

家庭防癌顾问

章静波 主编

北京医科大学中国协和医科大学联合出版社

R730.1

ZJB

V102/30

家庭防癌顾问

章静波主编

编写者

章静波：中国医学科学院基础医学研究所研究员

张如胜：北京协和医院内科硕士

公茂凯：美国国立癌症研究所博士后

徐 炎：中国协和医大教授

冯建芳：中国医学科学院基础医学研究所副研究员



A0280533

北京医科大学 联合出版社
中国协和医科大学

[京] 新登字 147 号

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭防癌顾问/章静波等编著. —北京: 北京医科大学
中国协和医科大学联合出版社, 1995

ISBN 7-81034-523-0

I. 家… I. 章… III. 癌-预防(卫生)-家庭-普及读物
IV. R730.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 06615 号

家庭防癌顾问

章静波主编

责任编辑: 陈永生

*

北京医科大学 联合出版社出版
中国协和医科大学

四方计算机照排中心排版

北京昌平精工印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

787×1092 毫米 1/32 印张 12.25 千字 269 彩插 2 页

1995 年 5 月第 1 版 1995 年 5 月北京第一次印刷

印数: 1—3000

ISBN 7-81034-523-0/R · 521

定价: 18.00 元

造福
应用
科技
人民

曹芳通



一九四四年十月

内 容 简 介

“癌症猛于虎也”，一般人都如此认为，其实大谬不然。癌症不但可以治愈，而且可以极有效地预防。《家庭防癌顾问》奉献给你的便是肿瘤的防治策略。本书共分四篇，第一篇扼要介绍肿瘤的基本概念与基础知识；第二篇纵论肿瘤的家庭与个人防护措施，这是发前人未能尽发的篇章；第三篇分述各种肿瘤的早期警号及临床表现和治疗，这对于那些有遗传倾向者和有特殊致癌物暴露的人群更是金玉良言；第四篇为癌症病人及家属心理分析，与你分忧，更予以鼓励。

本书描述深入浅出，比喻生动，通俗易懂，适于具有中等文化以上的人阅读，是读之有益、行之有效的锦囊妙策，是家庭必备的读物。

前 言

肿瘤是严重危害人类健康的常见病，地球上每隔 6 秒钟就有一人死于癌症。近十余年来我国的癌症发病率与死亡率也呈上升趋势，并已越居其他各种疾病的发生率与死亡率的前位，仅次于心血管病。大约每 4 个人中最终会有一人罹患癌症，而且往往难免死亡。于是人们一谈起癌症来不由地惊呼：“癌症猛于虎也”，不禁要问：为什么生活水平普遍提高了，癌症反而猖獗起来呢？癌症究竟是怎样引起的以及如何发生的？癌症能不能预防与怎样预防等等。本书要告诉你的正是这些问题。

其实，为了回答上述问题，科学家们曾进行了不懈地努力。一个多世纪前，有人便开始了实验研究，试图揭开癌症之谜。的确，经过百余年来的探索，人们已逐一地揭开了癌症的神秘面纱。迄今已知癌症是由环境、饮食和营养、遗传、病毒感染和生活方式的选择等多种不同因素相互作用引起的，其中 85% 以上的肿瘤与环境因素有关，尤以吸烟和不恰当的膳食占主要地位。是这些致癌因子引起了人类正常细胞的恶变，使得原本“安分守己”、“服从机体整体利益”的个体细胞变得“放荡不羁”起来。它们无限地增殖，膨胀而成“赘生物”；它们向外扩张，侵犯周围的组织而构成“侵袭”；它们游走他方，在远处器官定居而发生“转移”，直至耗尽机体的营养，致成“恶病质”（极度消瘦与衰竭状态之意），或损害或压迫重要脏器而致功能障碍，最终致人体于死地。无怪人们一听到“癌症”两字便会大惊失色，无论病人及其家

属，或是医生对于癌细胞皆恨之入骨，以将其斩尽杀绝为快。于是化学药物，放射，手术等等治疗方法一古脑儿地用上，当然，多数病人都可因此而治愈或好转。然而，人们哪里知道，癌细胞，尤其是转移性的癌细胞多已桀骜不驯了，它们或顽强地抵抗，或巧妙地逃逸，或暂时隐埋，蛰存下来，伺机东山再起，构成复发。另一方面更是不幸，即如此剧烈的治疗会严重地伤害无辜的人体正常细胞，尤其是造血细胞，胃肠道粘膜细胞等，致成严重的毒副反应，以致病人难于接受而被迫停止治疗。

随着医学科学的研究进展，人们开始深刻地反思：对于癌症固然要积极地治疗，但更重要地是不让它发生。要知道，好端端的正常细胞之所以恶变，“罪”不尽在细胞，更多地是个人的“咎由自取”。试想，不去吸烟，何以会让肺细胞暴露于烟雾腾腾之中，致使烟中的致癌物质去刺激它？不吃霉烂食物或酗酒又怎样会徒增肝细胞的负担，甚至构成对它的毒害而形成肝癌呢？不去招惹艾滋病、其病毒怎会进入人体破坏机体的免疫力，引起诸如卡波济氏肉瘤与淋巴瘤呢？相反地，尽量避免阳光的曝晒可以减少皮肤癌的发生，自我哺乳者乳腺癌的发病率远比不哺乳者低，多吃新鲜蔬菜与水果，少吃肉类者发生大肠癌的机率明显低得多，凡此等等，谁之罪？！因此本书要告诫你的是，必须改变你的某些生活方式与行为，不要只图一时地“活神仙”（吸烟者云：“饭后一支烟，胜过活神仙”），更不要误入歧途（诸如吸毒、卖淫与嫖娼之类），以致铸成终身大恨；必要时还得“淡泊”，少吃油腻肉类食物为好，等等。

为此，本书将授予读者拒癌之计，共分四篇加以详述。第一篇简要地介绍肿瘤的有关概念、其发生发展的规律；第二

篇详尽地叙述饮食、嗜好、习惯、家庭与工作环境、性格与情绪、人际关系、婚姻，生育与性在癌症发生中的作用；第三篇讨论 50 多种常见肿瘤其中包括超级肿瘤——艾滋病的发生与分布情况，重点指出各种肿瘤的早期警号以引起读者的注意，此外还简要介绍目前的诊断与治疗手段；第四篇分析了肿瘤病人及其家属的心态以及这些心态对肿瘤发展的可能影响，此外还涉及病人经治疗后的康复问题。

癌症肆虐人类已数千年了，几乎有了人类文明便有了癌症（甚至有了多细胞生物便几乎有了肿瘤）。让我们吸取睿智的“渔夫”的经验与教训：虽然我们一时难于将它一举击毙，但我们可以将它装入锡瓶中，摔到远远的海洋里，深深地沉入海底，永远不让它对人类再纠缠下去。

目 录

第一篇 肿瘤常识.....	(1)
第一章 撩开肿瘤的面纱.....	(1)
一、什么是肿瘤.....	(2)
二、良性肿瘤与恶性肿瘤.....	(6)
三、有关肿瘤的几个名词.....	(8)
第二章 人为什么会得癌症.....	(10)
一、体内的“叛乱”——癌细胞的形成.....	(10)
二、癌症是否是一种中老年病.....	(12)
第三章 恶性肿瘤的扩散和转移.....	(15)
一、直接向四周扩散.....	(15)
二、癌细胞的转移.....	(16)
三、癌细胞转移的特点.....	(18)
第四章 肿瘤的危害.....	(20)
第二篇 癌症,可以预防的疾病.....	(24)
第一章 防癌,首先从饮食入手.....	(25)
一、食物,是非今日说.....	(28)
二、来自食盐的威胁.....	(39)
三、减肥有利于防癌.....	(41)
四、警惕食品中的致癌物.....	(43)
五、发掘食物中的抗癌成分.....	(61)
六、饮用水污染带来的威胁.....	(98)
七、餐具及其它.....	(100)
八、饮食防癌小结.....	(102)
九、推荐几本优秀的饮食防癌书.....	(103)

第二章 防癌，需要克服不良嗜好.....	(104)
一、嗜烟.....	(104)
二、嗜酒.....	(120)
三、嗜咖啡.....	(127)
第三章 防癌，要避免过多的阳光照射.....	(130)
第四章 防癌，不可忽视家庭中的隐患.....	(136)
一、氡——看不见的元凶.....	(136)
二、室内有机污染物.....	(142)
三、梳妆台前的阴影.....	(145)
四、锁好家庭小药箱.....	(150)
五、合理使用电器具.....	(152)
六、警惕花坛中的毒草.....	(156)
第五章 防癌，注意工作中的危险.....	(159)
第六章 防癌，注意保持良好的心理状态.....	(162)
一、历史回顾.....	(162)
二、精神因素与癌的发生发展.....	(163)
三、个性与癌症.....	(167)
第七章 三项有益的建议.....	(169)
一、饮茶.....	(169)
二、运动.....	(173)
三、练气功.....	(176)
第三篇 常见肿瘤的个人防护.....	(184)
第一章 胃癌.....	(184)
第二章 食管癌.....	(191)
第三章 原发性肝癌.....	(198)
第四章 肺癌.....	(205)
第五章 宫颈癌.....	(211)

第六章	大肠癌	(217)
第七章	白血病	(223)
第八章	鼻咽癌	(228)
第九章	乳腺癌	(234)
第十章	脑肿瘤	(241)
第十一章	淋巴瘤	(245)
第十二章	肾癌	(249)
第十三章	膀胱癌	(253)
第十四章	前列腺癌	(258)
第十五章	阴茎癌	(261)
第十六章	睾丸肿瘤	(265)
第十七章	肾母细胞瘤	(268)
第十八章	皮肤癌	(270)
第十九章	恶性黑色素瘤	(273)
第二十章	口腔癌症	(277)
第二十一章	腮腺混合瘤	(279)
第二十二章	喉癌	(282)
第二十三章	胰腺癌	(285)
第二十四章	视网膜母细胞瘤	(290)
第二十五章	眼睑上皮癌	(294)
第二十六章	甲状腺癌	(296)
第二十七章	垂体瘤	(302)
第二十八章	骨肿瘤	(307)
第二十九章	子宫体癌	(312)
第三十章	卵巢癌	(316)
第三十一章	外阴癌	(319)
第三十二章	葡萄胎	(322)

第三十三章 绒毛膜上皮癌.....	(326)
第三十四章 软组织肉瘤.....	(329)
一、纤维肉瘤.....	(330)
二、滑膜肉瘤.....	(331)
三、脂肪肉瘤.....	(332)
第三十五章 当代超级癌症——艾滋病.....	(334)
第四篇 癌症患者的康复之路.....	(342)
第一章 癌肿的形成与痊愈模式.....	(342)
第二章 正视现实，思索人生真谛.....	(346)
第三章 自我身心放松疗法.....	(351)
第四章 树立未来的生活目标.....	(358)
第五章 怎样对付疼痛.....	(362)
第六章 患者家属的行为与癌症患者的康复.....	(367)
附录.....	(372)

第一篇 肿瘤常识

第一章 撩开肿瘤的面纱

肿瘤是一类常见病、多发病。其中恶性肿瘤是目前危害人类健康的最严重的疾病之一。全世界每年约有五百万人死于癌症，据最新资料，在美国几乎每隔 81 秒钟，就有一人死于癌症；在西方的一些国家，癌症的死亡率仅次于心血管系统疾病而居第二位；在我国，每年因癌症死亡的人数已达 130 万之多，并且随着人口老龄化，城市人口比例的逐渐增多，环境污染的日益严重。吸烟、嗜酒等不良生活习惯的普遍存在，癌症的发生率、死亡率有日益增加的趋势。

随着我国医疗卫生事业的飞速发展，人民文化水平的提高，医学科学知识的普及，尤其是肿瘤这类疾病的广泛存在，人们对于“肿瘤”或“癌症”或“癌”等名词已不再陌生。一提起这些概念，许多人会立即想到以下问题：它是对人类危害极大的一类疾病；得了癌症就等于判了“死刑”；它几乎无处不长，从头颈到四肢，从内脏到皮肤，几乎所有的组织、器官都有可能发生肿瘤；瘤细胞都会长成一个肿块等等。其实所有这些想法都是片面的或是表面现象，甚至是错误的。这些片面的理解往往直接影响人们尤其是肿瘤患者的情绪，影响患者对治疗的信心，并可引起人们的恐惧心理：“是福不是祸，是祸躲不过”，对预防方法听之任之。所以，很有必要从科学理解的角度给人们一个正确的“肿瘤”及“癌

症”等的概念，介绍一些肿瘤学的基本知识，让人们懂得癌症并不是死神，它只是影响人类健康的凶恶敌人，人类不是这个凶神的奴隶，一定能够战胜它。

一、什么是肿瘤

古典医书中早就有关于“瘤”这一名词的记载。两千多年以前我国第一部医学经典著作《内经》中提到的“肠覃”、“石瘕”，《难经》中的“积聚”都是指的内脏肿瘤。宋代《三因方》中的“瘰瘤”，就是指甲状腺瘤。到了明代已经有对某些肿瘤的详尽描述了。如明代的《医学正传》中有对乳腺癌这样的论述：“乳癌始有核，肿结如鳖，棋子大，不痛不痒，五七日方成疮，……，如成疮之后，则如岩穴之凹，或如人口有唇，……”，这些都与现代医学对乳腺癌的描述大致相同。由此可见，我国劳动人民自古就有对“肿瘤”的概念。

从现代医学的角度来描述肿瘤的话，是指机体新的生长物或新生物，它们是由肿瘤实质细胞、血管、支持性基质与结缔组织组成。肿瘤实质细胞可从身体任何具有分裂能力的细胞演化而来。在肿瘤发生初期或细胞增殖缓慢时间较短时，肿瘤保持较小，没有可见的瘤状物；当细胞增殖迅速，出现进行性增殖或时间较长时，则可形成达到机体不能承受的肿块。人们可能认为肿瘤组织的生长总是超过邻近正常的组织，是体内生长最快的，其实这是不正确的。睾丸、小肠和骨髓中正常细胞的更新速度与大多数生长迅速的肿瘤细胞的分裂速度是相匹敌的。

我们人体的各种器官组织也都是由实质细胞、血管、基质等组成的，这与肿瘤组织相比有什么不同之处吗？答案是肯定的，和正常组织、器官的不同之处就是肿瘤的主要成份——肿瘤实质细胞。下面我们主要谈一下肿瘤实质细胞的特点。

(一)肿瘤实质细胞的外貌特征——幼稚性 人体由无数细胞所组成，各种细胞都有其结构的共同特点。根据细胞的形态特点，可以将细胞分为肌肉细胞、脂肪细胞、纤维细胞、上皮细胞等等。不同的人，同一类细胞的形态结构是相似的。这些具有正常形态结构的细胞是具有特殊功能的分化细胞，它们“各尽其职”，也就是说，这些正常的各种细胞是成熟的。与此相反的情况是，肿瘤实质细胞在形态结构上是不成熟的，特别是一些恶性肿瘤细胞，失去了其来源组织的正常细胞结构特征，医学专家们称这种细胞是不分化细胞，它们是幼稚的，有的甚至接近于胚胎细胞的形态，在光学显微镜与电子显微镜下观察，呈奇形怪状，大小很不一致。而且细胞核很大，细胞浆较少。图 1-1 为放大 4000 倍的人子宫颈癌细胞；图 1-2 为放大 2 万倍的人子宫颈癌细胞。当然，从正常细胞转变成肿瘤细胞的变化有一个过程，而一些良性肿瘤细胞，其结构形态往往类似于正常的细胞结构特征。不同的肿瘤细胞，同一肿瘤细胞发展的不同阶段，其幼稚性也不相同。

(二)肿瘤细胞的异常功能、代谢 如果把正常的机体比作“统一帝国”的话，机体里的每个细胞就好比这个帝国里面的一个个小“王国”，各个“王国”——人体的各种正常细胞在功能上精细分工，又相互协作，共同维持着机体这个“帝国”的稳定。由于某些原因，当某一个“王国”发生叛变时，这种细胞变为恶性，其功能与机体的需要不再协调，不能适应整体的功能，并且与机体正常的细胞行径相悖，打破这个“统一帝国”的安静与平衡，从而危及机体的生存。

(三)肿瘤实质细胞的“无政府性”——过度增殖 肿瘤细胞一旦形成，便不断地分裂、繁殖。这种分裂繁殖与正常细胞的分裂繁殖有所不同。正常细胞的分裂、繁殖与机体的

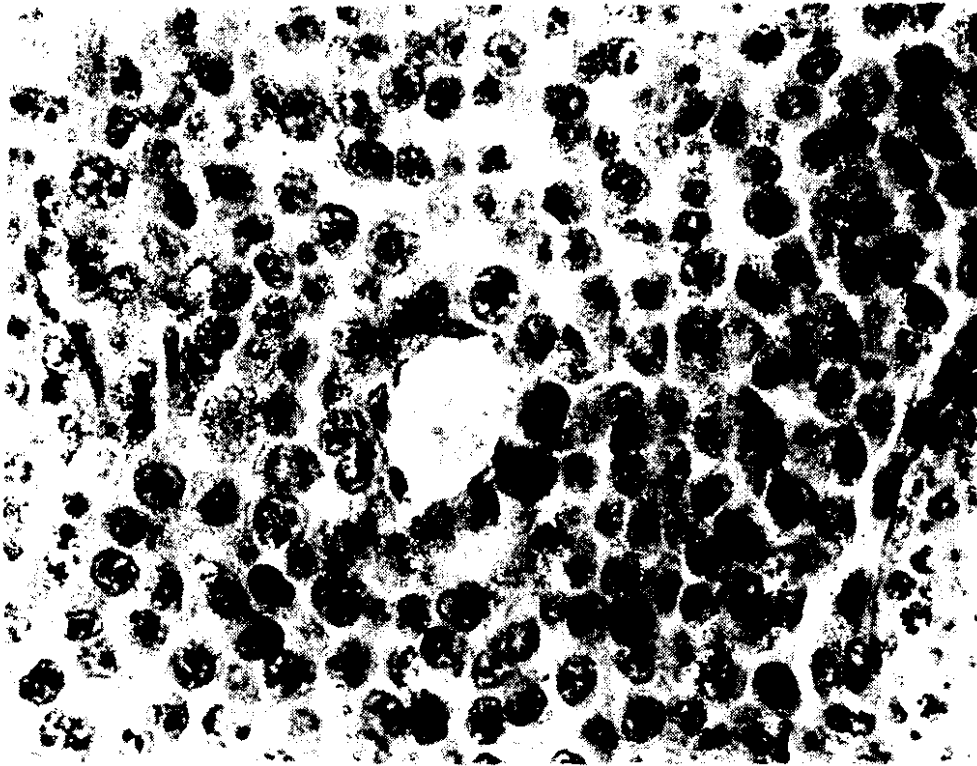


图 1-1 将人子宫颈癌接种到一种无免疫力的小鼠中，它们生长极快，不但形成肿块并且包围了图中所示的小血管，很可能会侵入血管内，发生癌的转移
×4000（高进教授馈赠）

生存相适应，按机体功能活动的需要来进行的，从而保持整个机体的平衡。肿瘤细胞则不同，具有“无政府性”和“独立性”，它的增生既不按机体的需要，也不受机体的正常控制，而是持续不断地繁殖出一代又一代的异常细胞，这些细胞不但在数量和增殖速度上是过度的，还能把异常的形态和功能一代一代地传下去，机体对它有时毫无办法或“力不从心”，不能使这种无休止的繁殖停止。无政府持续增殖的结果，就会看到肿瘤细胞过度增生而形成的肿块。

当然，机体对肿瘤细胞也不会“袖手旁观”。在正常细胞



图 1-2 在体外生长的人子宫颈癌细胞,它们大小不一,形态各异,
互相可以重叠起来,表面有许多微绒毛 $\times 20000$