

一个癌细胞的自述

我的名字叫“癌细胞”。在很多漫画中，我都被刻画成一个面目丑陋、头上长角、手里拿叉的恶魔。看到被描绘成这样的自己，我感到非常委屈。其实我一出生就住在你们的身体里，那时的我还是一个漂漂亮亮、无忧无虑的正常细胞。但你们呼吸的空气、喝的水、吃的食物、每天的生活习惯，让我某一天一觉醒来发现自己变得丑陋无比。你们怕我、恨我，我又何尝不讨厌这样的自己？今天，我想说说我的心里话，希望能为你们的“抗癌之路”提供启发——

我是如何横空出世的

你们的身体，就像一个庞大的“细胞王国”，里面住着近一千万亿个“子民”。每分钟就有3亿个同胞死亡，然后新的同胞又生长出来。

开始，我也只是其中再普通不过的一个，日子过得平淡无奇，直到有一天，我发现自己越来越不像自己。

首先，我的样子变得越来越怪异。和那些大小差不多、规规矩矩站成一排的兄弟们相比，我变得奇形怪状、大小不一。这丑陋的样子吓了我一跳，但更可怕的事还在后面。我开始分裂了，由1个变成2个，2个变成4个，就这么一直完没了地长下去。

原本我很苗条，直径只有大约10微米，用显微镜才能看到，但这些从我身体里跑出来的子子孙孙和我紧紧地贴在一起，成了一大团。

当我分裂到100万个时，这一团体直径也只有1毫米，你们用任何医学检查仪器都发现不了；长到10亿个时，直径到了1厘米，医院里的B超、CT、核磁、PET等终于能发现我了。但是，你们很可能因为没有任何不舒服而不去检查，任我这样疯狂地生长下去；当你们终于能在自己的身体上摸到一个包块时，我的数量早就超过了10亿个。这是一个漫长的“潜伏”过程，最少需要5年，也可能是10年、30年。

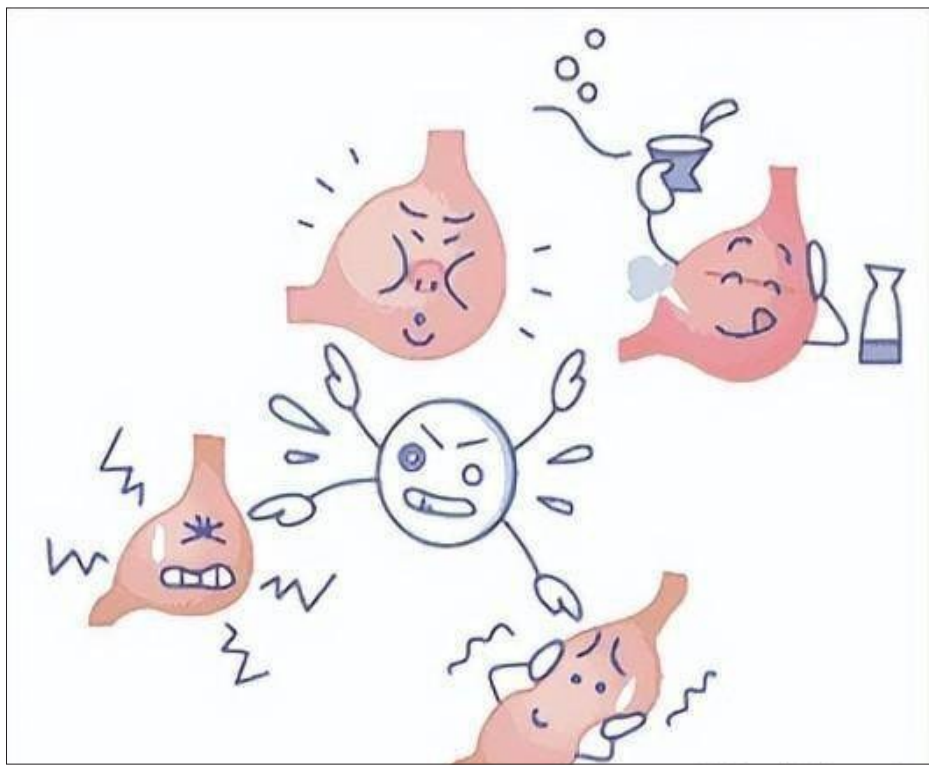
自从变丑以后，我的心也越来越狂野，总按捺不住想到外面的世界去闯一闯。这是我们癌细胞和良性肿瘤细胞的一个重大区别。良性肿瘤细胞总是老老实实地待着，任人宰割；我却狡猾多了，顺着你们的循环系统（淋巴系统、血液系统）扩散到全身。

我们会破坏你身体里各组织、器官的结构和功能，让你痛苦不堪，让你面临死亡威胁。

“变丑”并不是我的错

可能有人问，你哪有那么容易生存？人类发现了肯定第一个消灭你！

我们的力量日益增强，其实是因为得到了人类的支持。由于人类经受不住外界的



各种诱惑，贪婪和侥幸心理让他们一次又一次地摧毁自己的身体，也让我们越来越大。一起来看看究竟是哪些行为在“助纣为虐”：

1、喜欢吃致癌食物

当你享用美味的烤肉、咸熏制品、油炸食物时，当你误食发霉的食物时，其中的苯丙芘、黄曲霉素、亚硝酸盐等就悄悄地潜入了我的生活。它们是世界上公认的三大致癌物质。黄曲霉B1的毒性是氰化钾的10倍，是砒霜的68倍，容易诱发肝癌。苯丙芘和亚硝酸盐会导致食道癌、胃癌、鼻咽癌、肺癌。

2、喜欢抽烟喝酒

每当你抽烟的时候，希望你能看到我脸上的欢喜。

有研究表明，每抽一支烟，就可能丧失11分钟的生命。肺癌、膀胱癌、食道癌、口腔或喉部肿瘤等，都与抽烟密切相关。一个每天吸15至20支烟的人，患肺癌、口腔癌或喉癌致死的几率，比不吸烟的人高14倍。

3、精神长期压抑

如果你每天都阴沉着一张脸，对我们癌细胞来说，正是生长扩散的好机会。食道癌的患者十有八九都是固执、急性子的人；乳腺癌和中年患胃癌的人多半爱生闷气、自我压抑、不擅表达。

4、环境污染

天空越来越不干净，PM2.5成了肺癌的诱因之一；生活污水和工业废水污染了水循环系统；被污染的你，容易造成消化道肿瘤；不合格的装修材料释放的甲醛、氡等，导致患白血病和肺癌。

5、出身不好不怪你

目前已经明确，消化道肿瘤、肝癌、乳腺癌、子宫内膜癌、卵巢癌、前列腺癌等，有明显的家族聚集性，也就是说有遗传性。

直系亲属中有这些疾病的人，就是高危人群，比一般人和我们亲近的几率大，更要加倍注意生活细节，可以适当提前肿瘤筛查的年龄，比如首次胃肠镜检查可以提前到30岁；还要提高检查的频率。

虽然癌症和遗传有一定关系，但癌症家族史的人却不一定都会患癌症，不必有恐惧心理。只要加倍注意防癌，尽量做到早发现、早诊断、早治疗。

我们能好好相处

出于对我的恐惧，你们发明了“谈癌色变”这样的词，但千万别忘了，我曾经就是你的一部分，是你的千万亿分之一！

正因有每天被“不正常”生活包围的你，才有了同样“不正常”的我。我的人类朋友们，在我还没发生癌变之前，我是可以好好相处的。下面就让我来告诉你，阻止我从一个正常细胞变坏变丑的最佳武器：

1、吃点黄绿色食物

全球每年有1200万新发癌症病例，其中高达四成是可以预防的。富含维生素C的黄、绿色蔬菜和水果，能让胃癌、肠癌、肺癌、子宫内膜癌、前列腺癌等发病危险性大幅下降。

此外，大蒜中含有大蒜素，大蒜素能抑制胃内硝酸盐还原菌的生长，从而降低胃癌的发病率。大蒜素不耐热，只有生吃才有效。平均每天吃20克左右，每天吃2~3瓣也可以。

2、每天走路1小时

一项针对7万人的长期研究发现，每天只要走路1小时，就可以降低一半患大肠癌的几率。运动后出汗，还可使体内的铅、镉等致癌物质随汗水排出体外，从而起到防癌作用。运动能提高免疫力，预防多种癌症。

3、晒15分钟太阳

人体内维生素D不足会增加患乳腺癌、结肠癌、前列腺癌、卵巢癌及胃癌的风险。身体吸收阳光中的紫外线合成维生素D，能起到防癌作用。不过，为避免暴晒增加皮肤癌的风险，每天晒太阳15分钟就可以了。

4、睡够7小时

当你睡觉时，不少免疫力因子会在此时产生，它们犹如一个屏障保护着你。睡饱了，免疫力增强了，我们癌细胞想要“进攻”人体的难度就大多了。午睡是中国人很好的习惯，中午1点是人类的一个睡眠高峰，这时打个盹，也能增强体内免疫细胞的活性，起到一定的防癌作用。

5、少吃点糖

作为一个癌细胞，我最喜欢的“食物”就是糖，你血液里57%的糖分都用来滋养我，让我无法控制地越分裂越多。

美国科学家曾经研究了8万名爱喝含糖饮料的人，研究发现，你每天只要喝两杯含糖饮料，患胰腺癌的风险就会比不喝的人高出90%。所以，含糖食品，还是少吃或不吃为好。

我爱你们胜过爱自己

其实，如果你们爱自己，我也能永远当个正常细胞中的“健康宝宝”；如果你们肆意挥霍生命，连自己都不爱了，我也只能自暴自弃，越变越丑。

在我漫长的成长过程中，你们仍有机会改正错误，尽早发现我，消灭我！只要每年查一次血中的“癌标记”，40岁做一次胃镜，50岁做一次肠镜，有慢性病毒性肝炎者定期检查肝脏，吸烟者每年做一次胸部CT，成年女性每年查一次乳腺，50岁以上的男性每年查一次前列腺，就能在很大程度上发现早期的我，然后，一定要听医生的话，该吃药的吃药，该手术的手术，千万别对我手软。

麦克莱恩“整疗”中医药针灸 连锁诊所

网址(中英文): www.HolisticAcupuncture.com 电话: Info.Mc@HolisticAcupuncture.com

针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 接收各种保险 自费更加优惠

中医门诊 中医养生

跨越4州7个诊所，十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航；
遵循最新的临床科研实验证据，多方面整体预防治疗，做到专病专治；
胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗；
许医生尤为擅长不孕、绝经期综合症、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773
地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

首都中医针灸 Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

www.chenmac.com 3-094

中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com 3-100
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周六

北维精锐牙科中心 Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士 Fan Yu DMD, MS

美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员
原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033 (近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车) www.fairfaxdmd.com

成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
* 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
* 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
* 人工植牙
* Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
* Zoom! 冷光美白
* 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
* 全新严格牙科消毒设备