

《癌症·真相：医生也在读》

图书基本信息

书名：《癌症·真相：医生也在读》

13位ISBN编号：9787302412766

出版时间：2015-10-1

作者：菠萝

页数：280

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《癌症·真相：医生也在读》

内容概要

荣获中宣部、中国图书评论学会和央视“2015中国好书”奖

荣获第十一届文津图书奖

荣获第八届吴大猷科学普及著作奖

这是一本讲癌症的书，但和你以往见过的该题材的书完全不同。

这不是一本“养生秘籍”，不会推荐什么神奇的保健品，但会告诉你，哪些生活习惯能致癌，哪些能防癌。

这不是一本“心灵鸡汤”，不会保证任何癌症都是可以战胜的，但会告诉你，哪些癌症治愈率很高，哪些治疗方法是有效的。会告诉你，为什么癌症治疗的第三次革命来了，为什么最近的免疫治疗新药能治愈晚期癌症。

这不是一本“癌症生物学”，不会堆砌各种专业词汇，但会让你明白，什么是BRCA基因突变，为什么影星朱莉30多岁就主动切掉了乳房和卵巢。

这不是一本“癌症临床指南”，不会指导你如何化疗和放疗，但会让你明白，为什么化疗放疗会有这么多副作用，为什么我们要努力开发新的靶向药物。

希望这本书把癌症的一些基本知识明明白白地讲给大家听，知其然，知其所以然。

希望患者和家属读完这本书能更好地理解医生的推荐和选择；希望医务工作者读完这本书能更好地知道前沿的药物研究方向和成果；希望科学爱好者读完这本书能了解癌症的本质和社会上癌症热点新闻背后的科学。

希望大家知道癌症的真相，不再恐慌，不再盲从。

作者菠萝将把所得稿酬捐献给向日葵儿童癌症公益平台，意味着每位购书者将为中国儿童癌症患者献一份珍贵的爱心！

微信圈阅读量累计近千万！

有图有真相，每章首一幅可爱而有内涵的插画。

中国科学院曾益新院士作序推荐！

《癌症·真相：医生也在读》

作者简介

菠萝，本名李治中，清华大学生物系本科，美国杜克大学癌症生物学博士，现担任美国诺华制药癌症新药开发部资深研究员，实验室负责人。爱好科普和公益事业。“健康不是闹着玩儿”公众号（jiankangkp）运营者之一，“向日葵”儿童癌症公益平台发起者（www.curekids.cn）。

书籍目录

癌症是什么

- (1) 癌症和肿瘤
- (2) 什么导致了癌症
- (3) 癌症如何导致死亡
- (4) 癌症为何如此难治

儿童癌症，为了中国的未来

- (5) 儿童为何会得癌症
- (6) 雾霾能引起儿童癌症吗
- (7) 应该给宝宝存脐带血吗
- (8) 中国需要更多的骨髓捐赠

癌症治疗，现在和未来

- (9) 癌症治疗最大的困难：抗药性
- (10) 放疗，杀敌一千，自损X百
- (11) 抗癌药物的三次革命
- (12) 质子治疗是抗癌神器吗
- (13) 负负得正，免疫检验点抑制剂
- (14) CAR-T，治愈癌症新武器
- (15) 谋财不害命，国内的免疫疗法现状
- (16) 神奇病毒，治疗最恶性癌症真的不是梦
- (17) 癌症疫苗，离我们还有多远

肺癌，癌症第一杀手

- (18) 吸烟和不吸烟肺癌不一样
- (19) 雾霾和肺癌，到底什么关系
- (20) EGFR突变肺癌的靶向药物治疗
- (21) ALK突变肺癌的靶向药物治疗
- (22) 肺癌中的新型免疫疗法
- (23) 热肿瘤和冷肿瘤

那些坊间关于癌症的传言

- (24) 转基因食物致癌吗
- (25) 中医能治癌症吗
- (26) 抗氧化剂真能防癌吗
- (27) 酸性体质致癌吗
- (28) 高大上的防癌体检靠谱吗
- (29) 癌症会传染吗
- (30) 日常中哪些辐射致癌
- (31) 高温治疗癌症是怎么回事儿
- (32) 甲状腺癌暴发，还敢补碘吗
- (33) 富人癌和穷人癌

新闻里的癌症故事，读出些什么

- (34) 溶瘤病毒：病毒杀癌靠谱么
- (35) 仿制药代购：仿制药是假药么
- (36) 女明星和乳腺癌：那些新闻里没告诉你的
- (37) 朱莉效应：遗传性基因突变和预防性手术
- (38) 防癌体检中的数学：为什么那么多的虚惊一场
- (39) 如何用上美国的抗癌新药
- (40) 如何来美国看病

《癌症·真相：医生也在读》

- (41) 如何来美国加入临床实验
- (42) 带爸爸来美国看病
自己身边的故事
- (43) 研究癌症新药的科学家得了癌症怎么办
- (44) 菠萝的骨髓捐献笔记

《癌症·真相：医生也在读》

精彩短评

- 1、普通人看得懂的癌症科普书，面对癌症从此不迷茫，不迷信，以更科学更理性的态度对待
 - 2、感谢作者对癌症的科普。重点包括病因、当前的几种治疗方式（尤其免疫治疗有很大启发性）、传言破解。作者讲了很多触动别人利益的大实话，坦率真诚。
 - 3、作者的文字易读性很高，不会觉得生涩。虽是医学科普，但完全应该和《中国居民膳食指南》一样列入人人必读系列。主要内容有癌症基本常识、治疗手段和谣言破除和生活实际，总之生活方式和疾病息息相关，不要作死很重要。
 - 4、一直觉得中国人的普遍科学素养低下是导致朋友圈谣言能够大规模传播乃至妖言惑众的根本原因，记得小时候还有诸如《蓝猫淘气三千问》这样的科普动画，现在只剩下《熊出没》等动漫娱乐至死了，图书出版业也是这样，无数作者追名逐利，科学家、教授忙着混经费，已经越来越少有人能够坐下来写一本针对普通大众的科普读物了，更遑论是优秀的科普读物，《癌症真相》这本书毫无疑问的做了一个很好的示范。杜克大学的高材生，利用业余时间对普罗大众进行科普，从癌症机理、癌症预防、癌症治疗、谣言真相等多方面入手，文章通俗易懂，却又句句依托于科学研究、论文数据，给了普通人一个了解癌症的机会，令我们不再谈癌色变，就功绩来看，便值得这5星。
 - 5、2017.3.4--10
 - 21.癌症·真相-医生也在读，菠萝.李治中，19.8万字
癌症，曾经出现在我身边人身上，略知一二。为了亲人，看了本书算是一个出浅的全面了解吧！癌症只有与年龄线性相关，放化疗等方案，真假信息，出国看病.....还是祝福亲人安康吧！
 - 6、部分精读。癌症的起因，目前的治疗手段，未来的发展，我们的应对，都说得挺好的。
 - 7、终于睇完以本书，获益良多，最后讲到作者身为骨髓捐赠者经历，觉得真伟大，一个健康的人无端端要给人开几个洞就为了提高成功率，如果换着我做不到（ps：其实骨髓捐赠只是抽血可以了，开洞直接在骨头抽取只是为了小孩患者提高成功率，所以别怕成为一个骨髓捐赠者，中国骨髓库人数实在太少了，人口是美国4倍多，骨髓库连人家5分之一都不到）
 - 8、一本书治愈有关癌症的偏见。
 - 9、没有那么高端神秘，只是科普，但确实实实在在的科普。真的是人人都该看的一本书
 - 10、恐惧源于未知吧。非常好的科普，科普了癌症发病原理，常见的误区，以及目前国内外常见抗癌疗法，中国患者现状，还透露了一点点行业内幕。书里甚至还介绍了赴美治疗的攻略...最感动的还是书里的一些癌症患者的实例，尤其是美国同事的邮件。就因为看了这本书，还特意找到了之前看的电影《遗愿清单》。对于那些患病的人来说最幸福的还是拥有健康的身体吧。
 - 11、一点儿不吓人，全是科普知识，而且通俗易懂
 - 12、有点象知乎回答的合集，很实用，直接解答时下常有问题
 - 13、我觉得能把复杂问题说的简简单单又自圆其说那就是真本事。癌症成因极其复杂，作者能在一个专业的角度写出了大众能看懂的癌症科普，还不乏幽默，值得五星好评
 - 14、可以说是一篇篇的小科普文的合集，倒还真适合利用上班时间的碎片时间来读
 - 15、通俗易懂，言简意赅。好书值得推荐
 - 16、非常好的科普读物简单明了却又科学严谨
 - 17、连百度百科都看不懂的医学院非医学生就只能看这个了。。
 - 18、多打一星，一样让更多人看到这种好书。
 - 19、书名不行，别的挺好的作为科普书
 - 20、癌症之所以可怕，是因为你不了解它！
 - 21、和自身有关，有了初步的认识，饮食确实是最不健康的状态，以后要逐步养成良好习惯。
 - 22、不仅仅是一本关于健康的书
 - 23、真的是非常值得一读的一本书。通俗易懂，其中好多篇很适合用来给父母科普。已经做好了书的关键词贴在书上准备给爸妈看了。
 - 24、癌症科普
 - 25、健康真的是第一位的
- 介绍了一些关于癌症的基本知识，癌症是什么，原因，治疗方法，雾霾与癌症的关系等
有些收获

《癌症·真相：医生也在读》

- 26、 这本书是一本有趣的科普读物。作者用简单平实的语言告诉了我们他关于癌症所知道的真相，让我们对癌症这个熟悉又陌生的词汇不再茫然。 科学的伪科学才是优秀的伪科学。网上的伪科学形形色色，真相和谎言交织，学会思考和辨别，我们才能变得更强大。
- 27、很通俗，也很科普，值得我们这些医盲大众涨涨见识
- 28、癌症相关知识，可读性强，推荐
- 29、非常不错的科普读物！
- 30、魏则西事件告诉我们，有时候愚昧无知比癌症本身还可怕。这本书图文并茂，结合实例，用通俗易懂的语言把癌症的知识科普给大众，可以说是功德无量了。
- 31、很有收获，通俗易懂，但知识性又很强。
- 32、良心科普文！写得很接地气~作者在工作之余也写科普文、热心于公益事业，值得学习~
- 33、首先大家不要谈癌色变，恐惧是因为不懂，所以要多读书，读好书。好书的标准是把复杂的事说的简单还引人入胜。今年读第一本好书NO.1
- 34、不错，浅显易懂。
- 35、挺好的科普书籍，看了之后对癌症有了更加深的了解！
- 36、只有你接触到了，你才知他的可怕，此书给我们更多的是指引，也有无奈，更多的是坚韧
- 37、科普性读物，没啥意思
- 38、好书，能把复杂的问题简单有趣地叙述出来，真的算是科普好书了。赞！
- 39、最不喜欢这种拉拉杂杂的东西，半天讲不了多少实实在在东西的书
- 40、见过的写的最清楚明白的医学科普书，作者把复杂的理论简单化的能力堪称一绝
- 41、很好的科普读物！P.S. 肩住那黑暗的闸门，放他们到宽阔光明的地方去。
- 42、人人都应该看一看的科普好书。
- 43、深入浅出，将癌症的发病成因、治疗手段、中外现状都分析得很清楚，结合自己的经历更有说服力。不是很认同对中医的肯定。
- 44、受益匪浅，让自己不会在谈癌色变。这样的科普读物应该广为普及，这样才能使人在科学层面、医学层面、精神层面更上一层楼！期待作者能有更多的作品！
- 45、看这本书看到不能自拔。菠萝真的好棒！
- 46、难得的科普文简单易懂，里面的知识很新，都是科研最新的热题，包括提到的pd-1这支针在美国已上市，并且也有效果，不过对于患者来说不一定就是解药，希望不要神化 同时价格昂贵，如果不是家里有足够资产的人也不一定会选择它。希望以后有更多新药开发，并已更合理的价格去分发造福百姓吧。
- 我觉得医药不应该只强调药，也希望医能被重视。医不应该只指医生，应该指包括医疗系统等一些列的规章制度以及宣传等。
- 47、非常不错的科普书。客观中立、易懂
- 48、这本书真值得大家都读一读，从癌症的发病原因到去美国治病的经验介绍，几乎面面俱到又通俗易懂，虽然癌症人人都不想得，但是知识多点总归是好的。
- 49、非常好的科普书籍，没有太艰难晦涩的专业名词，作者试图用最简单的方法让我们知道癌症是什么，为什么得癌症，得了癌症该怎么办和如果想用最先进方法治疗自己的癌症的渠道方法。另外，如果中国能够针对捐献造血干细胞的志愿者都买好保险，我想捐献的人会大大增加。现在的捐骨髓并不是真的捐骨髓，而是分离造血干细胞！这是我得到的最容易向别人科普并且自己也是读完才知道的知识！！
- 50、绝症不绝望

《癌症·真相：医生也在读》

精彩书评

章节试读

1、《癌症·真相：医生也在读》的笔记-第24页

儿童得癌症有两种主要原因：一是父母的卵子和精子有基因突变，二是母亲怀孕过程中出现了基因突变。

2、《癌症·真相：医生也在读》的笔记-第143页

人体内有3套系统来保证血液PH值是7.4的弱碱性：呼吸系统、肾脏尿液排泄系统和体液系统。在这3套强大酸碱调节系统的监管下，没有人的血液是酸性的（ $\text{PH} < 7.0$ ），所以也就不会有酸性体质致病这种说法。事实上，如果血液PH到了中性（ $\text{PH} = 7.0$ ），还没到酸性，人就已经死了。

3、《癌症·真相：医生也在读》的笔记-第148页

PET-CT的主要价值是用于局部癌症（比如肺癌）患者的确诊和复发的监控，美国权威机构明确反对使用全身PET-CT给健康人体检，一是它用在普通大众身上有很高的“假阴性”和“假阳性”概率，对于发现早期癌症几乎没有价值；二是因为PET-CT本身就致癌，因此普通人根本就不应该用。

4、《癌症·真相：医生也在读》的笔记-《癌症·真相：医生也在读》

不擅长写书评还是安心记笔记好了.....

1. 脐带血：推荐捐赠给公共脐带血库，不推荐保存在私人血库。私人血库的最大问题是对脐带血的保存不当和用自身的脐带血往往并不能达成很好的治疗效果。

2. 除非是癌症高危人群(家族史或吸烟等)，防癌体检没有必要做(每年的全身体检其实也没有必要做)，由于假阳性假阴性概率太高，而且PET/CT本身都具有致癌性。

3. 质子放疗剂量更多，相对损伤更小，但由于需要大型器材价格更贵。

4. 三种免疫检验点抑制剂：PD1抑制剂、PD - L1抑制剂和CTLA4抑制剂。

5. CAR-T(chimeric antigen receptor T-cell immunotherapy), 基本原理是把患者自身的T细胞加入能识别癌细胞并激活T细胞的嵌合抗体。

治疗BCR - ABL突变慢性白血病的Gleevec使5年存活率从30%一跃到了89%。

CAR-T技术的难点在于快速杀灭癌细胞时会产生大量的细胞因子(细胞因子风暴)，引起免疫反应，临床表现为患者高烧不退。

6. 国内的“免疫疗法”/“生物疗法”(CIK或CIK-DC, 基本原理是向患者体内大量输入免疫细胞)都是已被临床实验证实无效的疗法，原因在于缺乏靶向性。

7. 病毒疗法：Gromeier，主要用于治疗脑部肿瘤（BBB保证病毒不会影响身体其它部分细胞），目前有少数非常成功的病例，等待之后的临床实验检验。

8. 热疗法：居然还有人在尝试，听上去很萌的样子 = =

9. 癌症疫苗：乙肝和HPV疫苗通过控制可导致癌症的病毒来预防癌症；目前惟一的真正意义上的疫苗是针对前列腺癌的“治疗性疫苗”，Provenge。但效果有限，患者接种疫苗后平均存活时间只延长了4

个月。

10. 肺癌可分为“小细胞肺癌”和“非小细胞肺癌”（~85%）。非小细胞癌中可分为腺癌、鳞癌和大细胞癌。

- EGFR突变：

小细胞癌中最常见且有针对性的靶向药物就是EGFR突变(表皮生长因子受体)，此类突变的主流人群是亚裔、女性、中年、无吸烟史、非小细胞腺癌。其中最著名的第一代EGFR靶向药是易瑞沙(Iressa)和特罗凯(Tarceva)，治疗效果相似，副作用主要为皮疹、腹泻和无食欲（因为药物也会抑制正常细胞的EGFR功能）。国产的EGFR靶向药为凯美纳（山寨233）。

出现抗药性后(1年左右)可转用二代药物阿伐替尼(Afatinib) (抑制EGFR和T790M突变，但副作用更严重)。

- ALK突变：

3种主流检测：荧光原位杂交(FISH)、PCR和免疫组化(IHC)，最好用两种以上方法确认。能检测几百上千个癌症基因检测的套餐没什么价值。

第一代ALK突变抑制剂是克唑替尼(crizotinib)，一年左右后产生抗性，可专用二代药物Alectinib和Certinib。

- 晚期鳞状非小细胞肺癌

治疗药物：Opdivo。

吸烟导致的肺癌基因突变更多，所以传统疗法治疗效果更差，但对免疫治疗的反应似乎更加良好(突变多，免疫细胞识别肿瘤的可能性增大)。

11. 热肿瘤和冷肿瘤：被免疫细胞包围的肿瘤称为热肿瘤，说明变异被识别，但肿瘤启动了免疫检验，阻止了免疫细胞杀死；冷肿瘤说明基因变异并未被免疫细胞识别，因此免疫治疗效果差。

12. 免疫疗法目前只对大概20%的晚期吸烟肺癌患者，具体原因不明。

13. 雾霾是否会增加肺癌率目前很难下结论，一是很难有如此大规模的对照组，二是其造成的效果可能还需要几十年才会表现出来。

5、《癌症·真相：医生也在读》的笔记-第141页

对于防癌，心情好才是真的好，免疫系统好才是真的好！好好吃碗白米饭对免疫系统的帮助比任何神奇的抗氧化保健品都更大。

6、《癌症·真相：医生也在读》的笔记-第8页

在BRCA1的例子中，改变的仅仅是b吗？c不变吗？

7、《癌症·真相：医生也在读》的笔记-《癌症·真相：医生也在读》

1：癌症和肿瘤：

癌症 = 恶性肿瘤 + 血癌

肿瘤 = 良性肿瘤 + 恶性肿瘤

良性肿瘤 = 不存在

2：什么导致了癌症？

和癌症发生率相关的是年龄，根本原因是基因突变

良性肿瘤和恶性肿瘤的区别是什么？

是看肿瘤是否转移

癌症致死有时候并不是某一个器官衰竭造成的，而是由于系统性衰竭

3：儿童癌症

脐带血和骨髓一样含有大量的造血干细胞，因此可以被用于造血干细胞移植，在临床上可以根治白血病，地中海贫血等疾病，和骨髓移植相比，脐带血有两大优势：

1)：脐带血天然存在，比找志愿者捐赠骨髓简单多

2)：脐带血配型成功的概率高于骨髓配型

A：鼓励和提倡所有人尽可能捐赠脐带血给公共脐带血库

B：小孩出生后20年内需要用到自己脐带血的概率极低，因此我们不推荐健康家庭保存私人脐带血

C：如果新生儿有兄弟姐妹患有重大疾病，需要干细胞移植，或新生儿父母一方患有重大疾病，需要干细胞，且基因检测表明婴儿和患病父母配型一致，在上述两种情况下，我们鼓励私人保存脐带血。

4：癌症治疗：

癌症治疗最大的困难：抗药性

化疗，放疗杀敌一千自损(若干)百

质子治疗推荐用于治疗周围有重要，敏感器官的肿瘤，或者更需要避免正常器官损伤的儿童癌症

质子治疗的优势：相对于普通放疗，精准对更高，治疗毒性，副作用小，但光靠它不能治愈肿瘤

抗癌药物的三次革命：

第一次：1940前后出现的细胞毒性化疗药物

第二次：从20世纪90年代开始研究，“靶向治疗”。这类药物可以选择性杀死癌细胞，不影响正常细胞。

第三次：免疫治疗。本质区别：免疫治疗针对的是免疫细胞，而不是癌细胞，目标是激活人体自身的免疫系统来治疗癌症

5：免疫检测点抑制剂：

癌细胞为了躲避免疫系统的攻击，会使用各种方法使免疫反应在检测点被控制，告诉免疫系统“这里没事，都是自己人，大家回去睡觉吧”。

国内所谓的免疫疗法如：CIK或CIK-DC之类的是没用的。向患者输入大量免疫细胞，如同给汽车加油或踩油门想让汽车跑起来，听着有用，但汽车的刹车被锁住了，任凭你如何加油，车都不会动。

“免疫检测点抑制剂”就是专门松开这种刹车一类新型抗癌药物。它们通过抑制癌症细胞对免疫系统的抑制，负负得正，因而能重新开启人体自身的免疫系统来对抗癌症

“免疫检测点抑制剂”的副作用：就是刹车松的太厉害，让免疫系统过于活跃，不仅攻击癌细胞，同时也开始攻击自身细胞，但这些都是可控的，可逆的，停药后一般会消失

6：谋财不害命，国内免疫疗法现状

三个事实：

《癌症·真相：医生也在读》

- 1):国内目前广泛使用的”免疫疗法“ (主要是CIK-DC细胞疗法)和最近临床上证明有效的”免疫疗法“不是一种东西
- 2) : ” CIK-DC免疫疗法“ 是在炒欧美十多年前的冷饭，这种疗法在欧洲临床试验失败，已经淘汰了
- 3) : 国内名目繁多的”免疫疗法“ 没有任何一种经过严格的临床测试

免疫疗法主要分两类：

- 1) : 细胞疗法，就是通过直接向患者输入激活的免疫细胞来治疗癌症
 - 2) : 干预疗法，就是通过药物或疫苗来激活患者体内的免疫细胞来治疗癌症
- 国内使用的是第一类：细胞疗法

CIK或者CIK-DC疗法美国人最早尝试很多年，但区别在于美国临床试验失败后没法上市就只能放弃了。
为什么CIK疗法无效呢？两个原因，一是靶向性不明，二是癌症的免疫抑制

最近两年，临床上证明有效的两类免疫治疗手段恰恰是针对这两个因素开发的
CAR-T疗法解决了第一个靶向性问题，直接让免疫细胞向导弹一样打向癌细胞；
第二大类免疫治疗药物(”免疫检测点抑制剂“)专门阻断癌症细胞的免疫抑制，因此解决了第二个问题

8、《癌症·真相：医生也在读》的笔记-第3页

cancer作为癌症名字来源于公元前400多年的希腊传奇医生，号称西医之父的希波克拉底。某天，希波克拉底在观察一例恶性肿瘤的时候，发现肿瘤中伸出了很多条大血管，看着就像螃蟹的腿一样，于是他就用希腊词里的螃蟹"caricinos"来称呼这种疾病，到英文里面就是cancer。所以，癌症说起来也可以叫大螃蟹病。

9、《癌症·真相：医生也在读》的笔记-第3页

癌症=恶性肿瘤+血癌
肿瘤=良性肿瘤+恶性肿瘤
良性肿瘤=不存在

10、《癌症·真相：医生也在读》的笔记-第1页

致癌物质按照严重程度分为4级，分别为一级“明确致癌物”、二级“可能致癌物”、三级“无法确定致癌物”、四级“不太可能致癌物”。雾霾（PM2.5）被分到一级致癌物，就等同于说：有足够证据表明空气污染和癌症（肺癌）有直接的因果关系。其他常见的被列于一类致癌物的包括烟草、乙醛（饮酒）、乙肝病毒、腌制咸鱼（中国做法）等。

11、《癌症·真相：医生也在读》的笔记-第32页

- 1.对于基因突变导致的血液疾病，比如白血病，突变在怀孕阶段已经发生，因此患者出生时的脐带血里面往往已经包含了突变癌细胞。
- 2.用异性脐带血治疗白血病比用自己的脐带血效果更好。
- 3.脐带血一般只有几十毫升，和骨髓移植动辄几百毫升相比，脐带血里面含有的造血干细胞的数量很少。
- 4.脐带血会过期。
- 5.脐带血的提取、转移和保存都是高技术活，对人员和硬件要求都很高。

《癌症·真相：医生也在读》

《癌症·真相：医生也在读》

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：www.tushu000.com