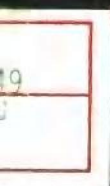


防癌必读



李承山 刘光汉 季友明 编著



防癌必读

李承山 刘光汉 季友明 编著

文津出版社

(京)新登字 205 号

防 癌 必 读

FANGAI BIDU

李承山 刘光汉 季友明 编著

文 津 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

北 京 出 版 社 总 发 行

新华书店北京发行所经销

保定市满城冀中印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 8.125 印张 170000 字

1992 年 5 月第 1 版 1992 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—10,000

ISBN 7-80554-106-x/R·7

定价: 3.90 元

内 容 提 要

近十多年来，在广大科学工作者和医务人员的努力下，对癌症的预防和治疗已经发生革命性的变化，人们对待癌症的某些陈旧观念和盲目的恐惧心理，已经到了必须加以清理的时候了。

关于癌症的病因，人们已有新的发现，预防和治疗癌症也有了重大突破。癌症已成为可治之症。人类征服癌症的愿望将要成为现实。

本书较全面地介绍了癌症的发病原因、防治措施；介绍了国内外防治癌症的新进展、新经验；对中医中药、饮食营养、心理卫生和气功防治癌症的作用也有较详细的介绍。

本书既有深入浅出的论述，也有真实有趣、生动活泼的实例，融科学性、趣味性、通俗性为一体，适合于想了解癌症一般知识、具有初中文化程度的读者阅读参考；对想了解防治癌症一般知识和新进展的医务人员也有参考价值，是一本家庭必备的实用性科普读物。

普及防癌知識增強
防癌意識為提高人
民健康水平作貢獻
為《防癌必讀》出版題

崔月犁

一九九二年元旦



前 言

多数癌症是能够预防的；多数癌症是能够治愈的。如果在若干年前有人这样说，肯定会被人们认为是白日做梦。但是，在科学技术迅猛发展的今天，这已经成为现实了。最近，世界卫生组织明确指出：在全部癌症中，应用现代医学知识和医疗技术，有1/3能够预防；有1/3早期诊断患者能够治愈；还有1/3患者能够减轻痛苦、延长寿命。有人指出，人类的癌症，80%与生活习惯和环境因素有关，其中主要的致癌因素是能够人为地加以控制的。在人们头脑里早已形成的“恐癌症”、“谈癌色变”，认为癌症就是绝症，或者对防癌抗癌无能为力、无所作为的思想，已经到了必须加以清理和重新认识的时候了。全国肿瘤领导小组顾问组组长、中国癌症研究基金会副主席兼理事长李冰同志最近指出：与癌症做斗争已不只是专业人员的任务。现在应该大声疾呼：防治癌症，人人有责。我们不得不格外重视癌症知识的普及教育工作，特别是把癌症预防知识向全社会灌输，武装每个社会成员，实行全民的全人类的抗癌运动。

无论在全中国及全世界，癌症对人们的健康、生命都构成相当严重的威胁。根据我国1987年部分市、县的有关统计资料，在致死率最高的前10位主要疾病中，癌症名列前茅，在城市和农村分别占居第一位和第三位。死于癌症的病人占总

死亡人数的比例，分别达到21.61%和14.19%。据卫生部对我国16个省、市、自治区约6亿人口的调查，每年最少约有80万人死于恶性肿瘤。目前，全世界每年约有500多万人被癌症夺去生命。据美国肿瘤协会估计，1988年约有98.5万人被确诊为癌症患者，有50万癌症病人离开人间。从上述数字可以充分认识到癌症的严重性，必须引起全社会的重视。近些年来，各种癌症的死亡率发生了很大变化。据报道，1968年至1978年，在法、英、联邦德国、意、日、美等国，胃癌是癌症患者的主要死因，现在其死亡率已下降20~50%，肺癌下降10%；但乳腺癌和脑癌却夺去了更多人的生命，死亡率急剧上升，乳腺癌患者死亡率上升30~50%，脑癌和其它神经系统癌症上升500%至700%，其原因尚待研究。

在癌症的真正原因及发病机理尚未完全搞清楚的现阶段，我们决不能坐以待毙或者无所事事，而应立即动员起全社会的力量，包括研究癌症的专家、专业人员及广大群众，开展一个声势浩大的、从宣传教育、普及防癌知识、普查癌症，防治癌症直至根治癌症的全面的总体的抗癌攻势。应该让人们明白，要善于保护自己的身体，用自我教育的办法，把自身的健康掌握在自己手里。这是高度精神文明的表现，也是建设物质文明的需要。事实证明，只要认真对待，根据自己的具体情况参考本书的内容，是能够达到防癌抗癌目的的。

李承山同志是一位热爱教育事业的教师。20余年前，其妹不幸被肝癌夺去了生命，他遂利用业余时间潜心研究癌症，细心观察了100余例癌症患者，走访了大量癌症病人及其家属，收集了第一手资料，首次提出了“气质防癌摄生法”，为防治癌症做出了贡献。他提出的精神因素与癌症密

切相关的论点，提高群众的防癌意识，以防为主、综合防治，动员全社会的力量，从一家一户做起等措施，与当前防治癌症专家们的意见不谋而合，也完全符合我国的国情。承山同志不懈地苦心钻研防治癌症的精神，激励我们这些从事临床工作多年的医务工作者为此做点力所能及的工作，故此我们合作编著了《防癌必读》一书。

本书根据最新的科学成就，从细胞、分子水平，从生化、基因、免疫等方面，对癌症的起因、发生、发展和癌症的具体防治措施——包括饮食、营养、环境、精神、气功和运动等进行了由浅入深的叙述。文字通俗易懂、生动活泼。其中有无可怀疑的数据、真实有趣的故事，既有科学性，又有趣味性，凡想了解一下有关癌症方面知识的读者，均可参阅。在此需要郑重声明的是：本书选录的多种癌症中药治疗方案，意在使广大读者了解古今中医在治疗癌症方面是有所作为和有独到之处的，同时也为从事癌症防治工作的广大医务工作者提供较为多样的参考验方以资交流；虽然每方均有确切出处，但事关治病救人，凡是应用本书介绍的治癌方药者，必须征得主治医生的同意，患者切不可自行选用。

我们编写本书时，得到了中国医学科学院肿瘤研究所外科教授、中国癌症研究基金会副主席、美国《外科肿瘤学专刊》、《肿瘤学时报》国际编委和日内瓦国际抗癌联盟《国际癌症新闻》通讯员哈献文教授的多方指教，他并为本书写了《序言》，我们表示衷心感谢。

本书还得到了卫生部全国肿瘤防治办公室和中国癌症研究基金会多方指教及大力支持，在此仅表示衷心感谢。

数千年来，经过无数人、无数次的努力，人类对癌症的认识，由感性到理性，逐步深入，掌握了防治癌症之道，癌

症的秘密已被进一步揭开，人类战胜癌症的时刻已日益临近。

由于我们的水平有限，书中缺点和错误在所难免，敬请读者批评指正。

刘光汉 季友明

1991年7月于北京

序 言

一切医学科学研究的总目标，都是为了预防疾病、保证人类健康。我国的卫生工作方针是“预防为主”。多年来，我国的抗癌事业也一直是以此为指导原则。随着科学技术的发展，多种疾病已被控制或消灭；然而，人类恶性肿瘤的发病率却在上升，死亡率也未见明显下降。目前，我国平均大约每40秒钟就有一个人被癌症夺去生命。形成如此悲惨局面的一个主要原因，就是患者的病情发现得太晚。在一定意义上，可以把早期癌和晚期癌看成是两种不同的疾病，前者几乎可以完全治愈，而后者的疗效却还不理想。因此，早期发现、妥善治疗，是当前切实可行的有效抗癌措施。卫生部全国肿瘤防治办公室曾提出“三早”的战略方针即：“早发现、早诊断、早治疗”。不过，要真正落实“三早”方针并使之行之有效，除行政领导部门的决心、医务人员的努力之外，还应该调动社会上广大群众的积极性，同心协力共同战斗，才能在开展广泛的防癌抗癌斗争中获得事半功倍的效益。为此，普及有关肿瘤的知识，树立正确的防癌观念，实属必要。无论是卫生工作者，或是其他社会成员，都应当以科学知识为根据，对癌症提高警惕、严加防范，则抗癌“三早”计划的落实才会有最大的保障。

本书的作者知识渊博，经验丰富，且热心于癌肿的防治

事业。他们编写这本肿瘤防治的科普读物，采用删繁取精、排难求易的方式，把内容广泛、涉及多种学科的肿瘤学概括地分层叙述。以肿瘤的防治为要点，但对理论也不偏废；既谈到外界环境的致癌作用，也强调机体内因的免疫抗癌功能；既介绍现代高科技的新进展，也不忽视宣扬祖国传统医学的精华。作者的文笔流畅，言简意明，不执着于追求理论上的探讨，而着眼于基本常识的普及。书中罗列了许多生动的事例和生活中的一般现象，用以阐明肿瘤的发生、进展与消亡。把知识性和趣味性融为一体，使读者喜于参阅，易于理解，乐于执行，这也许就是编者著书的初衷吧！总之，这是一本内容充实、趣味盎然的科普读物；开卷有益，读后必然会从中获得知识和力量。倘若此书能够提高广大群众对于抗癌防癌工作的理解，能够协同调动社会上的巨大潜力，那将使抗癌大军的战斗力有很大的增强；如是，人类战胜癌症的胜利将会早日来临。

中国医学科学院肿瘤研究所 哈献文

1991年3月21日

周总理关心着人民健康

中华人民共和国成立以来，我们敬爱的周恩来总理曾经多次指出：“肿瘤是常见病、多发病，我国医学一定战胜它”。还进一步指出“应研究根治办法”。经过多年的努力，我国广大医务人员和专家，教授，无论在肿瘤的病因研究方面，还是在肿瘤的普查、诊断、治疗技术方面，都取得了显著的成效。

在周总理的办公室内，放有食管癌高发区的地图。河南林县农村是食管癌高发区，周总理亲自责成中国医学科学院组织医疗小分队深入河南省林县农村调查，开展防治食管癌的工作。他在1975年2月手术后的病重期间，还嘱咐肿瘤医院领导同志和专家组成工作组赴云南锡矿肺癌高发区调查，并参加当地的肺癌防治工作。在周总理的亲切关怀下，我国完成了八亿五千万人口的调查任务和两千多个县的死亡回顾调查，基本搞清了我国癌症患者死亡情况及癌症的地区分布特点，为进一步全面开展癌症防治工作打下良好基础，并取得了举世瞩目的成就。某些癌症的防治工作已达到或超过世界先进水平，得到了世界卫生组织的肯定。

当老干部、老科学家患有疑难病时，周总理总要在国事繁忙中抽出时间，召集专家开会，亲自听取汇报，商讨治疗方案，有时直到深夜。对老干部、老科学家的病情报告，每

次都给予具体批示，同时还及时派人看望和了解病情。1972年，已届九十高龄的马寅初老人得了直肠癌，需手术切除，对这样老龄人做这种大手术是有很大大风险的。总理见到报告后，分析医院专家及家属意见，饱含深情地批示：“应当从手术着手考虑，一定要做好准备工作。在手术中、手术后，随时向我报告情况。”手术后，马老又活了十多年，成为超过一百岁的老科学家。

敬爱的周总理，在动乱的岁月里和极其复杂的历史条件下，时时想着的是国家大事和别人的健康，唯独不想自己。当总理身边的工作人员发现总理身体日渐消瘦，每天休息和睡眠都很少，看他实在太累了时，为了使总理对自己的健康引起足够的重视，在1967年2月3日写了一张“造总理反”的大字报，贴在他办公室门上。第二天，总理在大字报上签名答复如下：“诚恳接受，要看实践”。事后，一些中央领导同志如叶剑英、李先念、陈毅等来总理处开会时都在大字报上签名表示支持。两天后，同志们又根据邓大姐的意见写出“补充建议五条”的一张小字报贴在大字报上，邓大姐亲笔签名。可总理说：“年纪大了啊，得为党做更多的工作，过好这个晚年。”

1972年，总理患癌症，病情不断加重。他自己十分清楚病情的严重程度。按理，他应该完全休息，进行全面治疗。周总理的健康牵动着全国人民和全党同志的心，他自然也理解这一点。但鉴于当时的客观形势，高度的革命责任感促使他根本不考虑自己的生命安危，反而更加夜以继日地工作，把有限的生命倾注于革命事业上，完全彻底地献给人民。

1974年年初，周总理的病情显著恶化，恶性肿瘤发展较快，每天出血量达100毫升左右，最多达180毫升，痛苦异

常，体质越来越虚弱。这时，“四人帮”重又兴风作浪，反革命的锋芒直接指向周总理，想把周总理整倒、整垮、整死。面对这险恶的形势，总理以宽阔的胸怀及大无畏的精神，一方面和“四人帮”周旋，一方面进行治疗，同时仍将全部精力倾注在工作上。在这段时间里，他仍然每天工作十六个小时左右，有时一天二十四小时也不休息……。一个恶性肿瘤的病人，病情已到这样的程度，仍坚持如此超负荷的工作，一般人是难以想象的；他所付出的精力和体力，也是一般人难以做到的，这需要多大的毅力和勇气啊！

从1974年6月1日动手术，至1976年1月8日逝世，共19个月，周总理经受了大小手术共十多次！输血、输液达100多次！可是在这期间总理还做了如下的重要工作：同中央领导同志谈话161次；同其他领导同志谈话72次；接见外宾63次；开会（包括去外地开会一周算一次）48次。

这期间，还参加了李富春同志的追悼会及贺龙同志的骨灰安放仪式。

周总理的病情严重、复杂、多变，且发展迅速。晚期恶性肿瘤广泛转移，使他经受了巨大痛苦，卧床坚持工作，真是“春蚕到死丝方尽”！

到了1975年底，他明知不久于人世了，仍然心平如镜、镇静自若。除了忧国忧民之外，他丝毫没有悲观、失望、烦躁情绪。相反，他跟专家、医生及护士充分合作，进行各种复杂甚至是痛苦的治疗。有时看到医护人员情绪低沉面带愁容时，他还耐心地安慰劝说。有一次，一位医生情绪低落，说话很少，并且答非所问、语言支吾，总理心中知道病情又恶化了，便说：“你皱着眉头干什么？不必愁眉苦脸的，我不会责怪你们的，你们是尽了最大努力的，我完全相信你

们。目前世界上还没有好办法来对付这种病的。人要死是自然规律，谁也逃脱不了的。”大家眼里含着泪水屏息聆听，内心久久不能平静。

敬爱的周总理，在半个多世纪里，为争取中国人民的解放事业和共产主义的胜利，英勇斗争、鞠躬尽瘁，无私地贡献了自己的毕生精力。周总理始终关心癌症防治工作和顽强与癌症斗争的精神，将永远激励我们去不断地争取新的胜利。

目 录

1. 癌症不是不治之症	1
2. 征服癌症的曙光就在前面	4
3. 什么叫“癌”	10
4. 良性肿瘤与恶性肿瘤的区别	12
5. 什么叫原位癌	13
6. 中医对癌的认识	14
7. 中医对肿瘤病因的认识	15
8. 西医对癌症病因的认识	16
9. 各种慢性刺激可致癌	17
10. 放射性物质可致癌	18
11. 应激反应可致癌	18
12. 哪些化学物质可致癌	20
13. X射线对人体的危害	23
14. 吸烟可致癌是确凿无疑的	25
15. 职业与癌症的关系	28
16. 室内小环境与癌症的关系	30
17. 味精为什么要在菜熟后加入	31
18. 食用柏油路上晒过的粮食会致癌	31
19. 哪种塑料包装的食品会致癌	32
20. 鸡鸭屁股有致癌作用	32

21. 敌敌畏、滴滴涕可致癌·····	33
22. 饮酒与癌症的关系·····	33
23. 开水与亚硝酸盐·····	35
24. 体格检查与恐癌症·····	35
25. 癌症患者为什么比过去增多·····	37
26. 癌症会传染吗·····	38
27. 癌症与遗传的关系·····	41
28. 接触致癌物质就一定会患癌症吗·····	42
29. 致癌物进入人体就一定患癌症吗·····	43
30. 癌症是多种综合因素引起的·····	44
31. 癌细胞的特性·····	45
32. 警惕癌前期病变·····	46
33. 什么叫化生, 化生会癌变吗·····	47
34. 肠上皮化生一定会癌变和需要动 手术吗·····	48
35. 为什么癌症对壮年人危害最大·····	49
36. 老年人为什么容易患癌症·····	51
37. 老年人容易患哪些癌症·····	52
38. 肿瘤的一般症状·····	53
39. 世界卫生组织提出的有关癌症的 “八大警号”·····	54
40. 中国医学科学院提出的有关癌症 的“十大症状”·····	54
41. 内窥镜检查癌肿·····	55
42. X线检查癌肿·····	56
43. 同位素检查对诊断癌症的意义·····	57
44. 超声波检查对诊断肿瘤的意义·····	58