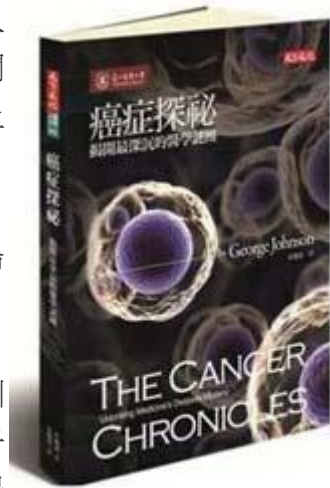


北醫大與天下文化聯合出版《癌症探祕》新書發表會

臺北醫學大學與天下文化合作出版《癌症探祕》一書，由國際癌症醫學權威、臺北醫學大學校長閻雲審訂，傳遞給國人關於癌症最全面、專業的知識，讓讀者透過本書，一探癌症之祕。2015 年 10 月 2 日在信義誠品書店舉辦新書發表會，由北醫大閻雲校長、公共衛生學系韓柏樑教授與臺北癌症中心王新芳督導長一起分享與討論癌症新知。

《癌症探祕》作者約翰遜為知名科學記者，著作兩度入圍英國皇家學會科學圖書獎；當摯愛的家人罹癌，他開始著手學習一切有關癌症的知識，從史前時代恐龍身上的腫瘤化石，到 21 世紀的數百份文獻和書籍，訪談各癌症專科醫師、科學家，歷經 10 年調查，加上陪伴妻子抗癌的體悟，完整記錄有關癌症起因的新理論、革命性的療法，分析為何迄今癌症仍是人類最難纏的敵人。



閻雲校長首先提到很多癌症成因和基因有關，例如亞洲女性在年輕族群中乳癌的比例較西方人高，或有些孩子很小就得癌症，此類例子成因多與基因有關。但他也提醒一般民眾毋過於緊張，因為身體往往處於危險的平衡，只要瞭解它的危險，不打破它的平衡即可。【圖：《癌症探祕》作者約翰遜為知名科學記者，由國際癌症醫學權威、臺北醫學大學校長閻雲審訂】

他表示 60% 的癌症和「吃」有關，特別是抽菸、喝酒、吃檳榔更是有機會得到口腔癌、肺癌等。因此，如何控制我們的生活型態，飲食均衡，規律運動，變得相當重要。另外還有環境因素。例如石棉是造成間質癌的元兇，還有其他很多化學物質均會產生致癌物，像皮革、油漆等。【圖：閻雲校長指出癌症的成因複雜，其中家族病史特別重要，但除了基因，有 60% 的癌症都跟飲食有關，40% 則跟環境因素有關】



著名的抗癌鬥士韓柏樑教授也指出，我們雖然知道了癌症相關知識、預防方法，但卻不易達成，因為人有許多造成生病的慣性，例如一些不好的習慣，所以健康的生

活型態和壓力的紓解非常重要。曾經罹癌的他，病後改變原來愛吃肉類、燒烤食物的習慣，開始多吃蔬菜水果，例如花椰菜、大蒜、薑黃、綠茶等叫做「具有藥性的食物」。韓教授對於維持健康生活以「心、動、吃、睡」4個字總結。「心」指的是保持快樂平和的心境；「動」指的是規律運動，持之以恆；「吃」指的是飲食均衡、多樣、乾淨、無毒；「睡」指的是正常適當的睡眠。【圖：也是肝癌病友的韓教授，分享自己從開刀、化療，甚至是復發的親身體驗】



臺北癌症中心王新芳督導長從事腫瘤護理多年，她瞭解病人和家屬有很多的需求，只是這些需求不一定被看見，還有像是病人到了醫院要去哪、看什麼科，可能不是那麼清楚。病友與家屬在大醫院裡可能更覺迷惘。臺北醫學大學臺北癌症中心的癌症領航計畫，結合各科資源，讓病人及家屬一次了解狀況，多專科聯合會診縮短診斷時間，縮短病人擔心的時間，更能避免延誤治療。【圖：王新芳督導長分享（左圖）與讀者提問情形（右圖）】



閻校長表示，人人都希望能預防癌症，但預防本身就是一種壓力。壓力會使人的作息不正常、免疫力下降。因此除了高危險族群的人，一般人做一般的體檢就夠了，過度會造成很大的壓力。可以先關心自己的家族病史，檢視自己的生活習慣是否健康。

如果是某種癌症的高危險群，就去做特別的篩檢；否則，做年度例行檢查就已足夠。今日癌症的增加，很大的原因是來自我們生活型態中的壓力，而運動是有效消除壓力方法之一。【左圖：座談實況】【下圖：主持人與與談人合影，左起天下文化李桂芬編輯總監、北醫大公共事務處蘇維文處長、主持人石靜文顧問、閻雲



校長、韓柏樑教授及王新芳督導長】



(文/臺北癌症中心・圖/天下文化提供)