

<<全面防癌>>

图书基本信息

书名：<<全面防癌>>

13位ISBN编号：9787538856880

10位ISBN编号：7538856889

出版时间：2008-4

出版时间：陈琛 黑龙江科学技术出版社 (2008-04出版)

作者：陈琛

页数：220

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;全面防癌&gt;&gt;

## 前言

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。

她塑造的《围城》中的苏文纨、《上海的早晨》中的三小姐等形象都已深入人心。

2002年10月20日因妇科癌症在北京病逝，终年41岁。

“胭脂染泪，化作啼痕 / 有泪已干独怕难再坠 / 一声再会，截断柔情 / 往事变得多唏嘘”，香港著名明星梅艳芳在遗作《一点相思》中，曾经唱过如此令人愁肠百转的语句。

2003年12月30日凌晨2时50分在香港养和医院因癌症发的肝、肺功能衰竭病逝，时年40岁。

这个消息让许多人都沉浸在一种无以名状的伤感之中，许多媒体连篇累牍的报道、网站及各大BBS上歌迷的集体讨论，都以各自不同的形式对阿梅的离世表示沉痛哀悼。

人生40载，芳魂已逝，梅艳芳孤独而又幸福地走完了短暂的一生。

傅彪，1963年9月27日生于北京，主要作品有《甲方乙方》《春天的狂想》《没完没了》《幸福时光》《关中刀客》等，因为肝癌，他于2005年8月30日在北京武警总医院逝世。

作为一名优秀的演员，他对人世的谢幕显得太早了，年仅42岁。

20世纪80年代，首次搬上荧屏的电视连续剧《红楼梦》热播大江南北，剧中扮演林黛玉的青年演员陈晓旭也因此为家喻户晓的人物而备受瞩目。

若干年过去了，涉足商海的陈晓旭用辛勤和智慧赢得了事业的成功，可是她却被查出患有乳腺癌，2007年2月23日剃度出家，2007年5月13日晚在深圳去世癌症，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。

## <<全面防癌>>

### 内容概要

《全面防癌：致癌因素大曝光》还向我们阐明了防癌细节。  
让我们拒绝癌症。  
让癌症远离我们。  
癌症不是一天两天形成的。  
在致癌因素的作用下。  
日积月累由量变发展到质变。  
最终突破临界点，癌症，就这样形成了。  
癌症并不可怕。  
只要我们注意日常生活中的健康细节，还是能够预防的。  
《全面防癌：致癌因素大曝光》将所有隐藏在生活中的致癌因素曝光，让它们无所遁形。  
无处藏身。

## &lt;&lt;全面防癌&gt;&gt;

## 书籍目录

第一编 解读癌症——防癌先识癌第一章 认识癌症1.揭开癌症真面目2.癌症的病因3.癌症的形成并非一朝一夕4.癌与瘤的区别5.癌细胞是如何在人体内扩散的6.癌症是怎样把人体拖垮的7.什么是恐癌症第二章 易患人群及危险信号8.什么人群更容易得癌症9.癌症的危险信号10.各类癌症的高危人群11.癌症的蛛丝马迹第三章 癌前征兆：早发现、早诊断、早治疗12.早期发现达到治愈13.癌症自我检查14.十大癌症的早期征兆15.癌前病变第二编 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2.马斯河谷烟雾事件——大气污染带来癌症3.水污染引发各种癌症4.辐射致癌5.寄生虫带来癌症6.家庭主妇——厨房油烟偷走了你的健康7.室内环境污染对人体的损害第二章 癌症具有职业性8.工人——谨防化学之毒9.白领——别让癌症找上你10.放射医师——为射线所伤11.明星——亚健康带来隐患12.吃隔夜菜的上班族13.司机（开车一族）——当心皮肤癌14.空姐——飞行之痛15.护士——上夜班可能存在的致癌风险第三章 饮食误区：当心癌从口入16.被称为一级致癌物的二恶英17.咀嚼槟榔——小心患上口腔癌18.蕨菜不可多吃19.受到污染的加工食品20.腌制食品中的强致癌物21.发霉食物不可食22.烘烤和煎炸食物23.过烫的食物——把癌症给“烫”了出来24.火锅汤——并非剩下的精华25.碳酸饮料不利健康26.含农药残留物的蔬菜瓜果27.食品添加剂不可不防28.高脂肪饮食害处多29.高糖饮食很致命30.吃盐过多等于慢性自杀31.5%的癌症与饮酒有关32.存在争议的胆固醇第四章 易致癌的生活习惯与方式33.衣服干洗带来的致癌物34.睡觉时不关灯35.烧香对健康的危害36.养花会致癌吗37.吸烟——导致1/3的癌症患者38.手机可能引发癌症39.常使用塑料袋和保鲜膜40.长时间关窗看电视41.在衣柜里放樟脑丸第五章 居家生活中的致癌因素42.洗衣粉——荧光剂带来的危害43.女性应注意的爽身粉44.含有放射性物质的首饰45.报纸——不可忽视的油墨污染46.不合格的生活用纸47.废电池——镉对人体的危害48.带有化学物质的纺织品49.儿童玩具也致癌第六章 美容化妆：美丽带来的伤害50.染发剂——危害不小51.甲油——伤己又伤人52.化学合成的化妆品53.丰乳膏——增加患癌的危险54.质量不合格的口红——“杀”人不眨眼55.美白祛斑产品——来自曲酸的危害56.香水有毒——后果很严重第七章 性之毒：“性”福生活中的不幸57.女性分娩与癌症58.女性应该注意的性生活59.性传播病毒——乳头瘤病毒60.艾滋病病毒第八章 药物也致癌61.抗癌药物也致癌62.这些药物不宜长期服用63.意想不到——中草药也致癌第九章 生活压力太大易致癌64.癌症性格65.强烈致癌剂——不良心理情绪66.生命之弦不可绷得太紧第十章 鲜为人知的致癌因素67.凉开水放置三天会产生致癌物68.汽车内的空气污染69.产生臭氧的复印机70.打印机——危害不小71.近亲结婚72.常吃半成品食物易发癌症73.乙型肝炎病毒——肝癌重要因素74.不得不重视的丙型肝炎病毒75.幽门螺旋杆菌与胃癌关系密切76.蟑螂身上的病毒——传播癌症的媒介第三编 拒绝癌症——治癌不如防癌第一章 预防：21世纪医学控癌主流1.远离癌症的根本出路在预防2.走出防治癌症的六大误区3.保持健康快乐的心态第二章 运动防癌：提高身体免疫力4.运动为什么能防癌5.走——“饭后百步走，活到九十九”6.跑——跑出一条健康之道7.爬——别忽视了爬楼梯的功效8.运动中应注意的问题第三章 食物是最好的防癌药9.积极防癌不能缺少牛奶10.被誉为“健康之友”的蜂蜜11.抗癌防癌——不能不提的茶12.橘子汁——防癌没商量13.咖啡——一把双刃剑14.蔬菜之王——芦笋15.“小人参”胡萝卜16.豆类也担负着防癌的重任17.菠菜——抑制癌细胞发生分裂18.大蒜——“植物黄金”19.强身健体抑制癌症的辣椒20.多吃苦瓜——破坏致癌物质21.天赐的药物——菜花22.圆白菜——强有力地抵抗癌症23.葱类——让你远离癌症24.餐桌上的美味——西红柿25.分解致癌物的南瓜26.“食用菌皇后”——香菇27.营养价值很高的黑木耳28.防癌食品榜首——红薯29.“海中蔬菜”——海带30.具有滋补强壮功能的牡蛎31.“天下第一鲜”——文蛤32.让人精神倍增的沙丁鱼33.极富营养成分的对虾34.预防癌症的珍果——猕猴桃35.多吃苹果——减少癌症的发生36.“智慧之果”——香蕉37.浆果类水果——草莓38.“维生素C丸”——大枣39.被科学家称为“植物奶”的葡萄40.预防肝癌，不能没有山楂41.润肺清心的抗癌物——梨42.无花果——含有丰富的无花果多糖43.“维生素主库”——沙棘果44.杏的防癌作用45.“植物中的活化石”——白果46.“未来的面包”——核桃47.燕麦——膳食纤维的保健作用48.含有大量纤维素的玉米49.冬虫夏草——免疫调节作用50.让活性氧失去毒性——生姜51.抑制人类老化的酱油52.醋也是防癌品53.多吃咖喱可防癌54.具有抗氧化作用的芝麻55.意想不到的防癌功效——仙人掌56.含高蛋白的螺旋藻57.防癌解毒——鸡蛋第四章 癌症的四季预防58.春——野菜防癌功效59.夏——避免过多紫外线的照射60.秋——调整心态，防抑郁致癌61.冬——三种简

<<全面防癌>>

单有效的防癌方法附录一附录二附录三

## &lt;&lt;全面防癌&gt;&gt;

## 章节摘录

## 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，乙型肝炎病毒有可能导致结节性肝硬化，而某些结节性肝硬化又可能发展成肝癌。

也有人认为，乙型肝炎病毒本身在一定条件下有直接致癌的可能性。

内因则包括遗传因素、种族因素、性别和年龄因素、激素因素、免疫因素。

遗传因素：某些肿瘤如视网膜母细胞瘤、结肠多发性腺瘤性息肉、肾母细胞瘤及神经纤维瘤等有明显的遗传倾向。

乳腺癌、胃癌、结肠癌、肝癌、食管癌、白血病等往往有家族聚集现象。

一般认为，对肿瘤的易感性可以遗传。

种族因素：一些肿瘤在不同种族中发病率有明显的差异。

如肝癌在非洲及东南亚发病率高，乳腺癌在欧美发病率高，胃癌在日本发病率高，鼻咽癌在中国广东发病率高。

这可能与生活习惯、环境因素及遗传等有关。

性别和年龄因素：生殖系统、乳腺、甲状腺、胆囊的癌症多见于女性，而肺癌、食管癌、肝癌、胃癌、鼻咽癌则多见于男性。

癌多发生于40岁以上的人，肉瘤多见于青年，而视网膜母细胞瘤、髓母细胞瘤与肾母细胞瘤多见于幼儿。

激素因素：内分泌紊乱与某些肿瘤的发生发展有密切关系。

例如乳腺癌在妊娠期和哺乳期发展特别快，切除卵巢或注射雄激素可使肿瘤缩小；前列腺癌用雌激素治疗可抑制其生长。

免疫因素：大量临床及实验研究都表明机体的免疫状态与肿瘤的发生发展有密切关系。

例如先天性免疫缺陷或大量使用免疫抑制剂的患者，其恶性肿瘤的发病率明显增高。

3. 癌症的形成并非一朝一夕癌症的形成是一个相当漫长的过程，它不像感冒那样可以在很短的时间里就会表现出征兆。

如果把癌症比做“水”的话，那么，人体就是“石头”，年长日久，“石头”也会被“水”所洞穿。人为什么会生癌，其原因是十分复杂的。

## &lt;&lt;全面防癌&gt;&gt;

通俗地讲，人体是由无数细胞组成的，这些细胞在人体中有它自身的生长、发展、变化以至消亡的规律。

但是，在受到体内各种致癌因素的作用下，细胞会发生变异，失去常态，从而不再根据人体原有的规律生长，而是自我成长，并且不受人体功能的制约，最后就会演变成癌症。

很多人说，人体内都有癌细胞，只不过没发展起来，实际上这是一种错误的说法。

从医学上讲，如果能查出癌细胞，就可以诊断这个人患癌症了。

现在医学专家认为：人人人体内都有原癌基因，绝对不是人人人体内都有癌细胞。

那么，癌细胞是从哪里来的呢？

癌细胞并不像细菌、病毒那样，是从外界进入人体造成疾病，而是“土生土长”的。

其主要来源为：正常细胞或组织。

如胃癌可以直接由胃黏膜上皮变化而来。

先天发育异常的细胞。

如由交界痣恶变的黑色素瘤。

“胚胎残留”的细胞。

少量胚胎细胞在胚胎发育过程中，没有沿正常途径发育，成为日后癌变的物质基础。

如儿童的肾母细胞瘤。

组织损伤修复增生的细胞。

如由烧伤瘢痕癌变的肿瘤。

某些病理性增生细胞。

如发生在肝炎、肝硬化增生基础上的肝癌。

化生的组织细胞。

如在子宫颈鳞状化生基础上形成的宫颈癌。

癌前病变。

如由外阴白斑恶变的鳞癌等。

良性肿瘤细胞。

如由直肠腺瘤转变的直肠癌等。

从癌细胞的萌芽、发展，直至危害人的生命，会经历一个相当长的时间，特别是在癌变前期，会长达数十年。

早期癌发展也比较慢，但到了晚期，就会非常迅速，甚至几个月就可夺去人的生命。

因此，无论防癌、治癌，都要抓紧一个“早”字。

癌症形成的三个发展阶段：其一，大多数癌症从最早的致癌物作用到最终癌症的出现，一般需十几年至几十年。

这是癌症的潜伏阶段；在此阶段，癌症是可以预防的。

<<全面防癌>>

编辑推荐

《全面防癌:致癌因素大曝光》：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，总有一天会水滴石穿！

<<全面防癌>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>