

Health 036



青森文化

本書在香港出版的  
作者版稅收益  
全數捐贈  
香港「兒童癌病基金」

科學家嚴選的

100個

防癌密碼

作者及插畫：林麗君 博士

年度香港青年科學家獎得主 林麗君 博士

介紹豐富科學證據和臨床例證支持的終極防癌知識，  
教你如何從生活習慣抑制致癌因子。



## 推薦序

有誰沒有親戚朋友鄰里熟人或者偶像粉絲發現患上癌症的？又有誰認識幾個完全康復的？食道癌、肝癌、胰腺癌、膽囊癌、肺癌、乳腺癌、淋巴瘤、鼻咽癌、肌瘤、腦瘤，每一種癌都能勾起我對一個甚至多個親戚朋友導師同事的懷念。

經過學界藥界這些年的努力，對付癌症的已不再只是手術和傳統的放療和化療。早期診斷、靶向藥物和免疫治療正在逐漸延緩病情惡化，延長患者的生命和提高患者的生活質量。我甚至有一個同事戰勝白血病重返工作崗位，結婚生子。

雖然距離徹底治癒各種癌症還有些遙遠，科學界對正常細胞如何轉化成癌細胞，癌細胞如何違抗被自殺的命令，如何調整代謝，如何躲避、欺騙、抑制免疫系統，如何增殖，如何從原發點轉移他處，已經有很深很細的了解。根據這些機理，我們有相當大的空間預防癌細胞出現，阻止癌細胞增生，抑制癌細胞轉移。也就是說無論爹媽給了我們什麼樣的基因，我們都有可能通過調整飲食、心態和日常生活來預防或推遲癌症發生，延緩癌症惡化和轉移。

有誰沒收到過這樣那樣的養生建議，國內電視報紙雜誌網站微信到處都是養生保健信息。這些信息，有的有道理，有的莫名其妙，有

的完全牛頭不對馬嘴。張三講吃這個防癌李四說喝那個致癌。到底哪些靠譜？究竟聽誰的呢？當然聽科學家的。遺憾的是做科研的大多沒時間，沒興趣，或者不擅長做科普。本人就是其中之一。從業二十多年，從癌症的基礎研究做到新藥研發和申報，對癌細胞發生增殖轉移或者被抑制被清除的機理可以說理解很深。但是一直慚愧不知如何簡單明了地解釋給親朋好友，林博士這本書正好了結我這個心願。

林博士是我從前的同事，曾在加拿大、美國、香港和日本從事基礎研究和新藥研發多年。最近退下火線，專心寫科普及成立專為香港及國內癌症患者而設的免疫細胞疫苗療法顧問公司。為寫這本書，林博士調研了多篇論文，把枯燥生澀的科學數據轉化成淺顯易懂的文字，配上生動的插圖，娓娓道來。讀來不僅漲知識，而且是一種享受。最重要的，讀後你自然會或多或少地改善個人飲食和生活習慣，或許你將因此而防癌於未然。

作為消費者，我們的消費習慣會影響全社會的消費習慣。比方說，當我們很多人停止消費垃圾食品、偽科學補品，代之以自然健康食品，食品工業也會逐漸轉型，更多地生產銷售高質量健康食品，從而改善全社會的飲食結構、健康水準。作為父母，我們的好習慣會潛移默化成下一代人的好習慣。

會有那麼一天，癌症會成為一個可預防可控制的常見病。沒有誰會再談癌色變。

**李世紅**

生物醫學博士

楊森癌症新藥申報

Janssen Pharmaceutical, Global regulatory affairs, RSI Oncology,  
1125 Trenton - Harbourton Road  
Titusville, NJ 08560



# 序

「你或我其中一人很大機會患上癌症。」

閣下可能對此說法並不感到驚訝。事實上根據美國「國家癌症研究所」（National Cancer Institute；NCI）的統計數字，人的一生中有接近半數（平均為 39.6%，男性：43%；女性 37.8%）機會患上癌症，而每個人因為癌症而死亡的機率是 4 份之 1。

「大部份的癌症是可以預防的。」

眾多的研究幾乎一面倒的指出癌症的發生主要是受生活等外在環境影響，而並非遺傳所致。其中 2015 年在《自然》（*Nature*）科學雜誌發表的研究顯示，一些可以避免的外在因素包括生活習慣、環境污染及輻射等是引致癌症的主要原因，影響達 70-90% 的癌症病例。「世界衛生組織」（World Health Organization；WHO）亦指出至少 3 份之 1 的癌症病例是源於生活及飲食習慣等包括高「身體質量指數」（Body Mass Index；BMI）、生果蔬菜的攝取不足、缺乏運動、抽煙、飲酒等。因此癌症亦和糖尿病、心肌梗塞等一樣被視為生活習慣病。

「一個人在 30 歲時採取的生活方式可以決定他在 60 歲時患上癌症的機率。」

一個癌細胞演變成一個直徑 1 厘米的癌腫瘤平均需時 10 至 30 年不等，換句話說某人如果在 60 歲確診患上癌症的話，他的第一個癌細胞最早可以在 30 歲已經出現。所以預防癌症絕非只屬於中高年人士的課題，而是包括年輕人在內和每個人都息息相關的切身問題。加上生活習慣往往在童年便開始形成，所以「美國癌症研究所」（American Institute for Cancer Research；AICR）甚至提倡大家應向兒童灌輸預防癌症的生活方式。

基於以上三大因素，筆者決定把最新的國際科學及醫學研究數據與知識，整輯成《科學家嚴選的 100 個防癌密碼》這書。本書旨在為大家介紹預防癌症的生活和飲食習慣，以及列出日常生活容易接觸到的致癌及有害物質，務求幫助大家以最有效的方法預防癌症。現在就讓我們馬上一一起打開這 100 個防癌密碼，建立防癌的生活模式，從而打造不易患癌的體質，把所有癌細胞都趕盡殺絕！

此外，筆者希望為癌症病童及其家庭出一分力，所以會把這本書在香港出版的作者版稅收益全數捐贈香港「兒童癌病基金」。所以閣下購買這本書的同時也可以幫助到病童呢！

# 目錄

作者簡介	2
推薦序	4
序	6

你對防癌有把握嗎？癌症知識Q&A	14
問題一：女性vs男性，誰比較容易因為大腸癌而死亡？	15
問題二：吸煙vs二手煙，哪一個更容易致癌？	16
問題三：遺傳vs家族習慣，哪一個對患癌風險影響更大？	17
問題四：緊張暴躁vs平和冷靜的個性，哪一個患癌風險較高？	18
問題五：生育vs不生育，哪一個患癌風險較高？	19
問題六：馬拉松賽跑vs緩步跑，哪一個對防癌不利？	20
問題七：紅肉vs白肉，哪一個對防癌不利？	21
為什麼人會患上癌症呢？	22
有些人天生容易患上癌症嗎？	24

## Chapter 1 生活密碼

1. 掌握自己的健康情況可先發制人	28
2. 注意身體的異常，捕捉癌症的徵兆	29

3. 家族的癌症病歷必需要知道	32
4. 保持BMI在23以下能預防多種癌症	34
5. 慢性炎症有機會引發癌症	36
Column：血管新生和癌症的關係	37
6. 大肚子很危險	38
7. 體重重複反彈會積聚內臟脂肪	40
8. 睡眠質量影響深遠	41
9. 每天睡7小時左右是黃金法則	42
10. 生活規律是王道	43
11. 晚上應減少燈光照明	44
12. 日間應多接觸陽光	46
13. 睡眠窒息症有可能提高癌症風險	48
14. 時常坐著的女性較容易患癌	50
15. 勉強自己做不喜愛的運動對健康無益	51
16. 1星期緩步跑2.5小時，提升抗氧化力	52
Column：氧化是什麼？	54
17. 鍛鍊肌肉也能防癌	55
18. 血液循環順暢能防止身體機能退化	56
19. 瑜伽促進淋巴循環	57
20. 跳彈床比跑步更有益	58
21. 減少壓力是王道	60
Column：持續的抑鬱症會提高患癌風險	62
22. 3招快速釋放壓力	63
23. 笑一笑，活化免疫細胞	66
24. 森林浴提升免疫力	68
25. 高體溫有助抑制癌細胞	70
26. 提高體溫的8個方法	72

27. 遠紅外線能量有保健功效	74	49. 豆類含豐富營養	115
Column : 遠紅外線發揮功能的途徑	76	50. 黃豆食品有助預防乳癌	116
Column : 遠紅外線不會對人體造成傷害	78	Column : 黃豆致癌的迷思	118
28. 智能手提電話引起氧化壓力	79	51. 適量咖啡能降低患癌症風險	120
29. 防曬措施要做足	80	52. 大蒜可能是最優秀的防癌香料	122
30. 吸煙是超過85%肺癌的誘因	82	53. 洋蔥既防癌又能保持血管健康	124
31. 感染可以引起癌症	83	54. 薑既防癌亦能暖身	125
32. 肝炎病毒可引起肝癌	84	55. 進食咖哩能補充大量抗癌物質	126
33. HPV感染可引起子宮頸癌及其他相關癌症	86	56. 控制體重的10個飲食貼士	129
34. HPV疫苗接種能預防HPV感染但具爭議性	88	57. 腸道菌叢主宰整體健康	132
35. EBV感染可引起淋巴瘤	90	Column : 肥胖人士的腸道菌叢與眾不同	133
36. 幽門螺旋桿菌感染可引起胃癌	91	58. 腸道菌叢受飲食及生活習慣影響	134
		59. 益生菌有助打造健康的腸道菌叢	135
		Column : 日本的乳酪按益生菌的種類區分	136
<b>Chapter 2 飲食密碼</b>		60. 益生菌是優質的食物纖維素	137
37. 食物如何影響患癌風險?	94	Column : 糞便微生物移植將成為新興治療	138
38. 吃不飽, 身體好	96	61. 高溫飲料是二級致癌物	139
39. 熱量限制的4個要點	98	62. 紅肉是二級致癌食物	140
40. 戒掉宵夜能減低乳癌復發率	99	63. 減少肉類害處的4個方法	142
41. 穩定血糖有利防癌	100	64. 加工肉類是一級致癌食物	144
Column : 澱粉質比精製糖少一點害處	102	65. 蛋白質要吃足	146
42. 穩定血糖的4個基本飲食技巧	103	66. 吃多少脂肪才剛好?	148
43. 蔬菜及水果是防癌的王牌食物	104	67. 肉類脂肪對健康沒有好處	149
44. 蔬菜水果中抗癌力各有高低	106	68. 反式脂肪促進炎症	150
45. 紅色的茄紅素的防癌功效卓越	108	69. 植物油也分好油與壞油	151
46. 十字科蔬菜提升抗氧化力	110	Column : 壞脂肪吃過量的影響	152
47. 蔬菜及水果的理想吃法	112	70. 吃油必選優質油	154
48. 有機栽培的蔬果更具營養價值	114		

71. 橄欖油必選特級初榨才有益	156	89. 一般家具散發有毒物質	196
72. 提高優質油、減少劣質油攝取的12個方法	157	90. 塵埃是化學物質的溫床	198
Column : 愛斯基摩人飲食之謎	158	Column : 減少室內塵埃的10個貼士	199
73. 素食加上魚類最有利預防腸癌	160	91. 某些營養補助品有致癌風險	200
74. 果仁含有珍貴營養	162	Column : 營養補助品的污染問題繁多	202
75. 地中海飲食最防癌	164	92. 加工食品含有大量化學物質	203
Column : 地中海飲食再加上大量橄欖油可能更能預防乳癌	165	93. 危險的食品容器：塑膠容器	204
76. 香菇能活化免疫細胞	166	Column : 塑膠製品含有的有毒物質會透過空氣釋放出來	207
Column : 日本癌症病人廣泛使用AHCC	168	94. 危險的食品容器：外賣紙盒	208
77. 海藻含有珍貴抗癌物質	169	Column : 不粘煎鍋釋出有毒煙霧	209
78. 酒精是一級致癌飲料	170	95. 危險的食品容器：罐頭	210
Column : 適度喝酒有益健康的迷思	172	96. 食水的污染物質繁多	212
79. 喝酒會臉紅的話有更高的食道癌風險	174	Column : 如何減少接觸受到污染的食水？	214
80. 維生素D不足會提高患癌風險	175	97. 每個人體內都被護理產品的有害物質污染	216
81. 常喝牛奶會提高前列腺癌風險	177	Column : 爽身粉有可能導致卵巢癌	218
Column : 牛奶並未能減少骨質疏鬆症	179	98. 選購個人護理產品的貼士	219
		99. 個人護理產品應該避免的化學成份	220
		100. 保護環境的18個小習慣	223
<b>Chapter 3 化學危險密碼</b>			
82. 環境污染無處不在	182	<b>免疫療法是治癌的新希望</b>	226
83. 有害物質會在體內積少成多	184	<b>後記</b>	230
Column : EWG提供豐富的環保及健康資訊	185	<b>主要參考書籍和文獻</b>	236
84. 清潔劑隱藏危機	186		
85. 抗菌物品既不能抗菌而且會損害健康	188		
86. 清潔家居的天然方法	189		
87. 香氣蠟燭釋放多種毒素	192		
88. 空氣清新劑污染室內環境	194		
Column : 精油有健康療效	195		

# 你對防癌有把握嗎？

## 癌症知識Q&A



## 問題一

女性vs男性，誰比較容易因為大腸癌而死亡？

答案：女性

很多人傾向認為大腸癌的女性患者屬於罕見，其實不然，而且大腸癌對女性比男性來說更致命。根據香港癌症統計中心的最新數字，大腸癌是女性第二位最致命的癌症，比男性中的第三位高。在日本也是類似情況，大腸癌是女性第一位最致命的癌症，而在男性中則排第三位。

為什麼女性容易患上大腸癌？首先以體質來說，生理週期引起女性荷爾蒙的波動，而「黃體素」(progesterone)在月經完後大量分泌，這期間容易引起便秘。其次是相比起男性，女性從事的工作以經常坐著的為多，令下身肌肉較弱，以及精神比較容易緊張等種種原因，都會令女性比男性容易有便秘問題。便秘令腸內環境惡化，而且令糞便中的致癌物質在腸內長時間停留，提高患上大腸癌的風險。



# Chapter 1

## 生活密碼

世界衛生組織指出3份之1的癌症病例是源於外在因素，包括生活習慣及飲食風險等。在英國達40%的癌症是受生活習慣所影響，此外亦有研究顯示患上乳癌、前列腺癌、肺癌等的機率在較為落後的地方比先進國家多2-5倍。



密碼



## 1 掌握自己的健康情況 可先發制人

健康毛病一般來說可能是身體機能老化或神經、荷爾蒙分泌或免疫系統等不平衡的表徵，亦可以是生活習慣病的前期症狀。如果把這些症狀置之不理，假以時日它們變得越來越嚴重的話，「病名」例如高血壓、糖尿病、心肌梗塞、中風等就很有可能會在不久的將來出現，與此同時亦有可能醞釀出癌症來。

如果閣下在以下情況中有 3 項或以上的話，就必需及早積極改善健康：

- |                                     |                                  |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 容易頭暈       | <input type="checkbox"/> 經常傷風感冒  |
| <input type="checkbox"/> 容易頭痛       | <input type="checkbox"/> 早上不容易起床 |
| <input type="checkbox"/> 體力衰退       | <input type="checkbox"/> 晚上容易失眠  |
| <input type="checkbox"/> 疲倦感覺難以消除   | <input type="checkbox"/> 精神難以集中  |
| <input type="checkbox"/> 中午過後感到強烈睡意 | <input type="checkbox"/> 記憶力衰退   |



密碼



## 2 注意身體的異常， 捕捉癌症的徵兆

根據「英國癌症研究中心」（Cancer Research UK）的數據，早期癌症確診比起晚期才確診的，能把癌症的 10 年平均生存率由 26% 提高到 81%！可惜絕大部份的病例都是很遲才發現。每年的身體檢查是必要的，另外還需要注意一些身體變化，當然有以下這些問題也不一定代表是癌症的徵兆，但值得注意：

### 沒有原因的體重下降

如果生活習慣沒有大改變，但體重明顯下降（接近 10%），應請醫生作詳細檢查。

### 不能緩解的疲累

一般來說休息過後就能把疲勞舒緩，但如果患上癌症，癌細胞繁殖迅速所以會消耗能量，而且某些癌細胞會引起內出血或血鈣提高而令人感到疲累不能緩解。

### 異常出血

大便出血，例如大便顏色如果變深啡色或黑色，血尿或女性非生理期間的出血都要注意。皮膚如果有小損傷而未能迅速止血也要留意。

### 持續的疼痛

不論是哪個部位或器官，如果疼痛持續就要盡早諮詢醫生。



密碼



## 37 食物如何影響患癌風險？

為什麼飲食對防癌十分重要？因為進食營養豐富而均衡的食物，並且採取正確的飲食方法的話，能提高身體的能量水平、血液循環以及抗氧化和排毒等機能，也有助抑制炎症、維持高代謝及免疫力，以及調節荷爾蒙平衡。這些影響全都有助預防癌症。

有益健康的食物能補充能量或提供製造能量的要素，也能影響血管健康從而調節血液的循環狀態，結果能左右氧氣的輸送、免疫細胞的巡邏及廢物排泄等的效率。

有益健康的食物也能影響免疫細胞或免疫酵素，提高免疫系統辨認及消滅癌細胞的能力。此外，某些食物也能改變血液中性荷爾蒙的水平，從而影響患上前列腺癌、乳癌、子宮癌或卵巢癌的風險。

植物性食物的營養素能改善腸道健康、活化把致癌物質除掉的酵素或者阻礙致癌物質的吸收等，有助減少體內積存毒素。近年發現某些蔬菜的「植物生化素」(phytochemicals) 更能直接阻礙癌細胞的生長、令它們死亡或抑制癌細胞的擴散等。此外，天然的植物性食物尤其能夠提供充足的維生素及礦物質，促進能量的代謝及脂肪的燃燒。高胰島素水平會促進癌細胞生長，而植物性食物的食物纖維素能延緩血糖上升速度，有助防止胰島素水平過高。

除此之外，食物的烹調方法也很大程度影響它的有害或致癌物質、又或者抗癌的營養成份。某些加工食品中的添加物會致癌，或者在生產過程中受到毒素的污染。另外一些加工食品例如一些加工肉類包括香腸或培根等在體內消化時會產生致癌物質。所以飲食習慣從多方面的因素影響癌症的風險。





密碼



# 38 吃不飽，身體好

吃少一點，肚子有 7-8 成飽就已經足夠，因眾多的調查結果發現「熱量限制」(caloric restriction) 有長壽的效果，相信大家身邊也可能有這樣的例子。

不單是人類，實驗證明熱量限制的動物例如老鼠、狗、猴子及牛等都比較長壽。雖然筆者在以前的書籍中亦有提及，但這黃金法則實在值得一提再說。

至今大部份的動物實驗研究報告顯示吃不飽或熱量限制具抑制癌腫瘤作用。臨床研究報告顯示熱量限制能在一些患有最具侵略性的乳癌患者身上抑制癌細胞的擴散，並在放射性治療時能明顯提高療效達 25%。

熱量限制從多方面幫助預防癌症。本書提及肥胖是致癌的一大誘因，而熱量限制理所當然能防止肥胖，抵消隨著年齡增長而下降的基礎代謝量，讓我們到中年後仍然保持和年輕時相近的體重。熱量限制還會減慢細胞生長所以能減低基因複製的速度，結果減少製造出錯的基因甚至癌變的機會。熱量限制也能把一部份促進癌腫瘤生長的「份子通路」(molecular pathway) 的信號關掉。模擬實驗發現熱量限制也會增加「細胞凋亡」(apoptosis) 現象的發生，有助排除異變細胞。

熱量限制也影響某些基因的表達。例如「silent information regulator 2 : sir2」，它能抑制基因的不穩定，從而保護細胞。近年的研究發現熱量限制能活化 sir2，所以有助延長壽命。

另一方面，吃得飽令血糖急速上升，刺激「胰島素」(insulin) 的分泌，結果抑制了「成長荷爾蒙」(growth hormone)。可是成長荷爾蒙會促進燃燒脂肪及有延緩衰老的功效。高血糖也會產生更多「最終糖化產物」(advanced glycation end-products : AGE)，AGE 主要是糖和蛋白質連結在一起的物質，會令血管老化並失去彈性，亦會促進炎症而對防癌不利，也容易引起糖尿病及動脈硬化等疾病。在實驗中 AGE 會刺激乳癌細胞的生長，而在癌腫瘤中也發現大量 AGE，加上 AGE 會刺激氧化反應，顯示 AGE 很大可能促進癌症。

實驗亦發現熱量限制能阻擋致癌的有毒物質例如「多環芳香烴」(poly-cyclic hydrocarbons) 及「芳香胺」(aromatic amines) 等對細胞的傷害。此外，食物被分解及代謝時會產生傷害細胞及基因的游離基特別是活性氧。所以越吃得多，產生的活性氧就越多，癌變的機率也會提高。吃得飽也會容易導致未被消化的食物滯留在腸道內，增加發酵和產生毒素的機會。





密碼



## 82 環境污染無處不在

在現今社會生活，我們每個人都幾乎不可能避免從衣食住行中接觸到有害的化學物質。根據美國「有毒物質及疾病登記署」（Agency for Toxic Substances and Disease Registry）的數據顯示，美國人正在使用超過 10 萬種化學物質，而且每年有超過 1 千種新的化學物質在市場上出現。

我們每天接觸到會致癌的化學物質，即「致癌物質」（carcinogen）分為三類。第一類是能夠直接損害細胞的基因而引起「突變」（mutation），令細胞轉化成為癌細胞。第二類是在體內被代謝後才成為致癌物質。第三類是必需和其他化學物質互相影響才會引起癌症。化學物質對細胞的傷害如果不能修復的話，就可以引發死亡或令它們演變成癌細胞。另外致癌物質亦能干擾荷爾蒙分泌，從而促進引致癌細胞的繁殖，亦可以引起炎症而提高患上癌症的風險。

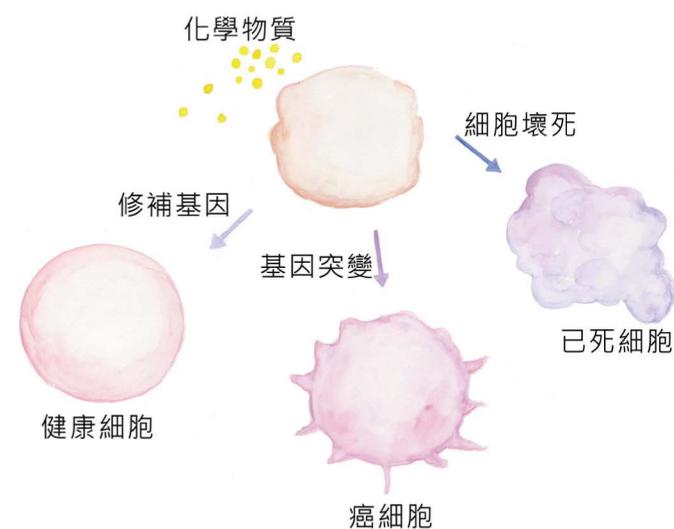
工廠及汽車排放的廢氣含有各種有毒物質，例如當中常見的「苯」（benzene）會在人體引起癌症例如血癌。室內空氣污染是僅次於吸煙導致肺癌的因素，主要包括裝修和家具釋放出的化學物質、烹調時產生的油煙及二手煙。

食水亦經常受到微量的有害物質所污染，常見的有例如農藥、殺蟲劑、清潔劑、人工樹脂、藥物等。當中很多都是「內分泌干擾素」（endocrine disrupter: ED），會擾亂荷爾蒙分泌系統而影響生殖能力，並且削弱免疫力、提高甲狀腺癌、子宮癌、乳癌和睪丸癌等風險。「砒

霜」（arsenic）亦是常見的食水污染物，和皮膚、肝臟、膀胱及肺部等的癌症有關。另外近年香港食水受到鉛污染，而鉛會毒害器官及干擾身體的正常運作。暫時鉛和癌症的研究報告尚少，但有數據顯示鉛可能和胃癌及肺癌等有關。

以「聚碳酸酯」（polycarbonate）製成的塑膠用品以及罐頭的內層都含有「雙酚 A」（bisphenol A: BPA），它有機會誘發睪丸癌、前列腺癌及乳癌等。

即使醫療護理亦有可能帶來健康威脅。過去 10 多年來「電腦斷層掃描」（computed tomogram scan: CT scan）成為熱門的身體檢查方式，但大家似乎忽略了這以強烈的 X 光輻射穿透器官的檢查會帶來什麼樣的影響。事實上美國「國家癌症研究所」（National Cancer Institute: NCI）估計單在 2007 年就有 2 萬 9 千個癌症個案是因為接受 CT scan 而引發的！





Health036

科學家  
嚴選的

# 100個 防癌密碼

作者：林麗君

插畫：林麗君

編輯：沈楓琪

設計：4res

出版：紅出版（青森文化）

地址：香港灣仔道 133 號卓凌中心 11 樓

出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517

電郵：editor@red-publish.com

網址：<http://www.red-publish.com>

香港總經銷：香港聯合書刊物流有限公司

台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司

地址：新北市中和區中正路 880 號 14 樓

電話：(886) 2-8227-5988

網址：<http://www.namode.com>

出版日期：2017 年 4 月

ISBN：978-988-8437-33-7

定價：港幣 98 元正 / 新台幣 390 元正



防癌知識是應該聽廣告還是互聯網？  
當然聽科學家的。

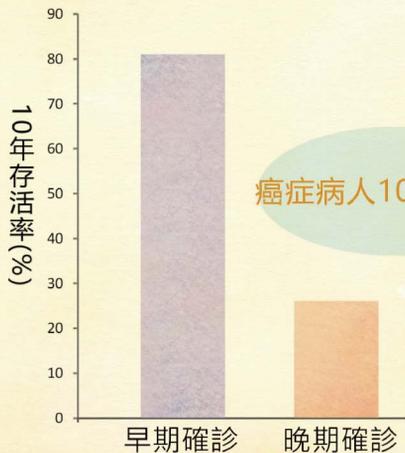
女性 vs 男性，誰比較容易因為大腸癌而死亡？  
吸煙 vs 二手煙，哪一個更容易致癌？



遺傳 vs 家族習慣，哪一個對患癌風險影響更大？  
馬拉松賽跑 vs 緩步跑，哪一個對防癌不利？

細胞老化、基因突變、壓力、炎症、免疫功能、氧化、紫外線、化學污染、病毒……  
都會影響患癌機率

現在就讓我們馬上一起打開這 100 個防癌密碼，建立防癌的生活模式，從而打造不易患癌的體質，把所有癌細胞都趕盡殺絕！



\*英國癌症研究中心基於8種常見癌症病人的10年存活率數據



ISBN 978-988-8437-33-7



9 789888 437337 >



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：[www.red-publish.com](http://www.red-publish.com)

Mod<sup>PRO</sup>E.

上架建議：醫學

定價：港幣 98 元正 / 新台幣 390 元正