采取什么样的治疗方式，本书介绍的生活原则至少能协助你预防癌症的并发或复发。

1.1 为什么我选择自然疗法？

我是一个科学家。早在五岁时，我就热爱算术和科学。我的算术能力对我在数学上的兴趣影响很大，而化学，更成了我日后的专精领域。从伦敦帝国理工学院化学系毕业后，整整10年，我任职于采矿公司，担任矿产探勘地球化学家的工作。我的教育背景和工作经历完全跟健康研究八竿子打不着，我也未接触过应该正视疾病预防甚于疾病治疗的观念。是的，我自然应该信服那些令人眼花缭乱的药品的科学疗效，即使对它们的副作用存有疑虑。但至今，我仍有一个相当重要的观念：当身体发出健康警讯时，应该协助身体自我修复。这个想法至今未曾动摇过。

30岁时，我做了一个重大的转变，从地球化学专业跨到生物化学领域。这个转变至今仍深深影响着我。之后，我任教于澳大利亚悉尼大学