

防癌必读



中国医药科技出版社

■ 居灵玉 主编

0.1-49

防 癌 必 读

居灵玉 主 编

中国医药科技出版社

登记证号：(京) 075 号

内 容 摘 要

癌症对人类健康和生命的威胁已成为严峻的社会问题。征服癌症是全人类的共同愿望。本书遵循“癌症是可以预防的”这一科学论断，系统、全面地介绍生活方式、饮食营养、环境、职业因素、社会心理因素等与癌症发生的关系，阐明致癌物质的存在条件、接触机会、作用机理，应采取的防癌措施和方法，哪些食物具有抗癌作用及其机理以及癌症的早期发现和化学预防等。并就与日常生活密切相关、人们普遍关注的问题为读者提供了大量最实用、最重要的防癌保健科学知识。

本书内容充实、具体，叙述深入浅出，是推行健康教育，普及个人防癌保健知识的理想读物。

图书在版编目 (CIP) 数据

防癌必读/居灵玉主编；丁元义等编著. 北京：
中国医药科技出版社，1998. 1
ISBN 7-5067-1695-X

I. 防… II. ①居…②丁… III. 癌-预防 (卫生)
-通俗读物 IV. R730. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 11207 号

中国医药科技出版社 出版
(北京海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)

本社激光照排室 排版
北京昌平精工印刷厂 印刷
全国各地新华书店 经销

开本 787×1092 毫米^{1/32} 印张 7

字数 147 千字 印数 1—4000

1998 年 1 月第 1 版 1998 年 1 月第 1 次印刷

定价：10.00 元

主 编 居灵玉

审 订 李书楨

编 著 丁元义 居灵玉

金循槐 徐炎内

前 言

癌症夺去了世界上无数人的宝贵生命。近几十年来，癌症的发病率明显上升，从少见病发展为一类常见病、多发病。全世界现有 2000 万左右的癌症患者，每年新发病例约 1000 万，死亡约 500 万人。在我国，每年新发病例约 160 万，约有 130 万人死于癌症，是仅次于心血管病的第二位死亡原因。与其他疾病相比，癌症患者的死亡率之高，同时患者临终前要遭受更大的痛苦，因而是所有疾病中最令人惧怕的疾病。

人类期望最终能征服和完全扑灭癌症。这个目标将来是可能实现的。但是癌症研究的现状和几十年来的临床实际水平表明，人类在治疗癌症方面，至今进展还相当缓慢。彻底征服癌症的斗争将是一场艰苦的持久战。

值得庆幸的是，长期的抗癌实践证明，癌症是可以预防的。只要遵循合理的生活准则，采取科学的预防措施，尽量避免致癌因素的影响，增强人体对癌的防御能力，人类就可以大大减少患癌的危险，从而保持身心健康，获得幸福和长寿。

本书介绍生活方式、饮食营养、环境和社会心理等诸多因素与癌症发生的关系，提出了相应的切实可行的防范措施，以期通过卫生教育，普及防癌保健知识，增强人们的自我保健意识，提高自我保健能力，并唤起社会各方面对癌症预防问题的重视和努力。

人体从接触致癌物到发展为可检测的癌症，要经过很多年的诱导期。因此，人类认识和发现某种致癌因素或某种物质的致癌毒性是经历了很长时间、付出了巨大的生命代价的。这是一个悲剧性的事实。本书推荐的防癌科学知识是长期以来人类与癌症斗争的经验和现代防癌新知识和新成果的宝贵结晶，应该成为每个人保卫自身健康的有力武器。

人们没有必要“谈癌色变”，然而在防癌问题上掉以轻心却无异于“以身试癌”。面对人类最可怕的“世界性杀手”——癌症，无知和麻痹都可能造成不可挽回的终生遗憾。因此，本书是每一个关心人类健康，珍惜宝贵生命的人不可不读的资料。

居灵玉

目 录

第一章 现代癌症概念	(1)
一、攻克癌症——世界性的战略目标	(1)
二、肿瘤、良性肿瘤和恶性肿瘤	(4)
三、肿瘤的分类和命名	(6)
四、癌的形成	(7)
五、癌的扩散	(9)
六、机体对癌的防御机制	(12)
七、癌症会不会传染	(14)
八、癌症会不会遗传	(15)
第二章 生活方式与癌	(17)
一、吸烟	(17)
二、酗酒和烟酒协同致癌	(24)
三、吸毒	(25)
四、婚姻、性生活、生育史	(27)
五、肿瘤病人的婚姻、生育和性生活	(28)
六、美容化妆	(29)
七、体育运动和体力活动	(31)
八、母乳喂养利防癌	(33)
九、包茎和“割礼”	(35)
十、若要长生，腹内常清	(36)
十一、隐匿最深的污染——电磁波	(37)

十二、可敬可畏的“生命之父”	(3 9)
十三、热灼伤与癌	(4 0)
十四、警惕塑料	(4 1)
十五、洗衣粉	(4 3)
十六、令人不安的“安乐窝”	(4 4)
第三章 饮食营养与癌	(4 6)
一、脂肪	(4 6)
二、蛋白质	(4 8)
三、维生素	(4 9)
四、微量元素	(5 3)
五、烟熏食物	(5 7)
六、焦糊食物	(5 8)
七、高盐饮食	(5 9)
八、腌菜、酸菜	(6 0)
九、用油三忌	(6 2)
十、饮水五防	(6 4)
十一、食不厌精易生癌	(6 5)
十二、素食好还是肉食好	(6 6)
十三、动物油好还是植物油好	(6 8)
十四、营养不良和营养过度	(7 0)
十五、天然食物中的天然致癌毒素	(7 2)
十六、天然食物中的天然抗癌物质	(7 3)
第四章 食品添加剂与癌	(7 5)
一、甜味剂	(7 5)
二、发色剂	(7 7)
三、食用色素	(7 8)

四、其他食品添加剂	(7 9)
第五章 环境污染与癌	(8 1)
一、大气污染	(8 1)
二、水污染	(8 3)
三、土壤、立体污染、食物链	(8 4)
四、灰尘	(8 6)
五、室内空气污染	(8 8)
第六章 职业性致癌因素	(9 0)
一、镉	(9 1)
二、镍	(9 2)
三、铬	(9 2)
四、铍	(9 3)
五、铜	(9 4)
六、硒	(9 4)
七、苯	(9 5)
八、石棉	(9 6)
九、焦油	(9 7)
十、矿物性润滑油	(9 8)
十一、芳香胺	(9 8)
十二、射线	(100)
第七章 化学农药与癌	(102)
一、日益加剧的农药污染	(102)
二、农药的致畸、致癌作用	(103)
三、农药污染的综合防治	(105)
第八章 生物与医源性致癌因素	(107)
一、霉菌毒素	(107)

二、病毒和性传播疾病	(109)
三、艾滋病与癌	(110)
四、寄生虫	(112)
五、乙肝与肝癌	(112)
六、药物引起的癌症	(114)
七、医疗照射致癌	(116)
第九章 精神心理与癌	(118)
一、易患癌症的性格特征	(118)
二、恐癌心理和“恐癌症”	(120)
三、生命的唯一归宿	(121)
四、人生最后一杯苦酒	(123)
第十章 抗癌食物选	(125)
一、大蒜	(125)
二、大豆	(126)
三、大枣	(127)
四、无花果	(127)
五、白萝卜	(128)
六、西瓜	(129)
七、芦笋	(129)
八、花菜	(130)
九、卷心菜	(130)
十、胡萝卜	(131)
十一、刺梨	(132)
十二、枸杞子（附：枸杞叶）	(132)
十三、茶叶	(133)
十四、香蕉	(134)

十五、桂圆	(134)
十六、菱	(135)
十七、猕猴桃	(136)
十八、葫芦	(136)
十九、薏米	(137)
二十、魔芋	(137)
二十一、海带	(138)
二十二、海藻	(139)
二十三、木耳	(140)
二十四、香菇	(140)
二十五、银耳	(141)
二十六、猴头	(142)
二十七、牛奶	(142)
二十八、鸡	(143)
二十九、鳖	(144)
三十、海参	(144)
三十一、蜂蜜	(145)
三十二、蜂王浆	(146)
三十三、鹅血	(146)
第十一章 癌的化学预防	(148)
一、作用于不同致癌阶段的化学防癌剂	(148)
二、癌症高危人群的化学预防	(150)
三、化学防癌前景展望	(151)
第十二章 癌的“二级预防”	(153)
一、治癌关键在“三早”	(153)
二、癌症早期十大警号	(154)

三、癌前病变	(156)
四、伴癌综合征	(157)
五、肿瘤普查	(159)
第十三章 常见癌症的早期表现和早期诊断	(163)
一、脑瘤	(163)
二、鼻咽癌	(164)
三、喉癌	(165)
四、肺癌	(165)
五、食管癌	(166)
六、胃癌	(166)
七、肝癌	(167)
八、胰腺癌	(167)
九、结肠、直肠癌	(168)
十、乳腺癌	(169)
十一、子宫颈癌	(170)
十二、子宫内膜癌	(170)
十三、绒毛膜上皮癌	(171)
十四、卵巢癌	(171)
十五、外阴癌	(172)
十六、睾丸癌	(172)
十七、前列腺癌	(173)
十八、膀胱癌	(173)
十九、白血病	(174)
二十、皮肤癌	(174)
二十一、黑色素瘤	(175)
第十四章 癌的治疗	(176)

一、手术治疗	(177)
二、放射治疗	(179)
三、化学治疗	(182)
四、免疫治疗	(187)
第十五章 癌症疼痛治疗	(189)
一、癌痛原因和特点	(189)
二、控制癌痛的主要方法	(190)
三、癌痛的药物治疗	(191)
第十六章 癌的气功防治	(194)
一、气功在肿瘤防治中的作用	(194)
二、气功抗癌的辨证施治	(198)
三、抗癌气功例选	(200)
四、癌症患者练功注意事项	(201)
五、警惕伪气功	(202)

第一章 现代癌症概念

一、攻克癌症——世界性的战略目标

肿瘤是一种古老的疾病，人类对肿瘤的认识已有几千年的历史。公元前 2500 多年的古代埃及象形文字中已有肿瘤的记载，古埃及金字塔木乃伊和南美秘鲁人的头盖骨上都发现过癌症的病变残迹。在我国，古文献殷墟甲骨文中已有了“瘤”的记载，春秋战国时期的《黄帝内经》对肿瘤已有比较详细的描述。出现在历代文献上的“瘤”、“痈疽”、“积聚”、“症瘕”、“癭瘤”、“噎膈”、“乳岩”等病名中，已包含了不少肿瘤的含义和内容。

公元前 4 世纪，希腊名医希波克拉底曾描述过胃癌、子宫癌的症状，并把肿瘤分为良性和恶性，他首先用了“cancer”这一名词对癌进行命名。“cancer”原意为螃蟹，这一命名十分形象地把癌比作形态丑恶，四处乱爬的怪物。

过去，环境污染远没有现在那么严重，在生产力发展较低的情况下，人们平均寿命也较现在低得多，因而癌的发病率远没有今天那样高，癌症对人类健康和生命还未构成严重的威胁。

近几十年来的情况已发生了很大变化，癌症的患病人数

正在逐年上升。以美国为例，1935 年全美癌症病例的死亡数为 13 万多人，到 1971 年就上升到 53 万多人。1914 年美国肺癌总死亡人数才 317 人，以后逐年上升，到 1969 年就达 69000 人。在我国，以北京为例，解放初死亡原因中癌症排列在第十位，解放后的几十年来许多烈性传染病得到了控制，癌症的发病率上升到突出的位置。到本世纪 80 年代，癌症在死亡原因中已上升到第二位，仅次于心血管疾病，成为严重威胁人民健康和生命的常见病、多发病了。目前我国癌症的死亡率在全世界排行榜上处于中等。最近资料表明，我国每年新发的癌症病例约 160 万，死亡约 130 万人。

与此同时，世界各国对癌症的防治工作和基础研究也越来越重视，投入了大量的人力物力。美国于 1971 年通过了《癌症法》，成立了总统癌研究咨询小组及国立癌研究所的科学顾问委员会。癌研究经费每年都有大幅度增加。1988 年的美国国立肿瘤研究所的科研经费达 13.7 亿美元。

我国的肿瘤防治与肿瘤基础研究工作建国后起步的。几十年来，党和政府为控制肿瘤进行了不懈的努力，取得了很大成绩。周恩来总理生前曾亲自过问肿瘤防治工作，作出了“你们这一代应该把癌症攻下来”的指示。从 1969 年起，卫生部设立了全国肿瘤防治研究办公室，完成或正在完成“六五”、“七五”、“八五”肿瘤防治研究规划，制订了《全国肿瘤防治规划纲要（1986～2000）》。在大规模的流行病学调查中，查明了我国主要肿瘤（如胃癌、食管癌、鼻咽癌、乳腺癌等）的发病率、分布和高发区。抗癌药物的研究和生产也有长足的进步和发展，目前使用的烷化剂，抗代谢药以及抗癌抗生素等各类药物国内均能满足临床需要。抗癌天然药

物的研究方面，经大量筛选已发现了一些有效的植物药或抗癌活性成分，如三尖杉酯碱、喜树碱、长春新碱、秋水仙碱、莜术油、猪苓多糖、冬凌草素、青黛等。由于开展了普查和早期诊断，采用了我国独特的中西结合的综合治疗措施，我国在某些癌症的防治方面已达到或接近国际先进水平。其中宫颈癌、鼻咽癌等治疗在国际上处于领先地位。

控制肿瘤是一个世界性的战略目标，需要世界各国、各地区、各行各业全民动员才能取得效果。要有一套科学的前瞻性规划和中短期计划。当前，虽然科学技术高度发展，但在癌症病因及防治领域里仍有许多不解之谜。癌症控制虽有很大成绩，但又没有取得根本性的突破。人癌之战，任重道远。在现阶段，癌症控制的目标和任务应该是：

(1) 积极抓好Ⅰ级预防，研究和控制致癌因素，降低癌症的发病率。例如，通过禁烟预防肺癌和口腔癌，改进饮食方式以预防肠癌、胃癌，通过乙肝疫苗接种预防乙肝以降低肝癌的发病率等。Ⅰ级预防抓好了，大约可以使癌症的发生率降低三分之一。

(2) 做好Ⅱ级预防工作，尽可能使已发生的癌症得到早期发现、早期诊断、早期治疗，以最佳治疗方案降低死亡率，提高治愈率。Ⅱ级预防的实施可使三分之一的癌症获得治愈。

(3) 对一些无法治愈的晚期病人，要尽可能地做好医疗护理，解除其痛苦，提高其生活质量。

如同控制其他疾病一样，人类攻克癌症的目标最终必将实现。

二、肿瘤、良性肿瘤和恶性肿瘤

当人们谈虎色变地议论癌症的时候，尤其是病人和家属等待检查结果的时候，对肿瘤是良性还是恶性是最为关心的。一字之差牵动人心、决定命运。

正常机体组织在外部或者内部特殊因素的长时间的作用下，可发生过度的细胞增生。其增生能力和速度超过正常组织，当造成这种变化的刺激停止后，增生过程仍不停地进行，由此而形成的病理增生组织就是肿瘤。

根据肿瘤的生长方式和对病人的危害程度，可分为良性肿瘤和恶性肿瘤两大类。其外表特征和内部结构方面都有明显的质的区别：

1. 增长速度不同 良性肿瘤生长缓慢，有时停止生长，肿瘤体积在短时间内不会有明显变化。恶性肿瘤生长速度快，短时间内体积可明显增大。这不等于小肿瘤就是良性的，大肿瘤就是恶性的，不能以体积大小来区别良性、恶性。良性肿瘤往往生长很多年，大到几十公斤，手术摘除后就能平安康复。相反，恶性肿瘤是不可能长到那么大的，因为在此之前肿瘤早就夺去了病人的生命。

2. 生长方式 良性肿瘤外面有包膜，与周围组织有清楚分界，生长时以膨胀的方式增大，挤压和推开周围组织，但不会渗透到周围组织中，一般不发生出血、坏死，有时可停止生长或发生退化。恶性肿瘤无包膜，与周围组织分界不清，呈浸润性生长，就像树根一样扎进周围组织，多推之不动。手术切除时，良性瘤容易完整地切掉，一般不复发；恶性肿瘤