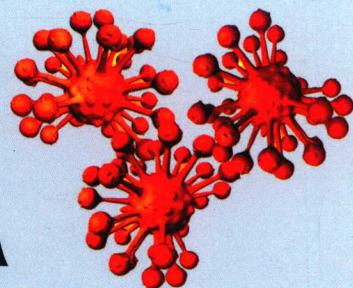
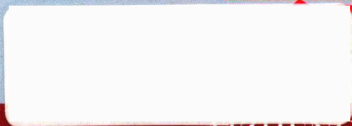


洞悉癌症真相 | 防病治病保健康

癌症



的真相



AIZHENG DE ZHENXIANG

主编 魏保生 金龙

中国医药科技出版社

医药科技

本书是“十二五”国家重点图书出版规划项目，也是“十二五”国家重点出版物出版规划项目。本书是“十二五”国家重点图书出版规划项目，也是“十二五”国家重点出版物出版规划项目。本书是“十二五”国家重点图书出版规划项目，也是“十二五”国家重点出版物出版规划项目。

癌症的真相

魏保生（主） 金龙（副）

中国医药科技出版社

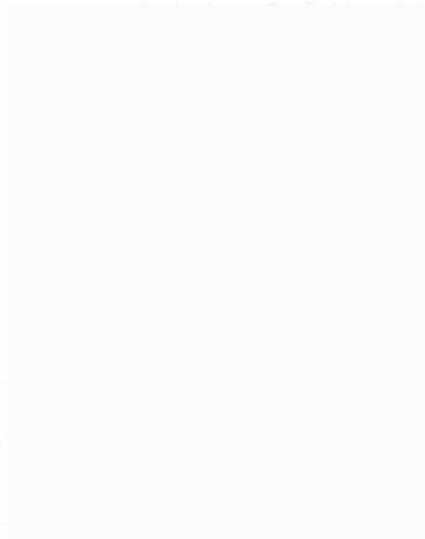
地址：北京东直门内大街137号

电话：(010) 59216666

网址：www.cmstp.com

主编 魏保生 金龙

副主编 魏保生 金龙



中国医药科技出版社

地址：北京东直门内大街137号

电话：(010) 59216666

内容提要

这是一本介绍癌症病因及防治方法的科普类图书。书中第一篇是人体的“国防部队”——免疫系统大揭秘；第二篇介绍了导致癌症的种种原因；第三篇叙述了形形色色癌症的早期信号与识别；第四篇讲述了预防癌症的方法。本书对普及防癌抗癌知识、增强癌症防控意识有一定的指导意义，适合作为广大读者防病治病、健康养生的参考科普读物。

图书在版编目 (CIP) 数据

癌症的真相 / 魏保生, 金龙主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2018. 5
ISBN 978 - 7 - 5214 - 0032 - 8

I. ①癌… II. ①魏… ②金… III. ①癌 - 防治 - 基本知识 IV. ①R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 050293 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 张 璐

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www. cmstp. com

规格 710 × 1000mm $\frac{1}{16}$

印张 9 $\frac{3}{4}$

字数 164 千字

版次 2018 年 5 月第 1 版

印次 2018 年 5 月第 1 次印刷

印刷 三河市双峰印刷装订有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5214 - 0032 - 8

定价 25.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010 - 62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编 委 会

主 编 魏保生 金 龙

副主编 杨泽冉 白秀萍 张彩芬

编 委 魏保生 刘月梅 张 楠

张宁宁 贾彦彩 霍利敏

王建国 刘 凯 刘 颖

刘庆华

前言

悲剧一直在我们周围上演——悄悄找上门的可怕杀手

提到癌症，首先使笔者想起的就是日本电视连续剧《血疑》。主人公幸子的一家真是无可挑剔、幸福无比。父母恩爱，女儿出色，可谓其乐融融。但是这极为完美的一家却遭到了飞来横祸，天真善良的大岛幸子（山口百惠饰）在年纪刚刚满 17 岁的青春豆蔻年华，意外在父亲工作的医学院遭到了事故中的钴的过量辐射而得了白血病，急需亲人的血液。可不巧的是，幸子的血型竟然是 RH 阴性 AB 型稀有血型，可她的父母和她的血型都不同，唯有她的男朋友相良光夫（三浦友和饰）的血型与她相符，由此演绎出一幕幕动人故事……从此，这个幸福的家庭踏上了全家人齐心协力与这种难医的疾病做斗争的艰难历程。

幸子说，“我是一片即将飘零的枯叶，但我并不孤单，并不失意，面对着日夜依附的大树，我放声歌唱。生命原本就是美丽的，何必在意是否短暂。”她的话曾经令无数观众为之落泪。

电视剧或者文学作品中的情节大多是虚构的，好像离我们的生活很远，但是，环顾四周，癌症几乎随时随地都可以听到或者看到。

2017 年国庆节，笔者获悉本家的大娘患上了食管癌，恐怕难以支撑到年底。可是，当我们回家看望她老人家的时候，人还硬朗得很，83 岁了还能下地干活，那时候，我们都还羡慕她有一副好身板呢！

2017 年端午节，我妻子 94 岁高龄的奶奶因乳腺癌过世了。人终归要走上死亡的道路，这是任何人都无法改变的事实，可是一个 94 岁的老太太还能得上乳腺癌，就连我这个学医的人也感到很意外。按照常理人到了老年，身体的各个器官都已经衰退，怎么会得上这种病呢？但是现实是残酷的，事实总归是事实。

再往前边数：

我哥哥的岳父 6 年前死于结肠癌，享年 60 岁。

我的姑父和姨父十几年前都不到 60 岁就死于胃癌。

我的大爷 30 多年前，刚满 50 岁就死于食管癌。

我唯一的舅舅在 40 多年前，刚满 30 岁就死于脑瘤。

……

这么数下去，连笔者自己都觉得吃惊，癌症这个无情的恶魔，夺取了多少亲人的生命啊！

再到网上搜索，死于癌症的明星数量之多，也令人痛惜。

1. 死于肺癌的明星

文兴宇：相信谁也不会忘记那个《我爱我家》里饰演傅明的老人文兴宇，高高的个子，说话慢条斯理，只要一出现就会让大家忍俊不禁。

赵丽蓉：著名表演艺术家赵丽蓉因肺癌在家中安然辞世，享年 73 岁。在带给我们无数的快乐后，赵丽蓉静静地走了。

黄露：乐坛鬼才。

2. 死于肝癌的明星

沈殿霞：自从 2005 年被查出患上癌症，“肥肥”就无时无刻不在与病魔进行着斗争。

傅彪：2004 年 8 月被确诊患肝癌，2005 年 8 月辞世，终年 42 岁。虽未演过什么惊天动地的大人物，但电视剧中只要有他，哪怕只是短短的几分钟，都会给人们留下深深的回味。

罗文：“一代歌王”好歌数不尽。2006 年 5 月被确诊患肝癌，2007 年 3 月辞世，终年 52 岁。

3. 死于胃癌的明星

丛飞：曾被评为“感动中国”人物，死于胃癌。

4. 死于乳腺癌的明星

陈晓旭：“侬今葬花人笑痴，他年葬侬知是谁？”她只演了两部戏，但名气大过了许多演了一辈子的演员，只因为她演了“林黛玉”。2006 年 3 月被确诊患乳腺癌，2007 年 5 月辞世，去世时只有 42 岁。

蒋介石的夫人宋美龄：1976 年就被诊断出患有乳腺癌，并先后两次做了乳房切除手术。然而，她面对疾病却能泰然处之。1996 年，宋美龄在答记者问时说过：“上帝让我活着，我不敢轻易去死，上帝让我去死，我决不苟且地活着”。2003 年她在美国去世，享年 106 岁，一生跨越了 3 个世纪。

5. 死于膀胱癌的明星

马三立：知道马三立，还是因为好久以前流行的“超级模仿秀”。看着台上表演者的表演，忍俊不禁，原来还有这么一位声音沙哑，却一直“逗你玩”的可爱的老艺术家。马三立先生因患膀胱癌不幸辞世。

6. 死于宫颈癌的明星

李媛媛：2000年10月被确诊患宫颈癌，2002年10月辞世，终年41岁。观众恐怕再找不出一个合适的女人能把《围城》中苏文纨的矫情装进她的皮囊。

梅艳芳：百变天后梅艳芳，2003年8月被确诊患子宫癌，2003年12月辞世，终年40岁。

7. 死于淋巴癌的明星

李钰：曾在琼瑶电视连续剧《情深深雨蒙蒙》中饰演方瑜的女演员，因患淋巴癌医治无效，在北京协和医院病逝，年仅33岁。

罗京：中央电视台著名播音员，因淋巴癌扩散医治无效，于2009年6月5日不幸与世长辞，享年48岁。

癌症引起的悲剧不仅发生在文学作品中，不仅发生在明星身上，它也发生在我们身边、我们周围的人甚至是家人身上。那么，如何才能避免它的发生呢？

第一位的任务是找出它是如何发生的。但是，现代医学的成果给我们一个沉重的具有悲剧意义的结论：任何人的细胞中都潜伏着致癌的基因，换言之，人类身上注定有着可能随时暴发的癌症。因此，人类就只能做两件事情，以免于罹患癌症或者将癌症造成的伤害降到最低。第一，不要用不良的刺激去激惹癌基因；第二，如果无法避免地刺激了癌基因，就要早期发现癌症的预警信号，铲除癌症滋生的土壤。

这便是本书的出版宗旨，希望本书能对您的健康生活、防癌抗癌有所启示。

编者
2018年3月

目 录

第一篇 人体的“国防部队”——免疫系统大揭秘

2 第1章 人体的免疫系统组成与作用

2 人体免疫系统组成

3 人体免疫系统的作用

4 第2章 人体如何发挥免疫功能

4 人体的免疫功能分为非特异性免疫和特异性免疫

4 特异性免疫功能如何发挥作用

第二篇 找上门的致命杀手——人体的无奈选择

8 第3章 铁人也怕十闷棍——现代人离癌症越来越近的十大危险因素

8 癌症危险因素之一：不良的生活方式

9 癌症危险因素之二：可怕的环境污染

10 癌症危险因素之三：难以避免的食物中毒

11 癌症危险因素之四：耗人的慢性疾病

11 癌症危险因素之五：越来越少的运动

12 癌症危险因素之六：不节制的吃与喝

13 癌症危险因素之七：不恰当使用药物

13 癌症危险因素之八：过度劳累

14 癌症危险因素之九：日趋加大的精神压力

- 14 癌症危险因素之十：缺乏癌症的预防措施
- 15 **第4章 从祖先那里而来吗——肿瘤概述及其与遗传的关系**
- 15 无论城乡，癌症都是第二位死因
- 15 癌症的城乡分布
- 16 癌症的地区分布
- 16 癌症发病和死亡的变化趋势
- 16 为什么罹患癌症趋于年轻化
- 17 究竟什么是肿瘤
- 18 人为什么会罹患癌症
- 19 癌症的病因
- 20 遗传与肿瘤关系
- 21 什么癌症会遗传
- 24 **第5章 杀手并不都可以致命——良性与恶性肿瘤的区别**
- 24 肿瘤对机体的影响
- 25 良性肿瘤与恶性肿瘤的区别
- 25 医生常说的五年生存率是怎么回事
- 26 **第6章 死亡之旅——恶性肿瘤如何侵蚀人体**
- 26 癌症患者为什么会消瘦
- 26 恶性肿瘤通过直接浸润和转移而扩散
- 27 癌细胞为什么会迅速扩散转移
- 29 **第7章 摇摆不定的杀手——恶性肿瘤的前身**
- 29 什么是癌前病变
- 29 常见的癌前病变
- 31 **第8章 疯狂生长与失职的“分子警察”——肿瘤是细胞失控而致**
- 31 恶魔的真面目
- 32 癌基因的激活与抑癌基因的失活导致癌症
- 33 **第9章 冰冻三尺非一日之寒——肿瘤发生是长时间和多步骤过程**
- 34 癌症的发生是一个多因素、多阶段、复杂渐进的过程
- 35 **第10章 有利有弊的石油——化学致癌物**
- 36 **第11章 阳光也会犯罪——物理致癌因素**
- 38 **第12章 看不见的隐形杀手——生物致癌因素**
- 38 与微生物感染有关的癌症
- 40 **第13章 肿瘤会传染吗——与别人无关**
- 41 **第14章 人体的后知后觉——恶性肿瘤出现症状常常已是晚期**

- 41 癌症有症状多已到晚期
- 42 癌症都会有早期症状
- 42 有症状就有病，就应当去检查
- 43 癌症的发生是有规律的
- 44 **第 15 章 肿瘤也有偏好——容易得恶性肿瘤的体质**
- 44 “实证”体质易招癌
- 44 气郁质易招癌
- 45 气虚质易招癌
- 45 痰湿质易招癌
- 46 瘀血质易招癌
- 46 六类人群易被红颜第一杀手（乳腺癌）盯上
- 47 十类女性易患子宫癌
- 48 哪些人容易得癌症
- 50 **第 16 章 脆弱的器官——人体容易患恶性肿瘤的部位**
- 50 癌症的好发部位
- 50 人体 12 个器官最危险

第三篇 寻找肿瘤“凶手”的蛛丝马迹——早期发现形形色色的癌症

- 54 **第 17 章 再狡猾凶残的敌人也会留下痕迹——癌症的信号**
- 54 世界卫生组织提出的八个恶性肿瘤的警告信号
- 54 中国医学科学院根据我国的情况，提出癌症十大症状，作为引起人们对癌症注意的警告信号
- 55 预告癌症的 30 条信号
- 57 男人最容易忽视的 2 个癌症症状
- 57 女人最容易忽视的 2 个癌症症状
- 57 男女都应该注意的 13 个最容易忽视的癌症症状
- 60 **第 18 章 主动出击防微杜渐——癌症的早期诊断方式**
- 60 简便的自查方法
- 61 常见癌症的早期征兆

- 62 中年人防癌的八大自查法
- 63 细数癌症早期检查方式
- 65 体检是早期发现癌症和癌前病变的重要途径
- 67 **第 19 章 不必杯弓蛇影——确诊恶性肿瘤的手段**
- 67 诊断癌症常用的检查手段
- 68 肿瘤确诊的依据
- 68 正确对待早期征兆
- 68 肿瘤标志物阳性就是癌症吗
- 70 **第 20 章 识别呼吸系统肿瘤的早期信号——远离鼻咽癌、喉癌、肺癌**
- 70 呼吸系统的肿瘤信号
- 73 **第 21 章 识别消化系统肿瘤的早期信号——远离食管癌、胃癌、大肠癌、肝癌、胰腺癌**
- 73 食道癌早期信号
- 74 上腹部饱胀不适或隐痛、泛酸、嗝气、恶心——胃癌的预警信号
- 76 胃癌的七大危险信号
- 76 老年人黑便警惕消化系统肿瘤
- 78 肠癌检查方法
- 78 怎么区别直肠癌和痔疮
- 79 防患结肠直肠癌于未然
- 80 **第 22 章 识别血液系统肿瘤的早期信号——远离白血病、淋巴瘤**
- 80 淋巴结肿大不都是炎症
- 80 白血病的症状，主要跟骨髓内造血功能的破坏有关
- 82 **第 23 章 识别泌尿系统肿瘤的早期信号——远离肾癌、膀胱癌**
- 82 肾癌早期的三大信号
- 83 膀胱癌的早期症状
- 84 **第 24 章 识别生殖系统肿瘤的早期信号——远离子宫肌瘤、宫颈癌、卵巢癌、乳腺癌、前列腺癌**
- 84 子宫肌瘤早期信号不可小视
- 85 乳腺癌六个症状
- 89 乳腺癌的八大误区
- 91 宫颈癌的临床表现
- 92 前列腺癌的症状
- 94 **第 25 章 识别神经系统肿瘤的早期信号——远离胶质瘤、脑膜瘤**
- 94 脑瘤的症状有哪些

- 98 第26章 识别皮肤肿瘤的早期信号——远离皮肤癌、黑色素瘤
 98 皮肤癌的症状及迹象
 99 皮肤癌的预防
 100 第27章 识别骨骼系统肿瘤的早期信号——远离骨肉瘤、尤文瘤
 100 骨肿瘤的临床症状

第四篇 打造一身正气——拒肿瘤于千里之外

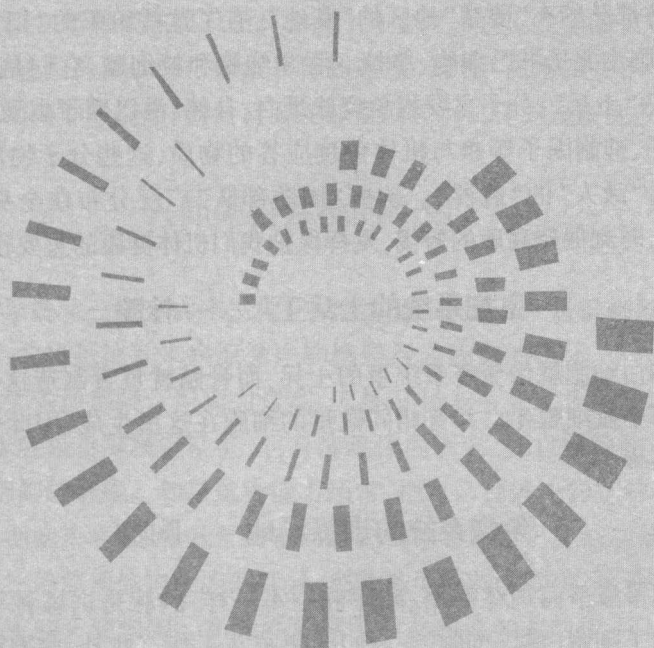
- 104 第28章 保护好人体内的细胞——抗氧化物质与癌症预防
 104 抗氧化物质有抗癌作用
 107 第29章 药补不如食补——食物营养防癌
 108 六种吃法防癌变
 108 五色抗癌食品
 109 微量元素与癌症
 110 美国近年确认的8类抗癌食物
 110 10种不宜多吃的食物
 111 如何消除食物中的致癌物
 111 矿泉水为何能防癌
 112 为何要慎吃上色食品
 112 为何应少吃熏烤食品
 113 熏制食品致癌决定于哪些因素
 113 多吃盐会致癌吗
 113 高脂肪饮食为何可引起癌症
 114 膳食纤维能防癌吗
 114 为什么牛奶能健胃抗癌
 115 为什么酸奶能防治癌症
 115 玉米可以防癌吗
 116 豆类食物有什么防癌作用
 116 麦麸为何能抗癌
 117 大白菜有防癌作用吗
 117 吃胡萝卜为何能防癌
 117 豆芽菜可以防癌吗

- 117 生蔬菜有什么抑癌作用
- 118 常吃香菇对防癌抗癌有什么疗效
- 118 芦笋如何防治癌症
- 119 银耳为何能防癌
- 119 海带有防癌作用吗
- 119 癌症患者可以吃鸡与鸡蛋吗
- 120 沙丁鱼能防老抗癌吗
- 120 无花果能够抗癌吗
- 120 多吃带壳食物可防皮肤癌吗
- 121 常吃柑橘为何可防癌症
- 121 维生素 C 和维生素 A 为何具有防治胃癌的作用
- 121 多食含钼元素的食物可以防癌吗
- 122 红枣可以防癌吗
- 122 大蒜确实能防癌吗
- 123 醋有防癌抗癌效果吗
- 123 苦味食物能抗癌吗
- 124 **第 30 章 不再作践自己的身体——预防癌症从改善生活方式开始**
- 124 及时宣泄利于肿瘤治疗
- 124 14 个好习惯让肿瘤远离
- 128 **第 31 章 运动强体——科学运动防癌抗癌**
- 128 动——增强体质，天天运动，持之以恒
- 129 静——淡泊名利，心胸开阔，心情舒畅
- 130 节——饮食节制，荤素搭配，素食为主
- 131 律——生活规律，起居有序，动静结合
- 132 **第 32 章 规划自己的健康人生——防癌计划**
- 132 肿瘤的自然消退
- 133 妇科肿瘤的自查
- 134 女性从 25 ~ 40 岁的防癌计划
- 134 一生防癌体检计划
- 137 防癌体检检查项目有哪些
- 138 **第 33 章 勿忘传统——防癌的中药**

第一篇

人体的“国防部队”

——免疫系统大揭秘



第 1 章 人体的免疫系统组成与作用

人体免疫系统组成

每一个国家都要有自己的军队来抵御外来的敌人,保卫国家的安全、维护人民生活的稳定。人体内也有一个专门保护自己、消灭入侵之敌的“国防部队”,人体的国防部队称为免疫系统。

和人体的其他系统一样,人体的免疫系统也是由一些器官、组织、细胞和分子组成。人体的免疫器官有脾、淋巴结、胸腺、骨髓、扁桃体,这些器官好比是国防部队的大本营和指挥部,它们可以在发现“敌人”或发动“战争”时随时“调兵遣将”;组织是指人体内(特别是消化道、呼吸道黏膜内)存在的许多无被膜的淋巴组织,它们就像国防部队的在“要塞”地区的“基地”,有了这些组织的“把守”,“敌人”很难攻进来;细胞主要指淋巴细胞、单核-吞噬细胞和粒细胞,它们是国防部队中和敌人“作战”的“士兵”;分子主要指免疫球蛋白、补体、淋巴因子以及特异性和非特异性辅助因子、抑制因子等参与机体免疫应答的物质,这些分子物质是“士兵”们释放出来打击“敌人”的“武器”。这些“国防部队”广泛分布在全身各处,分工精细,错综复杂,时刻保持高度的警惕,发挥保护我们机体健康的重要作用。

免疫系统的士兵工厂——骨髓

红细胞和白细胞就像免疫系统里的士兵,而骨髓就负责制造这些细胞。每秒钟就有 800 万个血细胞死亡并有相同数量的细胞在这里生成,因此骨髓就像制造士兵的工厂一样。

免疫系统的训练场地——胸腺

就像为赢得战争而训练海军、陆军和空军一样,胸腺是训练各军兵种的训练厂。胸腺指派 T 细胞(淋巴细胞的一种)负责战斗工作。此外,胸腺还分泌具有免疫调节功能的激素。

免疫系统的战场——淋巴结

淋巴结是一个拥有数十亿个白细胞的小型战场。当因感染而需开始作战时,

外来的入侵者和免疫细胞都聚集在这里,淋巴结就会肿大,甚至我们都能摸到它。肿胀的淋巴结是一个很好的信号,它告诉我们身体正受到感染,而免疫系统正在努力地工作着。作为整个军队的排水系统,淋巴结肩负着过滤淋巴液的工作,把病毒、细菌等废物运走。人体内的淋巴液大约比血液多出4倍。

血液过滤器——脾脏

脾脏是血液的仓库。它承担着过滤血液的职能,除去死亡的血细胞,并吞噬病毒和细菌。它还能激活B细胞(淋巴细胞的一种)使其产生大量的抗体。

咽喉守卫者——扁桃体

扁桃体对经由口鼻进入人体的入侵者保持着高度的警戒。那些割除扁桃体的人患上链球菌咽喉炎和霍奇金病的概率明显升高,就证明扁桃体在保护上呼吸道方面具有非常重要的作用。

免疫助手——盲肠

盲肠能够帮助B细胞成熟以及抗体(IgA)的生产。它也扮演着交通指挥员的角色,来指挥白细胞到身体的各个部位。盲肠还能“通知”白细胞在消化道内存在有入侵者。在帮助局部免疫的同时,盲肠还能帮助控制抗体的过度免疫反应。

人体免疫系统的作用

人体的免疫系统从三个方面来发挥它的“国防”作用。一是抵御外来的敌人,也就是防御功能,它可抵抗外来病原微生物感染侵入我们的机体,这种能力过低,人体就会反复发生各种感染。但能力过高,人体又易发生变态反应。二是维护人体内部的稳定,也就是自身稳定功能,它有清除体内衰老、死亡或损伤的细胞的能力,可保持体内细胞的健康。如果这种能力超常,把自己身体内的正常细胞也当作衰老的或损伤的细胞来清除,也就是对自己的正常细胞发生了免疫功能,这就是自身免疫性疾病。三是监视体内细胞的变异,也就是免疫监视功能,这种功能可以识别和消灭体内产生的突变细胞。在外界环境影响及病毒细菌的作用下,体内经常有一些细胞发生变异,这些变异细胞的进一步发展就是肿瘤细胞。体内的免疫监视功能可及时发现这些异常细胞,并及时将其清除。如果这种功能下降,人体就会发生肿瘤。这些功能像国家的军队一样,对外,防御敌人;对内,维持稳定。

第2章 人体如何发挥免疫功能

人体的免疫功能分为非特异性免疫和特异性免疫

非特异性免疫是人类在长期发育进化过程中形成的一种天然防御功能。这种免疫功能是先天就有的,它是由人体正常的解剖结构、生理功能或体液因素所组成。这种防御功能没有特殊的针对性,无论对什么样的“敌人”,它都有一定的防御作用。例如我们的皮肤可以阻挡微生物进入体内;胃酸可以杀死进入胃肠道的细菌;白细胞可以吞噬进入血液的细菌等。它们是人体的一道道防线,就像我们国防部队的工事,无论哪一道防线受到破坏都会使人得病。特异性免疫是人在出生后的生活过程中接触了病原微生物等抗原物质后产生的,它是由 T 淋巴细胞(简称 T 细胞)、B 淋巴细胞(简称 B 细胞)等“免疫活性细胞”在外来的“敌人”诱导下产生的一种针对性很强的免疫能力。例如我们注射了乙肝疫苗,人体只对乙型肝炎产生了免疫能力,但仍有可能感染甲型肝炎;我们得过麻疹,就有了对麻疹的抵抗力,以后就不会再得麻疹了。这好比国防部队针对敌人的导弹制造出的反导弹,针对敌人埋下地雷制造出的扫雷器,能准确无误地消灭敌人。

特异性免疫功能如何发挥作用

当作为抗原的“敌人”通过不同途径进入人体后,与作为“士兵”的免疫活性细胞相接触,这些分工很精确的“士兵”有的可以吞噬“敌人”,有的可以把“敌人”的特性“暴露”出来,有的能把“敌人”的信息传递给其他免疫活性细胞,这叫做特异性免疫应答的“感应阶段”(识别“敌人”阶段)。识别了“敌人”后,这些免疫活性细胞就被“激活”了,它们中的 B 细胞可以产生一种特异性的抗体(体液免疫),T 细胞可以产生许多淋巴因子(细胞免疫),这种抗体和淋巴因子是消灭“敌人”的“武器”,可以直接杀灭“敌人”。还有一些淋巴细胞转化成为“记忆细胞”,等下次“敌人”一进入体内就可立即“投入战斗”,这叫做特异性免疫应答的“反应阶段”(准备“武器”阶段)。最后,这些免疫活性细胞使用它们不同的“武器”,或者直接杀伤(消灭)“敌人”,或者中和(瓦解)“敌人”,或者帮助其他细胞发挥作用,这叫