



防癌抗癌保健康

FANGAI KANGAI BAOJIANKANG

施锐◎编著



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

防癌抗癌保健康

施锐 编著

金盾出版社





内容提要

本书是以防癌为导向、以抗癌为目标的科普读物,内容涉及人们非常关心的 326 个问题。从有关癌症的基本知识入门,介绍了包括营养、食物、心理、运动、肥胖、致癌物质、致癌病因、吸烟、饮酒、性生活、中医药等多方面防癌抗癌知识,推荐了许多常用的防癌措施。用深入浅出的问答形式满足普通百姓保健的需求,以使读者从书中方便地检索到所需信息,寻找出解答防癌抗癌疑难问题的捷径,适合广大读者学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

防癌抗癌保健康/施锐编著. -- 北京:金盾出版社,2012.9
ISBN 978-7-5082-7558-1

I. ①防… II. ①施… III. ①癌—防治—普及读物 IV.
①R73-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 083521 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.75 字数:160 千字

2012 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:16.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



癌症已成为 21 世纪第一杀手，这不能不引起人们的极大关注。我国肿瘤发病率增长迅速，每年新增癌症患者高达 260 万人，恶性肿瘤已跃居我国城乡居民第一位死因。当今我们面临着两项紧迫的任务，一是把各种肿瘤的高危人群筛查出来，然后采取及时必要的干预措施，防止他们成为肿瘤患者。二是医学知识的普及占有一定的重要地位，只有让广大百姓了解癌症的基本科学知识，才能认识到癌症是可以防治的，癌症其实并不可怕。有些癌症，如宫颈癌可以有效预防，也可以治愈，而对于目前有些难以治愈的肿瘤，病人还可带瘤生存。

早在 2006 年，世界卫生组织就正式提出癌症是慢性病的概念，2007 年又强调预防在肿瘤控制中的地位。我们的生活环境、生活方式和饮食习惯，以及慢性感染性疾病已成为导致癌症发生的重要因素。对于这些因素，只要人们日常稍加注意，自觉改变不良饮食习惯和不良生活方式，如戒烟戒酒，就有可能使肺癌、食管癌等癌症的发病率逐年降下来，也就是说癌症是可防可控的。

20 世纪 80 年代我有幸邀施锐先生到中国医学科学院肿瘤研究所免疫室工作。今日他已届耄耋之年,仍然乐其专业,笔耕不止,在出版发行《远离肿瘤》一书以后,近日又完成了《防癌抗癌保健康》新作,以一问一答形式,解读防癌抗癌的基本知识,并扼要解答了多种癌症的防范措施。本书内容丰富,文字通俗易懂,实用性较强,是一本较好的参考书和科普读物,很值得广大读者参考学习。

张友会



前言

受 2010 年科普出版物《远离肿瘤》畅销的鼓舞,从而加紧续写姊妹篇《防癌抗癌保健康》一书。为使本书内容更丰富、质量更高,我努力查阅搜集最新资料,加以细心整理,力争在文字方面更加贴近基层百姓。

本书内容包括 326 个人们非常关心的问题。首先简要介绍了癌症基础知识,然后从营养、食物、心理、运动、肥胖、致癌物质、致癌病因、吸烟、酒精、性生活、婴幼儿、妇女、老龄、中医药等多个层面阐述了防癌抗癌的相关知识,并在癌症各论中推荐了具体防治措施。本书编辑过程中,曾受到张友会老师的大力支持,张老师虽身体欠佳,仍表示愿为此书作序,并提出为便于读者查阅,内容应该既有序号又有分类等建议。其他同道,有北京协和医院王直中教授、新疆军区总医院张清波主任医师等多位专家学者也纷纷支持我完成写作,这些多年的良师益友已成为出版本书的坚强后盾,他们不断给予我鼓舞和力量,还使本书增加了不少新的知识和内容。例如,《抗癌之窗》杂志编辑部主任付凤环副总编惠赠我不少近期抗癌刊物供我参考,在美国的挚友陈德明先生闻讯后,也一直不间断地向我提供美国方面的防癌抗癌信息。

这些可贵的资料为本书增加了不少色彩。

还要重点提出的是,随着海峡两岸关系的改善,图书出版发行方面的合作更加便捷。当台湾“合记图书出版社(医学图书)”有关人员见到我的书目和样稿后,在收到我邮件的第三天即给予了明确答复,愿意接受本书繁体字的出版。我为他们热诚地合作而感到十分高兴。这些不断飞来的喜讯让我更年轻、更快乐、更健康、更勤奋。

最后,对于所有关心和支持我的老师和朋友们再次表示最诚挚的谢意。

施 锐



一、基础知识

1. 什么是肿瘤 (1)
2. 什么是癌症 (1)
3. 产生癌症的祸根究竟在哪里 (1)
4. 癌症从何而来 (3)
5. 癌症是我国居民的主要死因吗 (4)
6. 癌细胞靠什么活着 (4)
7. 癌细胞能“改邪归正”吗 (5)
8. 人体哪些器官最容易得癌 (6)
9. 得了癌症怎么办 (6)
10. 人们对癌症有哪些疑惑 (7)
11. 癌症是慢性病吗 (7)
12. 癌症可以治愈吗 (8)
13. 癌症也会自愈吗 (8)
14. 癌症能自愈是源自于心脏的传说吗 (9)
15. 肿瘤悄悄地消退常由于哪些原因 (9)
16. 癌症可怕吗 (10)
17. 谁说癌症等于死亡 (10)
18. 为何要为癌症患者减压 (11)
19. 恶性肿瘤的十个征兆是什么 (11)
20. 癌症能预防吗 (12)

21. 什么是癌症的三级预防 (12)
22. 征服癌细胞的奇思妙想有哪些 (13)
23. 癌症多来自于“炎”症吗 (13)
24. 抗炎是防治癌症的新思路吗 (14)
25. 为何心脏罕见癌症 (14)
26. 癌症有遗传倾向吗 (15)
27. 调整免疫力与防癌有什么关系 (15)
28. 承担免疫的细胞来自何处 (16)
29. 过敏是癌症的“避风港”吗 (16)

二、科学膳食与防癌抗癌

1. 预防癌症有哪些对策 (17)
2. 癌症与饮食的相关性占多大比例 (17)
3. 防癌饮食有哪十大原则 (18)
4. 防癌抗癌为何要改变不良饮食习惯 (19)
5. 为什么营养不平衡易得癌 (20)
6. 膳食平衡有防癌的作用吗 (20)
7. 剩饭剩菜过夜还能吃吗 (21)
8. 营养愈多愈高患癌的风险就越低吗 (22)
9. 营养不良或营养过剩对人体免疫系统有何影响 (22)
10. 恶性肿瘤是缺乏维生素吗 (23)
11. 维生素 B₁₇ 有防癌抗癌作用吗 (24)
12. 维生素 K 有抗癌作用吗 (25)
13. 什么是组合致癌食物 (25)
14. 为何防癌不可不吃洋葱 (25)
15. 为何熟透的香蕉抗癌效果最好 (26)
16. 柠檬有防癌抗癌的神奇作用吗 (26)
17. 为何说吃西红柿有助于降低癌症 (26)
18. 哪些蔬菜具有防癌作用 (27)

- 
19. 具有抗癌作用的食物有哪些 (28)
 20. 具有抗癌作用的水果有哪些 (31)
 21. 食物中的微量元素硒能防癌抗癌吗 (33)
 22. 选择什么样的食物可防癌抗癌 (34)
 23. 什么是碱性食物和酸性食物 (34)
 24. 吃糖太多是癌症的潜在隐患吗 (35)
 25. 吃盐过量会得癌吗 (35)
 26. 为什么欧米伽-3 脂肪酸有抑制癌症的功效 (36)
 27. 补充钙质能起到防癌作用吗 (36)
 28. 常喝咖啡防癌的效果如何 (36)
 29. 辛辣食物可杀死癌细胞吗 (37)
 30. 限制体内谷氨酸可遏制肿瘤生长吗 (37)
 31. 什么是 2011 年最健康的食品 (38)

三、防癌抗癌的有关因素

1. 唾液与防癌抗癌有何关系 (40)
2. 阿司匹林对防癌抗癌有何影响 (40)
3. 哪些因素与癌症的发生有关 (41)
4. 良好的心态对癌症康复起关键作用吗 (41)
5. 为何笑能健康, 笑能防癌 (42)

四、运动与防癌抗癌

1. 为何防癌抗癌不可缺少运动 (43)
2. 运动产生的活性氧有杀伤癌细胞的功效吗 (43)
3. 运动有抑制肿瘤的功效吗 (44)
4. 运动后汗液的排出对防癌有作用吗 (44)
5. 运动对防癌起何作用 (45)
6. 运动对肺癌的发生有预防作用吗 (45)
7. 运动对结肠癌的发生有预防作用吗 (45)



8. 经常睡眠不足会减低运动带来的有利影响吗 (46)
9. 运动可防乳腺癌并提高患者生活质量吗 (46)
10. 运动是最好的防癌处方吗 (47)

五、减肥与防癌抗癌

1. 为何肥胖可增加癌症的风险 (48)
2. 肥胖可导致哪些癌症发生 (48)
3. 监测腰围或体重指数,哪项更能预测肿瘤风险 (49)
4. 采取哪些生活方式减肥效果最好 (50)
5. 国际上减肥防癌的倡议是什么 (50)

六、避免致癌物质与诱因

1. 反式脂肪酸会致癌吗 (52)
2. 塑化剂有致癌的风险吗 (52)
3. 如何避免塑化剂的侵害 (53)
4. 食品塑料盒中的双酚 A 有致癌风险吗 (54)
5. 一次性纸杯比塑料杯对人更有害吗 (55)
6. 什么样的塑料保鲜膜含致癌物 (55)
7. “地沟油”可致癌吗 (55)
8. 含三氯生的牙膏到底会不会致癌 (56)
9. 为何要认识矿泉水中的溴酸盐 (57)
10. 有哪 19 种化学品可能致癌 (57)
11. 生活中有哪些强致癌因素 (58)
12. 黄曲霉毒素可诱发哪些癌 (59)
13. 亚硝胺、亚硝酸盐和胺类能致癌吗 (59)
14. 滥用紫药水会致癌吗 (60)
15. 最新披露的致癌物有多少种 (60)
16. 劳累过度会诱发癌症吗 (61)
17. 糖尿病与癌症有什么关系 (61)

- 
18. 口腔卫生不良的人易得癌吗 (62)
 19. 长期食用精细、低纤维素、高脂肪食物易得癌吗 (62)
 20. 贫血与癌症的发生有何关联 (63)
 21. 什么是“癌症性格” (63)
 22. 为什么说“癌症性格”要不得 (64)
 23. 如何改变“癌症性格” (65)
 24. 为什么预防癌症要从生活方式做起 (65)
 25. 什么是“生活方式癌” (66)
 26. 癌基因能受生活方式干预而改变吗 (66)
 27. 防癌抗癌的最佳生活方式有哪些 (67)
 28. 吃东西狼吞虎咽有哪些危害 (67)
 29. 饮用过烫汤水和食入过烫食物易得什么癌 (68)
 30. 食肉过多易得何种癌 (68)
 31. 什么是全球公认的“垃圾食品” (68)
 32. 吸烟会得癌吗 (69)
 33. 为何说烟草是一种致癌物 (70)
 34. 吸烟与被动吸烟可引起哪些癌症 (70)
 35. 吸烟对人体免疫系统有何影响 (71)
 36. 为什么要特别关注青少年的吸烟问题 (71)
 37. 戒烟可大大降低癌症发病率吗 (72)
 38. “烟友”怎么戒烟最易成功 (72)
 39. 酗酒的人易得什么癌 (74)
 40. 为何嗜烟又酗酒者癌症发病率会增高 (74)
 41. 怎样摘掉“酒鬼”的帽子 (75)
 42. 如何理解性生活与癌症的关系 (75)
 43. 性生活在防癌中起哪些作用 (75)
 44. 不科学的性生活易得哪些癌 (76)
 45. 性生活中怎样防癌 (77)



七、儿童、妇女、老年人防癌抗癌的注意点

1. 儿童每天喝牛奶能防癌吗 (78)
2. 哪些致癌物常躲在宝宝身边 (78)
3. 母乳喂养可降低患癌风险吗 (79)
4. 胎儿会染上妈妈的癌症吗 (80)
5. 儿童皮肤被晒伤为何要格外注意 (80)
6. 儿童白血病与室内装修污染有关联吗 (81)
7. 为何“三手烟”对婴幼儿健康威胁更大 (82)
8. X线对儿童的损伤非常大吗 (82)
9. 为什么要格外重视儿童脑肿瘤 (83)
10. 妇女吸烟或被动吸烟为何后果严重 (83)
11. 为何要特别关注妇女患肺癌的问题 (84)
12. 厨房油烟易让主妇得肺癌吗 (84)
13. 女性吸烟者易得乳腺癌吗 (85)
14. 隆胸有患肿瘤的风险吗 (86)
15. 甲状腺功能低下的女性易患肝癌吗 (86)
16. 母亲停经前得乳腺癌,女儿也易得吗 (87)
17. 老年人前列腺癌有哪些临床表现 (87)
18. 对老年人前列腺癌普查和治疗要注意哪些问题 (87)
19. 为何口腔癌青睐中老年人 (88)
20. 高龄癌症患者能不能进行放化疗 (88)

八、中医药与防癌抗癌

1. 为何中药的抗癌作用不可忽视 (90)
2. 中药海龙在防治癌症中有哪些作用 (90)
3. 为何中医中药用于防治癌症要防毒 (91)

九、防癌抗癌各论

(一)肺癌	(92)
1. 为什么说我国第一癌症杀手是肺癌	(92)
2. 吸烟是肺癌的重要死因吗	(93)
3. 肺癌有哪些高危人群	(93)
4. 肺癌有哪些可疑先兆	(94)
5. 肺癌有哪些常见症状	(94)
6. 肺癌有哪些危险因素	(95)
7. 有效控烟能降低肺癌发病率吗	(96)
8. 对肺癌会出现哪些错误判断	(96)
9. 灰霾天气可促发肺癌吗	(97)
10. 筛查是早期发现肺癌的一种好方法吗	(98)
11. 预防肺癌有哪些对策	(98)
(二)乳腺癌	(100)
12. 防治乳腺癌为何观念要改变	(100)
13. 如何早期发现乳腺癌	(100)
14. 乳腺癌的发生与哪些因素有关	(100)
15. 哪些人是乳腺癌高危人群	(101)
16. 如何自我检查乳房	(102)
17. 摸出乳房有肿块为何不必慌张	(103)
18. 正常乳房有哪些特征	(103)
19. 乳腺癌有哪些早期信号	(104)
20. 哪几种乳房变化要警惕	(104)
21. 人工流产次数越多,越易患乳腺癌吗	(105)
22. 滥服保健品会得乳腺癌吗	(105)
23. 怎样呵护好女性的乳房	(106)
24. 多食蔬菜、水果及含碘食物能预防乳腺癌吗	(106)
25. 阿司匹林能防乳腺癌吗	(107)

26. 常吃大白菜能防乳腺癌吗	(107)
27. 常喝咖啡可降低乳腺癌风险吗	(108)
28. 预防乳腺癌有哪些措施	(108)
29. 对乳腺癌的认识有哪些误区	(110)
(三) 卵巢癌	(110)
30. 为何要重视卵巢癌的“蛛丝马迹”	(110)
31. 为何卵巢增大须留神	(111)
32. 为何乳晕颜色加深要提防卵巢癌	(112)
33. 如何预防卵巢癌	(112)
(四) 宫颈癌	(113)
34. 哪些人容易患宫颈癌	(113)
35. 宫颈癌为何出血最常见	(114)
36. 人乳头状瘤病毒的发现对预防宫颈癌有哪 些作用	(114)
37. 感染人乳头状瘤病毒就会患宫颈癌吗	(115)
38. 为何在宫颈癌筛查中要推广人乳头状瘤病 毒检测	(116)
39. 预防宫颈癌为何要使用人乳头状瘤病毒疫苗	(116)
40. 有哪些措施能够早期发现宫颈癌	(117)
41. 如何远离宫颈癌	(117)
(五) 外阴癌	(118)
42. 外阴瘙痒久治不愈要防外阴癌吗	(118)
43. 外阴癌都有哪些临床表现	(119)
44. 外阴癌有哪些病因	(119)
45. 如何预防外阴癌	(120)
(六) 肝癌	(120)
46. 肝癌对人们的健康危害有多大	(120)
47. 肝癌有哪些高危人群	(120)
48. 乙肝病毒携带者可患肝癌吗	(121)

49. 哪些乙肝病毒携带者可能发生肝癌 (121)
50. 乙肝病毒携带者如何面对患肝癌的可能 (122)
51. 肝癌有哪些临床表现 (122)
52. 什么是肝癌的三级预防 (123)
53. 改变不良饮食习惯是预防肝癌的重要举措吗 (123)
54. 预防肝癌有哪些好的招数 (123)
55. 酒精是肝癌的致癌物吗 (124)
56. 脂肪肝与肝癌有关联吗 (125)
- (七) 胆囊癌 (125)
57. 胆结石可诱发胆囊癌吗 (125)
58. 胆囊癌常易被误诊为哪些病 (126)
59. 胆囊癌的早期症状与预防措施有哪些 (126)
- (八) 胃癌 (127)
60. 为什么说胃癌是一个隐形杀手 (127)
61. 为何胃癌呈年轻化趋势 (127)
62. 胃癌来自哪些危险因素 (128)
63. 什么人容易得胃癌 (129)
64. 为何不能轻视胃癌的早期信号 (130)
65. 人类嗜 T 淋巴细胞病毒 1 型对胃癌有防治作用吗 (131)
66. 预防胃癌如何把住“病从口入”这道关 (132)
67. 大蒜在预防胃癌中发挥什么作用 (133)
- (九) 大肠癌 (134)
68. 大肠癌有哪些特殊临床症状 (134)
69. 哪些人容易得大肠癌 (134)
70. 大肠癌正在逼近都市青年人吗 (135)
71. 青年人患大肠癌有哪些特点 (135)
72. 吸烟对结、直肠癌及癌前病变有何影响 (136)
73. 便血是直肠癌的特征吗 (137)

74. 经常大量摄入红肉有诱发肠癌的风险吗 (137)
75. 溃疡性结肠炎增加结肠癌的风险吗 (138)
76. 膳食纤维、维生素和无机盐对预防结、直肠癌有帮助吗 (138)
77. 补钙对预防肠癌起作用吗 (139)
78. 阿司匹林与叶酸有预防结肠癌的作用吗 (139)
79. 结、直肠癌筛查是一项重要预防对策吗 (140)
80. 预防肠癌应注意那些事项 (141)
81. 直肠息肉会癌变吗 (143)
- (十)食管癌 (143)
82. 食管癌有哪些发病因素 (143)
83. 食管癌的高危人群和早期症状有哪些 (145)
84. 食管癌有哪些易感因素 (145)
85. 预防食管癌有哪些措施 (146)
- (十一)胰腺癌 (147)
86. 目前胰腺癌的发病趋势如何 (147)
87. 胰腺癌发病率快速上升的原因是什么 (147)
88. 胰腺癌有哪些高危人群 (147)
89. 胰腺癌有哪些典型症状 (148)
90. 糖尿病是胰腺癌的危险因素吗 (148)
91. 为何要积极预防胰腺癌 (149)
92. 姜黄素对预防胰腺癌起作用吗 (149)
93. 阿司匹林对胰腺癌有哪些作用 (149)
94. 绿茶、红茶、胡萝卜素预防胰腺癌的作用如何 (150)
95. 维生素 D 和维生素 E 可以预防胰腺癌吗 (150)
96. 二甲双胍能作为胰腺癌的化学预防吗 (150)
97. 紫苏醇等法尼基转移酶抑制剂具有抑制胰腺癌生长的作用吗 (150)