

➤ 防微杜渐，防癌于未然 ➤

癌症的形成，是你生命中各种有害元素积累的过程，比如致癌因素是“水”，人体是“石”，如果你不注重健康细节，防微杜渐，总有一天会水滴石穿！

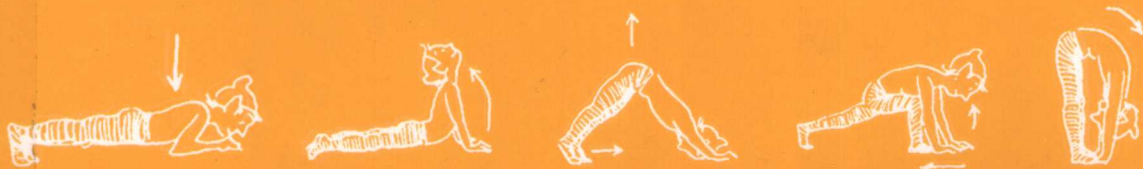
全面防癌

陈 琛/主编

防病
健康手册

致癌因素大曝光

ZHILAIYINSU
DABAO GUANG



黑龙江科学技术出版社

防微杜渐，防癌于未然

全面防癌

致癌因素大曝光

陈琛 / 主编

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目 (CIP) 数据

全面防癌——致癌因素大曝光/陈琛主编. ——哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2008. 2

ISBN 978-7-5388-5688-0

I. 全… II. 陈… III. 癌—防治 IV. R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 020189 号

全面防癌——致癌因素大曝光 QUANMIAN FANGAI——ZHICAI YINSU DA BAOGUANG

作 者	陈 琛 主编
责任编辑	王 莉
出版发行	黑龙江科学技术出版社
地 址	哈尔滨市南岗区建设街 41 号
邮 编	150001
电 话	(0451) 53642106 电话: 53642143 (发行部)
印 刷	北京市密东印刷有限公司
经 销	各地新华书店
开 本	710 × 1000 1/16
印 张	14.5
字 数	192 千字
版 次	2008 年 4 月第 1 版 · 2008 年 4 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5388-5688-0/R · 1443
定 价	26.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

PREFACE

癌症——生命不可承受之重

著名影视演员李媛媛，从艺以来她以出色的演技和优雅的气质赢得了全国观众的喜爱，并且获得过“金鹰”、“百花”等多项影视大奖。

.....

癌症,已经给人类敲响了警钟。

数据显示,20世纪70年代初,我国癌症发病人数为90万,死亡70万人;20世纪90年代初的发病人数增至160万,死亡130万人。2000年,癌症发病人数约180万~200万,占世界总数的1/5,死亡人数140万~150万,占世界总数的1/4。

当前,全球癌症也呈增长趋势。在1991~2000年间,全球癌症发病及死亡人数均增长22%。2000年,全球新发癌症人数超过1000万。世界卫生组织预测,到2020年,每年新发癌症病人数将达到1500万,癌症将成为新世纪人类的第一杀手,并将成为全球最大的公共卫生问题。

普通大众熟悉癌和重视癌症,是在改革开放以后。可是“癌”这个古怪的字是早就有了。据说,在宋代就有这个字了,它的发音和岩石的“岩”相同,意思也有近似。古人用这个字是表示:癌组织一般较硬,有些癌块突出表面,好像岩石。从某种方面来说,对于人类脆弱的心灵来,癌这种不治之症真犹如一块岩石甚至一座大山,令人心情沉重、绝望。

按照世界卫生组织的观点,人的寿命60%取决于自己,这就是说健康长寿的责任主要在自身。人不分贫富和贵贱,健康面前,人人平等。要想健康长寿,很大程度取决于自我保健,预防癌症。健康长寿在越来越工业化的现代社会,已经不得不提上日程。

世界卫生组织提出:1/3的肿瘤是可以预防的,这是完全有根据的。物理、化学、生物等多种因素可以致癌,而癌的发病过程常常需要8~10年漫长的过程。只要我们下决心改变不良的生活方式而且立即行动起来,从生活中的细节入手,从一点一滴做起,提早打断致癌的链条,预防癌症的发生是完全可能的。

——编者于北京

目录

CONTENTS



14. 十大癌症的早期征兆	026
15. 癌前病变	028

第二编 远离癌症——与癌症划清界限

第一章 环境：致癌第一因素

1. 癌症村——被污染的土壤造成癌症	032
2. 马斯河谷烟雾事件——大气污染带来癌症	034
3. 水污染引发各种癌症	036
4. 辐射致癌	038
5. 寄生虫带来癌症	040
6. 家庭主妇——厨房油烟偷走了你的健康	041
7. 室内环境污染对人体的损害	043

第二章 癌症具有职业性

8. 工人——谨防化学之毒	045
9. 白领——别让癌症找上你	047
10. 放射医师——为射线所伤	049
11. 明星——亚健康带来隐患	050
12. 吃隔夜菜的上班族	051
13. 司机（开车一族）——当心皮肤癌	053
14. 空姐——飞行之痛	054
15. 护士——上夜班可能存在的致癌风险	055

第三章 饮食误区：当心癌从口入

16. 被称为一级致癌物的二恶英	057
------------------------	-----

17. 咀嚼槟榔——小心患上口腔癌	060
18. 蕨菜不可多吃	062
19. 受到污染的加工食品	063
20. 腌制食品中的强致癌物	064
21. 发霉食物不可食	066
22. 烘烤和煎炸食物	068
23. 过烫的食物——把癌症给“烫”了出来	070
24. 火锅汤——并非剩下的精华	071
25. 碳酸饮料不利健康	073
26. 含农药残留物的蔬菜瓜果	074
27. 食品添加剂不可不防	077
28. 高脂肪饮食害处多	079
29. 高糖饮食很致命	081
30. 吃盐过多等于慢性自杀	082
31. 5%的癌症与饮酒有关	084
32. 存在争议的胆固醇	086
第四章 易致癌的生活习惯与方式	088
33. 衣服干洗带来的致癌物	088
34. 睡觉时不关灯	089
35. 烧香对健康的危害	090
36. 养花会致癌吗	091
37. 吸烟——导致 1/3 的癌症患者	092
38. 手机可能引发癌症	094
39. 常使用塑料袋和保鲜膜	095
40. 长时间关窗看电视	096
41. 在衣柜里放樟脑丸	097

第五章 居家生活中的致癌因素 099

- 42. 洗衣粉——荧光剂带来的危害 099
- 43. 女性应注意的爽身粉 101
- 44. 含有放射性物质的首饰 101
- 45. 报纸——不可忽视的油墨污染 102
- 46. 不合格的生活用纸 103
- 47. 废电池——镉对人体的危害 104
- 48. 带有化学物质的纺织品 105
- 49. 儿童玩具也致癌 106

第六章 美容化妆：美丽带来的伤害 108

- 50. 染发剂——危害不小 108
- 51. 甲油——伤己又伤人 109
- 52. 化学合成的化妆品 110
- 53. 丰乳膏——增加患癌的危险 111
- 54. 质量不合格的口红——“杀”人不眨眼 112
- 55. 美白祛斑产品——来自曲酸的危害 113
- 56. 香水有毒——后果很严重 114

第七章 性之毒：“性”福生活中的不幸 116

- 57. 女性分娩与癌症 116
- 58. 女性应该注意的性生活 117
- 59. 性传播病毒——乳头瘤病毒 118
- 60. 艾滋病病毒 119

第八章 药物也致癌 121

- 61. 抗癌药物也致癌 121
- 62. 这些药物不宜长期服用 122

63. 意想不到——中草药也致癌	124
第九章 生活压力太大易致癌	125
64. 癌症性格	125
65. 强烈致癌剂——不良心理情绪	127
66. 生命之弦不可绷得太紧	128
第十章 鲜为人知的致癌因素	130
67. 凉开水放置三天会产生致癌物	130
68. 汽车内的空气污染	131
69. 产生臭氧的复印机	132
70. 打印机——危害不小	133
71. 近亲结婚	134
72. 常吃半成品食物易发癌症	135
73. 了解肝癌危害 肝癌早期预防	136

第二章 运动防癌：提高身体免疫力 148

4. 运动为什么能防癌 148
5. 走——“饭后百步走，活到九十九” 149
6. 跑——跑出一条健康之道 151
7. 爬——别忽视了爬楼梯的功效 152
8. 运动中应注意的问题 153

第三章 食物是最好的防癌药 154

9. 积极防癌不能缺少牛奶 154
10. 被誉为“健康之友”的蜂蜜 155
11. 抗癌防癌——不能不提的茶 157
12. 橘子汁——防癌没商量 159
13. 咖啡——一把双刃剑 160
14. 蔬菜之王——芦笋 161
15. “小人参”胡萝卜 162
16. 豆类也担负着防癌的重任 163
17. 菠菜——抑制癌细胞发生分裂 165
18. 大蒜——“植物黄金” 166
19. 强身健体抑制癌症的辣椒 167
20. 多吃苦瓜——破坏致癌物质 168
21. 天赐的药物——菜花 169
22. 圆白菜——强有力地抵抗癌症 170
23. 葱类——让你远离癌症 170
24. 餐桌上的美味——西红柿 171
25. 分解致癌物的南瓜 173
26. “食用菌皇后”——香菇 174

27. 营养价值很高的黑木耳	175
28. 防癌食品榜首——红薯	176
29. “海中蔬菜”——海带	177
30. 具有滋补强壮功能的牡蛎	179
31. “天下第一鲜”——文蛤	180
32. 让人精神倍增的沙丁鱼	181
33. 极富营养成分的对虾	181
34. 预防癌症的珍果——猕猴桃	182
35. 多吃苹果——减少癌症的发生	183
36. “智慧之果”——香蕉	184
37. 浆果类水果——草莓	185
38. “维生素 C 丸”——大枣	187
39. 被科学家称为“植物奶”的葡萄	188
40. 预防肝癌，不能没有山楂	189
41. 润肺清心的抗癌物——梨	190
42. 无花果——含有丰富的无花果多糖	191
43. “维生素主库”——沙棘果	192
44. 杏的防癌作用	192
45. “植物中的活化石”——白果	193
46. “未来的面包”——核桃	194
47. 燕麦——膳食纤维的保健作用	195
48. 含有大量纤维素的玉米	197
49. 冬虫夏草——免疫调节作用	198
50. 让活性氧失去毒性——生姜	198
51. 抑制人类老化的酱油	199
52. 醋也是防癌品	201

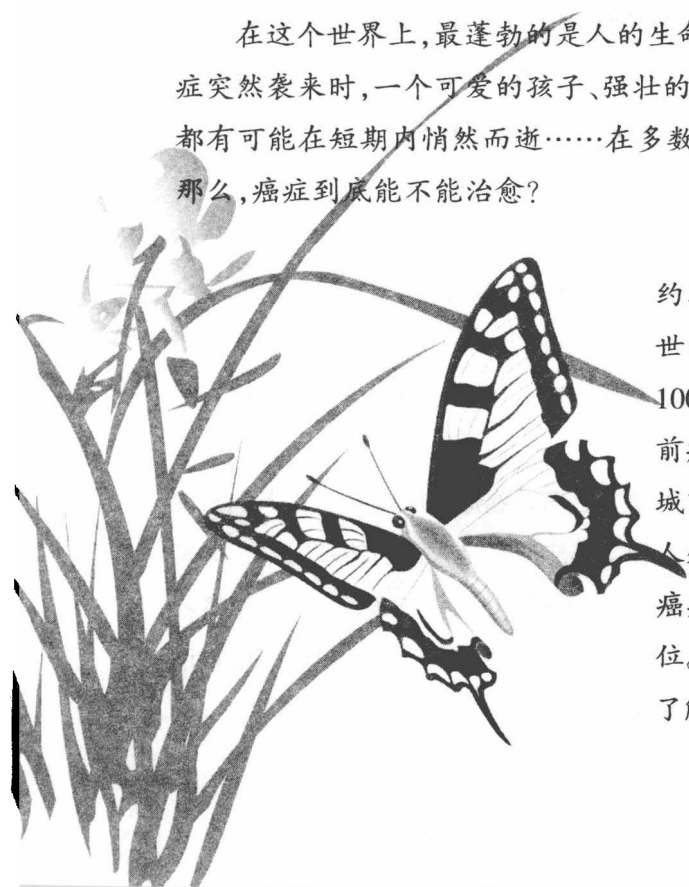
53. 多吃咖喱可防癌	202
54. 具有抗氧化作用的芝麻	203
55. 意想不到的防癌功效——仙人掌	204
56. 含高蛋白的螺旋藻	206
57. 防癌解毒——鸡蛋	207
第四章 癌症的四季预防	209
58. 春——野菜的反癌功效	209
59. 夏——避免过多紫外线的照射	210
60. 秋——调整心态，防抑郁致癌	212
61. 冬——三种简单有效的防癌方法	214
附录一	216
附录二	218
附录三	219

第一编

解读癌症 防癌先识癌

在这个世界上,最蓬勃的是人的生命,最脆弱的也是人的生命。当癌症突然袭来时,一个可爱的孩子、强壮的汉子、美丽的女性或善良的老人都有可能短期内悄然而逝……在多数人心目中,癌症就是宣判死亡,那么,癌症到底能不能治愈?

自 1980 年以来,全世界每年约有 500 万人死于癌症,进入 20 世纪 90 年代以后,全世界每年有 1000 万人成为癌症患者。在我国,目前癌症已经成为第一号杀手,在大城市中,每 4 例死亡患者中就有一人死于癌症。上海、北京等大城市,癌症早已跃居死亡原因的第一、二位。癌症到底是什么病?你对癌症的了解又有多少?



第一章 认识癌症



1. 揭开癌症真面目

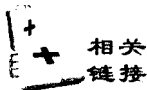
自从人类开始认识癌症以来，已经有多种假说试图揭示癌症的本质，例如最早定义癌症的古希腊医生希普科伦特就认为癌症像所有其他疾病一样，是体液失衡的结果，是“黑胆汁忧郁症”的附属物。时至今日，生物学已经进入分子水平，现代科学对癌症做出的是什么样的解释呢？

癌症是全世界一个主要死亡原因。据世界卫生组织报告，1997 年全球的癌症死亡人数约 620 万，2000 年全球癌症死亡人数约 630 万。在 2005 年全世界 5 800 万死亡总数中，癌症占有所有死亡的 760 万（或 13%）。2005 年所有癌症死亡的 70% 以上发生在低收入和中等收入国家。预计全世界癌症死亡将继续增加。

面对这触目惊心的数字，我们不禁要思考，癌症到底是什么？人们常说的癌是各种恶性肿瘤的总称。研究发现，癌症原来是人体遗传基因染色体紊乱而出现的细胞增生症。通常，正常人的细胞染色体是 46 条，而癌症患者就不同了。由于染色体的紊乱致使癌细胞分裂增殖失控，于是就出现了细胞增生症，形成肿瘤，这个肿瘤就叫癌，这个细胞就是癌细胞。

人体几乎每个部位都可能遭受癌症侵害。如果任癌细胞肆意恣行，就会把人体拖垮。但是，肿瘤不像病毒，不是体外入侵者，它的成分和正常组织一样，因此，机体无法对它进行识别免疫。当癌细胞向人体释放毒素时，如果发现和治疗不及时，它还可转移到全身各处生长繁殖，最后导致人体消瘦、无力、贫血、食欲不振、发热及脏器功能受损等。

目前，我们还无法确切地弄清癌细胞生长的机制，即基因突变的规律。然而，我们已知一些导致基因突变的因素，如环境因素：香烟、有毒化学气体、被污染的水和食物等。内分泌与代谢：内分泌紊乱、化学物在体内的代谢等都可能引发癌变。精神因素：长期焦虑、紧张，精神忧郁、压抑等。物理因素：辐射、紫外线、食物过热等。遗传有时也是癌变的起因。



后悔中的李大妈

李大妈 50 多岁的老伴去世后，她经常一个人坐在家里发呆，痴痴地想着他们以前的故事。

在一个阳光明媚的午后，隔壁邻居张大婶终于把李大妈请到了家里拉起了家常。没聊多久，李大妈就不由自主地说起了她的老伴。

“当到医院检查出他患有癌症的时候，我就呆住了。”她说，“看到医生脸上无奈的表情，我当时就想，癌症到底是个什么病？”

李大妈接着说，“当医生告诉我，他的癌症已经是晚期，如果能及早

说到这儿，李大妈声音有些嘶哑：“钱花了不少，人还没能活过来，要是能早些预防就好了。”

编后语：癌症这东西虽然恐怖，但是若能及时发现，及早治疗就不会发生像李大妈这样的事情了。

2. 癌症的病因

什么原因引起癌症？许多学者积累了不少调查研究资料，提出了各种不同的假说，有的强调外因，认为癌症是外部的因素诱发的；有的强调内因，认为癌症是由于遗传物质 DNA 的结构或调控功能发生异常，造成正常细胞的癌变，那么，癌症到底是什么引起的呢？

根据研究角度的不同，对癌症的病因可作不同分类。主要分为外因与内因。外因包括物理、化学、生物因素。

化学因素：癌症的化学病因是主要的癌症病因，80%的人类癌症由它引起。环境中某些化学药品以某种方式作用于机体后，即产生肿瘤。这些化学药品叫做致癌剂。例如，煤焦油、沥青等都有一定的致癌作用。煤沥青中含有一种致癌物质，能使从事煤沥青工作的工人发生膀胱癌。黄曲霉素对肝癌的发生有一定作用。目前已知的致癌剂约有 1000 余种，人类约 90% 的癌症与环境中的化学物质的作用有关。

物理因素：物理的致癌因素包括长期的慢性刺激、紫外线照射、各种辐射、机械刺激、创伤以及热刺激等，都可能与癌变有关。例如：放射工作者经常接触射线，由于防护不当，易发生皮肤癌、骨肉癌和白血病。日本长崎和广岛两地的原子弹受害者的白血病和皮肤癌的发病率都很高，据分析，人类的恶性肿瘤约 5% 是射线诱发的。

生物因素：生物致癌因素中，病毒病因是目前研究得最多的。但直到目前为止还不能肯定病毒就是人类患癌症唯一的原因。有人认为，乙型肝炎病