

来自美国癌症中心的抗癌须知，请查收

如果你打开互联网，在网上输入 www.airc.org，你就会看到一个制作精良的网站，这就是美国癌症研究中心的官方网站。上面有着更新到今日的抗癌信息，包括抗癌食谱指导、戒烟戒酒指导、心理放松和疏导、运动指导以及癌症研究的新闻。

但毕竟是纯英文网站，因此一般的老百姓看起来可能有些费劲，而且也并不是所有信息都适合我们来参考（例如，美国人和中国人在饮食习惯上存在很大的差异），因此，我们只选择其中重点的纲领来看，目前世界最权威机构对于癌症预防的共识到底有哪些。

一、美国癌症中心建议

- (1) 在不出现体重过低 ($BMI < 18.5$) 的情况下，尽可能控制体重在正常范围内。
- (2) 每天至少进行 30 分钟的锻炼。
- (3) 避免含糖饮料、高能量密度食物的摄取应限制。
- (4) 吃多种蔬菜、水果、全谷类和豆类食物。



(5) 减少红肉（如牛肉、羊肉和猪肉）摄入，避免食用加工肉类。

(6) 尽量不饮酒。如果已有饮酒习惯，男士应限制饮酒量在每天 2 个酒精单位以下，女士则限制在每天 1 个酒精单位。

（注：1 个酒精单位为 10 毫升纯酒精，约相当于 360 毫升啤酒、150 毫升干葡萄酒或 45 毫升白酒）。

(7) 减少含盐量高的食物或腌制食品的摄入。

(8) 不要使用任何防癌药剂（主要指市场上大量的防癌保健品）。

(9) 纯母乳喂养最好持续 6 个月以上，随后再逐渐添加辅食。

(10) 肿瘤患者治疗后也应遵循预防癌症的膳食 / 生活方式指南。

(11) 任何时候都不要吸烟。

我们几乎可以这样理解，在人患癌的因素当中，有三分之一的是「吸」出来的，三分之一的是「吃」出来的，另外三分之一也许要归结为遗传因素和其他因素等。那么作为癌症家属，那么，我们能否在照顾患者的过程当中，也开始调节好自己的生活习惯呢？

就像有的朋友说的那样，有些人一辈子抽烟喝酒能活一百多岁，有些人一辈子不抽烟不喝酒 40 多就得了癌了，有些东西看命，但更重要的，是不同人之间的「遗传易感性」不同。也就

是说在同样的环境下（烟、酒、饮食当中的有害成分），有些人的癌基因在抑癌基因和免疫力的监督下就能守得住底线，不会被带跑发生变异；而相反有些人的基因很快就出现了变异，最终演变为癌细胞在体内肆虐。

遗传目前我们无法改变什么，我们唯一能改变的是我们生活的方式。

作为肿瘤科医生，我永远会对老百姓说一句话，你的一生一定不是为了「不得癌」而活，要为了健康的生活态度本身而活。

二、癌症：对不起，我喜欢胖子

我国正在由发展中国家逐步迈向发达国家的健康水平的过程中，与此同时，我国的癌症谱，也正处在从「穷癌」转变为「富癌」的过程当中。所谓「穷癌」，就是因为贫穷导致的食物感染及营养缺乏，或者细菌及病毒感染的肆虐造成的癌症。例如，不规范的血液制品造成的乙肝和丙肝感染暴发导致的肝癌，不洁的性生活史导致的 HPV（人乳头瘤状病毒）感染造成宫颈癌，又或者是土壤和水当中硒元素的缺乏造成的食管癌等。

而富癌正相反，是人的生活水平不断提高之后，饮食结构失调，人体的肥胖、运动减少、生活压力增高所造成的一系列机体代谢紊乱导致的癌症。例如，城市地区高脂饮食、久坐、缺乏锻炼和精神压力都会增加结直肠癌、膀胱癌和前列腺癌的疾病，乳腺癌和甲状腺癌则被认为与一些激素、辐射都有关，

美国著名的乔布斯也因胰腺神经内分泌癌去世，这些因素都是引起「富癌」的潜在原因。另外，富癌好发于发达国家的原因，也和人口平均寿命增加有一定的关系。

那么为什么生活水平上去了，癌症的发病率不降反增呢？科学家们发现，似乎一切都和肥胖有着千丝万缕的联系。

2003 年，美国癌症协会发布的大型前瞻性研究确立了这种关系。这项研究涉及 90 多万美国成年人（404576 名男性和 495477 名女性）。分析发现，与体重正常者比较，队列中最重的男性成员（体重指数 BMI > 40）所有癌症的死亡率风险增加 52%，BMI 在 35 ~ 40 组风险也升高 20%。BMI 高于 40 的女性所有癌症死亡风险增加 62%。

随后，在 2014 年医学期刊《柳叶刀》上发表的一项流行

病学调查显示，较高的体重指数（BMI）与 10 种常见癌症的发病风险增加有关。这是同类研究中规模最大的一项，共纳入了超过 500 万英国成年人的数据。

来自伦敦卫生和热带医学院的研究者们估计，每年在英国超过 12000 例这 10 种癌症的病例与超重或肥胖有关，并且如果人群的平均 BMI 继续增长，每年还会额外多出 3000 余癌症病例。

美国癌症中心也认可这样的说法，目前认为肥胖也许并不是癌症发病的原因，但也许是一种「早期的征兆」，也许致癌基因在肥胖的患者体中更加活跃，从而导致了癌症的产生。

那么肥胖为什么会增加癌症的风险呢？目前最主要的学说是胰岛素抵抗学说。

肥胖患者往往伴随着代谢综合征，而胰岛素，一个本身负责降低血糖的蛋白，在代谢综合征的患者当中会出现胰岛素抵抗的现象，也就是原本同样多的胰岛素，不如以前管用了，于是便会刺激胰腺分泌更多的胰岛素，这些胰岛素能够促进癌细胞在低氧状态下的存活，增加癌细胞存活的概率。

因此，控制体重可以说是降低癌症发病率的核心环节。

三、甜食：爱吃甜食的人，运气似乎不太好

目前，其实没有直接的研究能够证明，吃糖和癌症发病有什么直接的联系，只是有大部分的研究证实，在患癌的人群当中，吃糖的比例明显比正常人要高很多。那么，有些朋友会问，这难道不能说明吃糖会导致癌症吗？

青蛙是人类的好朋友，猫头鹰也是人类的好朋友，那么青蛙和猫头鹰就一定是好朋友了吗？相关性不代表因果关系。

美国癌症中心认为，糖虽然不能够直接导致癌症，但是糖的摄入过多一样会导致肥胖的发生，因此会启动「胰岛素抵抗」的开关，从而增加癌症的发生风险。

在日常饮食当中，你可以进行如下的调整：

- ① 把苏打水更换成不含甜味的气泡水。
- ② 选择不加糖的茶。

③ 在饮用水中加入五颜六色的水果进行调味。

④ 用肉桂和可可粉来替代咖啡中的糖。

④ 带一些健康的零食，例如：坚果、新鲜水果或者水果干等，全谷类零食，舍弃含糖过多的垃圾食品。

四、红肉及加工肉，「富癌」的饲料

红肉主要指的是外观呈红色的肉，如猪肉、羊肉、牛肉等；而白肉指的则是那些外观为白色的肉类，如鱼肉、虾、鸡、鸭等。另外还有一类叫做加工肉，是采用腌、熏、烤、晒制作而成的，为了增加肉类食物的保存时间和风味而产生的。

这是因为有不断出现的研究分别证明，红肉的摄入可能会提高20%左右的结肠癌等疾病的发病率，这也许是由于红肉的烹调过程可能含有大量亚硝酸盐（腌制），苯并芘（烧烤），也可能是红肉当中含量过高的脂肪可能造成人体的肥胖，从而增加致癌风险。因此红肉被列为2A级致癌物。

加工肉由于已知的大量亚硝酸盐、杂环胺、亚硝胺等物质，因此被列为I级致癌物。

有一个老太太曾经说得很对，你们科学做得越来越多，什么都是有害的，你们是发了论文评院士了，我们老百姓还吃不吃了。我当时就给她竖了个大拇指，真是话糙理不糙啊。

一个致癌物是I级还是II级，并不是由它的危害决定的，不是危害越大级别越高，而是「证据级别」越高，致癌物的级别越



高。什么叫做证据级别呢？就是大家通过研究都发现加工肉有害，那么加工肉就是Ⅰ级致癌物，和吸烟并列为Ⅰ类的它也很无辜，毕竟相对于吸烟提高的 20 倍风险，它只能提高 20% 的风险而已。

所以对于老百姓而言，我们要知道的只要是原则即可，也就是加工肉和红肉的量从原先的满桌子都是，可以适当较少一些，留给鸡、鸭、鱼等这些白肉。我国《2016 年居民膳食指南》也是把「怎么吃肉」的问题说得很清楚，每天禽类肉加上猪牛羊肉要在 40g ~ 75g，也就是不要超过 1 两半。

我个人认为，生活没有必要这样局限，只要知道红肉多吃没有好处，适当注意即可，毕竟，十万分之三十左右发病率的结肠癌，哪怕所有人都不吃红肉，也并非会降到十万分之二十五，对于你个人而言，其实差别并不大。

在保持体重的前提下，有节制地吃就好。

五、口太重，除了高血压，还容易招癌

其实咸并不是致癌的元凶，是那些「很咸」的食物，往往都不是天然的盐，而是盐的「变异品种」——亚硝酸盐。

「中国式咸鱼」已经被美国癌症研究中心列为了Ⅰ类致癌物质，这次是彻底翻不了身了。中国式咸鱼不但被认为与广东的鼻咽癌密切相关，更是胃癌、结肠癌、乳腺癌的刺激因素。除了咸鱼之外，中国产的泡菜、腌菜也是一绝，然而大量的「私房」菜也许好吃，但未必健康，很多女性患者也许一辈子不抽烟不喝酒，但却早早地得了胃癌。在《平凡的世界》当中，让人怜

爱的中国式媳妇儿也最终因为癌症去世，这样的故事一点也不稀奇，很多平凡的女人为家庭贡献了一生，养大了孩子，但是却没给孩子报答养育之恩的机会。这些也许都和我们日常生活息息相关，也许是改变一个小小的习惯就可以做到的。所以，少吃一些「咸食」，让肿瘤离善良的人再远一点吧！

六、保健品：花钱买来的上当，哭着也要吃完吗？

现如今的保健品市场非常混乱，它们打着各种各样的旗号来掏空我们一辈子的积蓄。每个保健品的包装都是那么精美，作用都是五花八门，邻居和街坊的传播更是无孔不入，那么保健品到底该不该吃呢？

美国癌症研究中心明确地告诉你，不要相信任何的保健品，如果要使用，请在医生的指导下进行。

为什么现在很多老年人容易信保健品，而且一买就是好几万，孩子怎么说都不听呢？其实原因很简单，越是老人，越不能承认自己被骗了这个事实。曾经一个大妈问我手术要不要买点保健品吃，我很坚决地说不用，但她还是不死心，从兜里掏出来一个清单，和我说：「杨大夫，您还是帮我看看这些保健品哪个能吃吧，我买都买了。」

我非常恼火，但也只能告诉她，您这个钱，花了就当是丢了，因为吃下去可能是赔了夫人又折兵，健康也搭进去了，那才是最不值当的事情！

保健品市场正是打着老百姓「谈癌色变」的心理，用一些编纂出来的抗癌励志故事，让老百姓信服那些肿瘤都是被这些保健

品治好的，然后通过老百姓之间的传播去推广销售。毕竟做了手术，又吃了保健品的人，自己一定会认为是吃了保健品好的。

其实保健品的主要成分也是一些有效的营养成分，如深海鱼油、维生素、矿物质等，但是这些成分的含量甚至一点也不比食物高。例如，一粒鱼油吃下去，并不意味着就比吃两块三文鱼里面的 ω -3 脂肪酸含量高。

那有的朋友会说，不是说抗氧化剂、植物素能够降低癌症的风险吗？这些也不能吃一点吗？其实，如果孩子给买来一些价格不太昂贵，又以补充矿物质、维生素、 ω -3 脂肪酸等抗癌物质的成分为主的保健品，是可以适当吃一些的，它多少能够起到心理安慰的作用。甚至有很多老人和我说，吃了什么保健品之后觉得精气神儿都足了很多，我一般也不会去否定或者劝阻他们。

但是一定要谨防以下几种：

- ① 号称「包治百病」的保健品。
- ② 以「治疗」为目的的保健品。
- ③ 没有营业执照和相关资质的保健品。
- ④ 免费赠送体检、就诊的保健品。
- ⑤ 宣传语上出现「美国最新科技」「某某院士推荐」的保健品。



（大多都加入了不少激素）。

要知道，人坏起来真是难以想象的。一位记者到一个保健品的制造窝点暗访，发现原来外表十分光鲜的保健品背后竟然有这样一个肮脏的产业链。他发现所有人都会得到一个配方，按照配方把保健品人工捏出来，药物之间的配比都非常随意。其中一个人更是大言不惭地说：「多加点地塞米松（激素）就行，这玩意比什么都好使。」

一个打着抗过敏，提高免疫力的保健品，其中含有大量的激素，确实在短时间内可以缓解症状，但是不在医师的指导下长期使用，造成了当地很多人骨质疏松、肥胖、脱发、电解质严重失调等。

所以，如果选择相信的话，先相信你的医生。我常说一句话，我给你做的手术，当然希望你长命百岁，如果有什么办法能够帮你，我一定不会藏着掖着。我没告诉你的事情，如果别人知道，那他一定是看上了你的钱，毕竟在这个世界上，甚至有时候包括你的家人在内，也没有人会比我更希望你健康。

