

# 目錄

**推薦序** 范徐麗泰、霍何綺華、陳英凝 ■ ix

**自序** 張淑儀、熊維嘉 ■ xv

**編者序** 詹佩華 ■ xix

**引言** ■ xxi

## 先天因素

### 1 家族乳癌病史

乳癌都是家族遺傳嗎？ 5 ■ 誰要接受遺傳性乳癌基因測試？ 6 ■  
給乳癌患者下一代的健康須知 8 ■ 乳房鈣化點是否等於乳癌？ 9 ■  
乳房纖維腺瘤會變成乳癌嗎？ 10

## 後天因素

### 2 缺乏運動

運動是防乳癌不二法門 17 ■ 要防癌走路總比久坐好 18 ■ 肌力訓練的重要性 19 ■ 早上運動降乳癌風險 21 ■ 帶氧運動怎樣做才有效？ 22 ■  
如何建立恆常運動習慣？ 23

### 3 從未餵哺母乳或晚生育

餵哺母乳降乳癌風險 29 ■ 母乳餵哺產生抑制乳癌因子 30 ■ 乳腺閉塞有可能導致乳癌嗎？ 32 ■ 沒有生育或晚生育患乳癌風險增 33 ■ 人工受孕或增乳癌風險？ 34

### 4 超重肥胖

肥胖與乳癌 41 ■ 乳房大小與乳癌關係 43 ■ 常穿胸圍較易患乳癌？ 44 ■ 更年期後女性易中央肥胖 45

### 5 高度精神壓力

情緒壓力與乳癌 51 ■ 「大笑」當運動 52 ■ 寧做「早鳥派」，不做「貓頭鷹」 54 ■ 解開失眠的煩惱 55 ■ 靜觀減壓鬆一鬆 56

### 6 膳食含豐富肉類或乳類製品

西方飲食模式致富裕癌症 63 ■ 吃紅肉會否致癌？ 64 ■ 加工肉不宜碰 65 ■ 雪糕與雪葩的抉擇 67 ■ 大豆和豆類製品宜不宜吃？ 68 ■ 戒吃雞可以防乳癌？ 69 ■ 咖啡與乳癌的關係 71 ■ 珍珠奶茶的高糖陷阱 72 ■ 烘焙食物反式脂肪高 73 ■ 淺談老火湯 75 ■ 塑化劑與食物安全 76 ■ 燒烤增致癌風險 77 ■ 慎選食用油保健康 79 ■ 飲牛奶一定健康嗎？ 80 ■ 淺談燕窩、雪蛤、蜂王漿 81 ■ 可免則免的飽和脂肪 83 ■ 認識食物添加劑 84 ■ 代糖阿斯巴甜「可能致癌」 85

### 7 食得有營

新食物金字塔 93 ■ 素食者如何食得有營 94 ■ 防癌必需品——纖維 96 ■ 低鹽低鈉飲食預防癌症 98 ■ 平價補品——雞蛋 99 ■ 蒜的神奇功效 100 ■ 生薑是防癌食物嗎？ 102 ■ 不可不知的番茄紅素 103 ■ 慎選烹調方式降脂肪攝取 104 ■ 「百益果王」木瓜 106 ■ 牛油的替代品——牛油果 107 ■ 服食乳癌標靶藥慎吃柚子 109 ■ 十字花科蔬菜的防癌功效 110 ■ 「超級食物」如何「超級」？ 111

## 8 提早初經

提早初經恐增乳癌風險 119 ▪ 青春乳房健康須知 120 ▪ 乳房疼痛與乳癌有關嗎？ 121

## 9 飲酒和吸煙

飲酒越多增患乳癌風險 127 ▪ 喝紅酒真的有益健康嗎？ 128 ▪ 女性吸煙增婦科疾病 129

## 10 曾使用荷爾蒙補充劑治療

更年期使用荷爾蒙治療恐致癌？ 135 ▪ 避孕藥與乳癌 136 ▪ 淺談荷爾蒙失調 137 ▪ 更年期後的乳癌風險 139

## 11 化學物質

止汗劑會否致癌？ 145 ▪ 護膚產品的防腐劑 146 ▪ 讓指甲「透透氣」 147 ▪ 隆胸會否引起乳癌？ 149 ▪ 染髮的華麗背後 150 ▪ 「雙酚S」增乳癌風險 152

### 預防方法

## 12 及早發現，治療關鍵

關注你的乳房健康 159 ▪ 政府乳癌篩查先導計劃 161 ▪ 如何自我檢查乳房？ 163 ▪ 乳房X光造影配合超聲波檢查 166 ▪ 懷孕產檢配合乳房檢查 168

### 圖錄：

“Celebration of Hope” 表達藝術及攝影比賽作品描述 ▪ 173

關於香港乳癌基金會 ▪ 181