

## 2. 癌症迷思：

我們首先要建立正確的觀念才不會落入下面的迷惘錯誤。

第一，癌症是一種非常複雜的綜合病症。我們的基因，生活環境，起居飲食等等都是形成癌症的因素。先來看看美國政府的衛生署在 2008 年九月份的 *國家醫學圖書館* 報告說：

所有癌症病例中只有 5-10% 可歸因於遺傳缺陷，而其餘 90-95% 的癌症根源於環境和生活方式。生活方式因素包括吸煙，飲食（油炸食品，紅肉），酒精，日曬，環境污染物，感染，壓力，肥胖和缺乏身體活動。證據表明，在所有癌症相關死亡中，近 25-30% 是由於菸草造成的，多達 30-35% 與飲食有關，約 15-20% 是由於感染，其餘百分比是由於其他因素包括輻射，壓力，體力活動，環境污染物等。

其中，遺傳缺陷中的基因突變占百分之 95%，遺傳只占 5%。再說癌症是由數種，乃至數十種病合成的，絕非單一的病。

第二，癌症是一種長期病。就以基因突變而造成的癌腫瘤來說，細胞中的基因突變要經過數年，甚至數十年才會形成腫瘤。這也是為何癌症患者的年齡大都偏高。

第三，以目前的醫技來看，癌症不一定是絕症。得了癌症並非是判了死刑。越早發現癌病，越容易治癒，治癒率就越高。

了解上面三點後，我們再來談談癌症的迷思。在網上一輸入癌症二字，成千上萬的網頁和視頻就展現眼前。其中不少是專家或國家衛生部公布的，但也有大量的似是而非的文章。後者散佈的消息，在最好的情況下就是資料錯誤而形成各種迷思，很多時可能嚴重誤導而造成不可挽救的悲劇。還有些文章是由一些學者或醫生寫的，或由癌症生存者親身見證，但依然是瞎子摸象，

再加深這些迷思. 這種迷思可分成癌症形成或認知的錯誤, 治療癌症的迷思, 防癌抗癌致癌的迷思三大類.

## 甲, 癌症形成認知迷思:

下面我們來看看英國癌症研究 (Cancer Research, UK) 及美國政府衛生署 (National Institute of Health) 等機構對癌症迷思的官方報告.

(在下面的討論中有如此評語:

錯誤: 這種說法完全沒理論或學術上的根據, 想當然爾之說.

過時: 用過時的研究報告或數據.

以偏概全: 只用某種理論中的一點無限上崗.

待定: 需要更多的研究.

誤解: 誤解某種正確的理论)

### 一. 癌症等如死刑: 過時

這種思維是因為過去癌症死亡率偏高造成的. 事實上, 上世紀 90 年代以來癌症死亡率穩定下降. 有些癌症的五年生存率甚至超過 90%. 綜合而言, 所有癌症的 5 年生存率平均約為 66%. 下面來看看美國政府發布有關前幾名癌症的存活率數字:

肺癌: 諸癌症死亡及發病率之首. 一年存活率從 1975 - 1979 的 35% 增加到 2002-2005 的 42%. 但五年的存活率只是 16%. 存活率偏低, 主因是發現癌症過晚. 如果肺癌在第一或第二期就診斷到而治療, 其存活率可高達 53%, 但可惜的是, 只有 15% 的肺癌病人是早期診斷到的.

乳癌: 五年存活從 1960 年的 63% 增加到 2010 年的 90%.

大腸 (直腸, 肝門) 癌: 五年存活率是 65%, (十年存活率是 59%). 但如早期 (一, 二期) 就診斷出而治療, 其五年存活率是 91%; 可惜的是只有 39% 的病患是早期診斷出的.

攝護腺 / 前列腺癌：存活率 1990 年是 90%，2012 年是 98.9% 幾乎可以說是全愈。

癌症死亡率減低，存活率加高主因有三：一是早期發現；二是治療法改進；三是預防心態增進。

## 二. 癌症是現代西方文明人為的病：錯誤

癌症跟人類同期存在，同樣長久。埃及和希臘醫生數千年前就發現跟描述了癌症。研究人員也在有 3000 年歷史的骨骼中發現癌症，甚至在恐龍骨頭也發現癌症。但有人會有些疑問：為何癌症在近年發病越來越多？

這是因為癌症的最大的危險因素就是年齡。近年來由於對傳染病和其他死因的控制得宜，更多的人得以增長壽命，也致使細胞中的 DNA 在細胞增生時發生突變的機遇率增高，導致癌症的形成。

的確，現代西方文明會造成癌症。眾所週知，飲食和空氣污染大大增加了癌症風險；其中最大風險來自香煙。英國政府報告指出英國有四分之一的癌症患者是因吸煙得癌而失去生命。吸菸導致 86% 的肺癌。煙史長短較吸菸數量更為有害。年輕煙者受害更甚於年長者。

## 三：癌是一種真菌而碳酸氫鈉（小蘇打）可治之：錯誤，誤解

在破解此迷思前，我們必須先簡短的介紹對"瓦爾伯效應" (Warburg Effect) 理論的誤解誤讀，衍生了好幾個有關 "酸，甜，氧" 的迷思。

瓦爾伯效應：在正常的情況下，葡萄糖代謝後在線粒體 (Mitochondria) 內用氧氣將糖酵解為丙酮酸 (pyruvate) 成為人體所需的能量 -- 腺苷三磷酸 (ATP--Adenosine triphosphate)。但癌細胞因為各種原因，不在線粒體，而在細胞溶膠內，把葡萄糖酵解為發酵乳酸 (lactic acid ferment-

tation) 成為其能量；而且其糖酵解速度可超過正常細胞的兩百倍，更有甚者，是在低氧，甚至無氧下進行的。

在這個理論中，我們可以看到三個關鍵字：酸(乳酸)，甜(葡萄糖)，氧(低氧或缺氧)。

現在回頭來看這個用小蘇打治癌的迷思。持此理論者認為，癌症是由念珠菌(candida)感染引起的腫瘤，而且是酸性的。所以最"簡單的解決方案" -- 碳酸氫鈉治療法，就是用鹼性的小蘇打來中和其酸性，從而達到治癌目的。

這種說法的第一個錯誤在於腫瘤的發生是因為真菌感染。首先，任何人都會受到念珠菌感染，但在正常情況下免疫系統發揮作用就可免於發炎。但當某些人的免疫系統受損，如艾滋病患者，所受的感染會十分嚴重。而腫瘤實際上就是人體為防止感染而引起的。腫瘤的周邊微環境(microenvironment)，不錯，是酸性的。有些研究顯示，碳酸氫鈉的確可以中和腫瘤周邊微環境的酸性，甚至抑制癌症腫瘤的擴散和轉移。但這些實驗完全在實驗室中進行的，跟在人體內的情況差距甚大。

在實驗室中，首將癌細胞植入白老鼠，俟其形成癌腫瘤或擴散或轉移後，再將癌腫瘤或器官割出放進試管或試盤中，然後注射碳酸氫鈉到腫瘤的周邊環境或腫瘤內，觀察其效果。對試管中的白老鼠乳癌腫瘤而言，其外在微環境酸性的確減少，但對癌腫瘤內部毫無影響；對淋巴結增生率有抑制，但對癌細胞的血管內擴散沒效果。總而言之，碳酸氫鈉治療法目前都用在實驗室的試管中，而且效果不定。還沒有用到人體身上。事實上，碳酸氫鈉或小蘇打至今未有任何實驗證明可以治癌。相反有實驗證明，一個 65 公斤的成人，每天只要吸收 30 克的劑量，就會發生嚴重的健康問題。

在此必須提一提有關"殺死"實驗盤(petri dish)中的癌細胞的一段文章. David H. Gorski 是一名在 Barbara Ann Karmanos 癌症研究所的外科腫瘤學家, (特長是乳癌外科), 美國癌症聯絡協會醫師, 美國外科學會委員, 以及韋恩州立大學癌症生物研究院外科副教授. 他在 2013 年五月就寫到:

如果你讀到某種藥物或維他命(維生素)能把實驗盤中的癌細胞殺死, 請記住: 用把手槍也可達到目的. 我還可以加上這些: 漂白劑, 酸劑, 鹼劑, 把癌細胞從盤中倒出來晾乾, 各種致命的毒藥, 熱, 冷等等都可殺死癌細胞. 在實驗盤中殺死癌細胞非常容易, 但要選擇性地殺死人體中的癌細胞而不傷害正常細胞就非常難.

#### 四: "酸性"飲食導致癌症: 誤解

這個迷思又是誤讀瓦爾伯效應引起的: 過度的酸性食物 (肉類, 醣類, 蛋類, 動物類蛋白等) 會使血液變的過酸, 因而增加患癌風險, 所以要多吃鹼性的食物, 如水果(包括檸檬), 綠色蔬菜等等.

這種說法有兩個錯誤:

第一, 酸不是致癌物質, 相反是癌細胞製造出來的 (乳酸).

第二, 從生物學來看, 沒有任何細胞, 包括癌細胞, 可以活在過度的鹼性環境中. 在正常情況下, 人體內的酸鹼度保持在 7.35-7.45. 血液是微鹼性的 7.4. 度. 這個酸鹼度受到嚴格的控制. 一旦酸鹼度超過 7.45 或少過 7.35, 就會發生各種致命的病. 而這個平衡度, 完全受腎臟和肺部控調.

飲食中過度的"鹼", 會由健康的腎臟過濾, 由尿液中排出, 不可能進入血液增加其鹼濃度. (很多人以為從尿液中查出鹼濃度高了, 就以為其體質或血液中的鹼度也加高了. 殊不知, 這恰恰證明其腎臟功能健全, 把過多的鹼排出了. 同樣道理, 用口水

來測驗鹼濃度,也只證明我們不能透過飲食來改變身體的酸鹼度).

人體內的酸性是從飲食中得來.肉類,醣類,蛋類,動物類蛋白等等都產生酸.但這些酸性食物的酸,一如鹼性,全由健康的腎臟或肺臟排除體外.有一種現象叫"酸中毒"(acidosis).這是因腎臟功能受損,不能把過多的"酸"排出體外而嚴重中毒,如不能緊急治療,可能傷及生命.癌細胞產生酸;但這不意味著整個身體變成酸性.

當然,多吃蔬果食物,少進肉類及高糖分飲料,對健康有益,會加強免疫,對癌細胞的擴散跟轉移會可能有間接的效果.

## 五. 癌症喜糖, 所以絕不吃甜的: 誤解, 待定

另一個常見的迷思是"糖養癌細胞",所以應該完全從患者的飲食中剔除.這又是對"瓦爾伯效應"誤解造成的.'糖'有多種,大致可分為"天然糖"和"人工糖"兩種:

天然糖:

果糖--fructose(水果中的天然糖),乳糖--lactose(來自動物乳的天然糖),蔗糖--sucrose(用果糖跟葡萄糖製成),麥芽糖--maltose(由穀物製成),葡萄糖--glucose(單糖,光合作用的產物),葡萄糖--dextrose(一種葡萄糖的形式).

人工糖--artificial sugar:

如 Saccharin(糖精), Aspartame(阿斯巴特), Acesulfame potassium(醋醯磺酸鉀), Sucralose(三氯蔗糖), Neotame(紐甜), cyclamate(甜蜜素)等等.

有關人工糖致癌的說法,歷史悠長,而且也經過美國聯邦藥物署多次的禁止,取締,然後又取消禁止.其中原因很明顯的是多年多次的實驗得出不同的成果.比方說:

1977 年在美國的“科學(Science)”雜誌上發表了 Saccharin (糖精) 會引起實驗室中白老鼠的膀胱癌，於是美國藥物署馬上禁止糖精。但其後的研究跟實驗證明，大量攝入糖精，老鼠會得膀胱癌，但對人類毫無影響。於是糖精在 2000 年終被解禁了。同樣，對另一種人工糖，阿斯巴特的決定也類似：在 2006 年，美國的國家癌症協會透過二十八萬男性和十八萬八千女性，用五年的時間，使用大量的阿斯巴特，發現 1888 宗血癌症和 315 宗的神經膠質惡性腫瘤(gliomas)。但結論是阿斯巴特跟這兩種癌症沒有直接關連。

加州大學聖地牙哥分校，摩爾士癌症中心(University of California, San Diego, Moores Cancer Center)的項目經理，克里斯汀·祖馬斯 (Christine Zoumas)說明藥物局對 1965 年就發明的阿斯巴特，經過數十次的動物，人體的毒性測驗，證明阿斯巴特，不會使人類得癌，才在 1981 年批准上市，而且只是用在加工食品中而不是直接食用。而且在批准為食品加添物時，還規定每日能吸入的量劑。以阿斯巴特來說，日攝入量是體重的每公斤 50 毫克，也就是說，一個 60 公斤的成人，每日可吸收 3000 毫克，等如是 136 包的糖或者是 16 罐 12 盎司的帶糖飲料。在如此高的含糖量，仍然不會引起癌症。

糖，除了人工糖外，是碳水化合物，其分子是碳，氫和氧。(人工糖是化學物質“騙”過人類的“甜味劑”，只有熱量而無營養)。我們所有的細胞都需要葡萄糖作為能量。而癌細胞因為增長更快速，所以對這種有葡萄糖轉為能量的燃料相對來講要求更高。但這並不意味著糖是專門餵養癌細胞的。

固然限制含糖高的飲食，避免過胖，作為整體健康飲食的一部分，非常明智。但把含糖的飲食當成專門餵養癌細胞的說法相去甚遠。如果我們把所有含糖的飲食全部排除(這是不可能的)，我們就離死亡不遠，因為我們的細胞缺了轉化能量的燃料。

早有人聲稱腫瘤細胞“嗜糖”，因為糖分為腫瘤細胞提供大量能量，供其變異散播。最近德州的科學家(2017,五月三十日在 *Nature Communications* 期刊,由美國德州達拉斯大學 Jung-wan Kim 教授領導的團隊)研究肺、頭、頸、食道和子宮頸部位的一種癌症明顯“嗜糖”，即鱗狀細胞癌 (Squamous cell carcinoma)。該研究的數據庫來自 11,000 病人的 33 種癌症基因組,比較的是兩種主要的非小細胞肺癌:腺癌 (Adenocarcinoma, ADC) 和鱗狀細胞癌。其中有一名為 GLUT1 的蛋白質專司傳送葡萄糖。Kim 教授稱,“GLUT1 明顯活躍於鱗狀細胞癌,而腺癌對糖分的依賴則相較少得多。”在實驗過程中,注射 GLUT1 抑制劑的老鼠,其鱗狀癌細胞的增生速度得以減慢,但腺癌細胞的反應結果正相反,顯示 GLUT1 有可能是治療鱗狀細胞癌的研究目標之一。約 1/4 的肺癌屬於鱗癌,難以施行標靶治療。研究還發現,頭、頸、食道和子宮頸的四種鱗癌所含的 GLUT1 同樣很高。

但英國癌症研究中心的 Justine Alford 醫生則說,此研究揭示出兩種肺癌和糖分的關係,可說是為日後治療這兩種肺癌的藥物研發提供了方向。他說“癌細胞的成長不僅依賴糖分,也離不開氨基酸和脂肪。所有細胞,無論癌細胞還是健康細胞都需要糖分,並無選擇餘地。沒必要因此就成驚弓之鳥。”

後言:高糖飲食有害健康的觀念早已深入人心,吃太多糖,不只是導致皮膚早衰、肥胖、糖尿病等,最新的研究宣稱,可以證實糖分太高的確是會刺激多種癌變。但我們不能將糖等之為癌細胞生成主因,或是癌細胞之營養素。

## 六. 缺氧致癌症: 誤解, 錯誤

這又是個誤解瓦爾伯效應的錯誤。因為癌細胞能在低氧甚至缺氧的情況下,快速分裂,就會想當然的認為,只要加足氧氣,

癌細胞就會減緩生長或者死亡。事實上，當血中氧氣充足，只會加速腫瘤細胞的生長。

雖然許多研究跟機構，比方說美國癌症協會(American Cancer Society)就明文指出加高氧氣不會也不能減緩或殺死癌細胞，況且因癌腫瘤增生的血管是畸形的缺氧血管，也根本不可能加高血氧。縱然如此，在美國，墨西哥和歐洲等地，還是有許多宣傳“氧氣治療”，“臭氧或過氧化氫”(ozone or hydrogen peroxide)的診所，把患者的血抽出，打入臭氧後，再把血輸回患者體內。還有把過氧化氫稀釋或壓縮後，口服，點滴，或經肛門，陰戶輸入體內。這種做法最為危險。美國政府的藥管局在2006就發出警告說，這些過氧化氫“藥劑”會重創健康甚而致死。

## 七. 癌症會傳染的：錯誤，待定

癌症不是傳染病，不可能在普通情況下就由一人傳給另一人。造成這種迷思或是認知上的錯誤或是在特別的情況下造成的：

第一(錯誤)：一人得了某種癌症，而其家人也得了癌症。家族遺傳有可能。因為癌症起因是基因突變，而基因是可遺傳的。但在遺傳的致癌基因只有5--10%會變成癌症。目前知道遺傳的癌症有大腸癌，卵巢癌，乳癌(男性也可能有)和腎癌。其他仿佛是家族遺傳的癌症有：肺癌，其實是因為一手或二手菸造成的。還有同樣的飲食，居住在同一樣致癌的環境中等等，都不是遺傳的，而是後天形成的。反過來看，如果一家人都沒有癌症，這也不等同家中之人不會得癌症，因為生活，飲食，環境等等依然會造成後天的癌症。

第二(待定)：有些癌症是由病毒引起的。病毒或病菌雖然可以傳染，但其所帶的致癌因素卻不一定一同傳染。在已知可能傳

染病毒有：（1）乙肝或丙肝病毒會引起肝癌。（2）愛潑斯坦-巴爾病毒（Epstein-Barr viruses）引起非霍奇金淋巴瘤（non-Hodgkin lymphoma）與卡波西肉瘤（Kaposi Sarcoma）和鼻咽癌。（3）人類免疫缺陷病毒（HIV）非霍奇金淋巴瘤有關。（4）人類乳頭狀瘤病毒（HPV）與子宮頸，外陰和陰莖癌。此外，美國的國家癌症研究所(NCI) 在 2013 年九月就發表過詳細的對幽門螺桿菌和癌症 (Helicobacter pylori and Cancer)，癌症疫苗(Cancer Vaccines)等報告，可做參考。

第三(錯誤/代定)：器官移植會傳染癌症。如果捐官者曾經患過癌症，受捐者可能會得癌症。但這種可能性很低，發生率大概是萬分之二。況且，現在外科手術不會接受患過癌症者的捐贈器官。

**註：**2018 年七月，荷蘭和德國研究人員發表在 7 月出版的“美國移植雜誌”：有四個接受癌症患者的器官移植後，患上癌症，三名患者死於癌症。事件如下。一位 53 歲的女性，於 2007 年因中風死亡，因她是器官捐獻者，經過詳細檢查，並未發現有排除器官捐贈的疾病，而且多次檢查也沒有癌症跡象。醫生將兩個腎，肺，肝和心移植到五個病人身上。（心臟移植患者在移植後不久就死於無關原因。）其他四個病人，移植後一直吃抗異體的壓制免疫系統藥。

16 個月後，接受肺部移植手術的婦女發現患上乳腺癌。分析癌細胞中的 DNA，發現這些癌細胞來自供體器官的婦女。一年左右死亡。

另外三名活著的患者馬上接受了癌症檢查後，沒有發現癌症。但在 2011 年，肝移植患者的肝臟中發現了乳腺癌細胞，患者不想接受另一次肝臟移植手術，而接受放射治療。該病人於 2014 年去世。

接受左腎的患者在 2013 年被診斷出患有乳腺癌，而且已經擴散到許多其他器官，兩個月後去世。

一位 32 歲的右腎患者在 2011 年被移植的腎臟中也被診斷出患有乳腺癌。醫生切除腎臟，患者停止服用抑制免疫系統藥物，接受化療。治療成功，該男子在移植手術 10 年後仍然沒有癌症。

通過器官移植傳播癌症是“非常非常罕見的事件”，紐約新海德公園 Northwell Health 器官移植主任 Lewis Teperman 博士說。只有 1 到 5 萬份之一。這件事件，主因是器官捐贈婦女的乳癌細胞細小到當初查不出來。

總而言之，除了少數的癌症外，癌症是不會遺傳的，更不會傳染。

## 八. 開刀或切片會造成癌症：錯誤/待定

這種說法大多是過於迷信某些醫生，包括中醫，的錯誤思想。（詳情請看另文 -- 中醫看癌）。在標準的外科手術中，做切片或割除癌變器官，醫生都會用不同的和特定的器械，而且現代的消毒，也幾乎不可能使癌細胞包括散或傳移。

再說，癌症的發長過程，也不是由簡單的手術造成的。詳情可在“何謂癌”一文中看到。

## 九. 正面態度能防癌或得癌後能正常康復而免死：錯誤

直到目前為止，沒有任何實驗或研究能證明一個人的正面態度可以防止得癌，或者經治療後，恢復健康，甚至避免死於癌症。

個性開朗，積極向上等正面態度，雖然不會對癌症有實質的影響，但有這種態度就會主動跟外界接觸，參加社交活動，積極運動等等。這些都可以幫助面對癌症的心理壓力。反過來看，得知患上癌症後，大都數人會感到悲傷，憤怒，無助，灰心，甚至絕望。這些負面情緒，對癌症沒有直接害處。但在肉體，精神或情緒壓力下，人體會釋放一些加快心率，提高血糖，和增加血壓的應急激素（如腎上腺素和去甲腎上腺素）。這時可能引起其他病症，間接影響癌症的治療或復發。美國的 NCI 有篇名為

"心理壓力與癌症" (Psychological Stress and Cancer) 可做參考。

除了上述的各種錯誤的癌症成因外，還有下列各種流傳很廣而且深植人心的看法：憋尿太多或太久，喝涼水喝得太快，愛喝冰凍飲料，愛喝滾燙水，體溫太低(低於 35 度攝氏)，飯後吃水果/糖，蔬果吃的少，晚上熬夜，整天抱怨，憂鬱，恐懼，脾氣大，壓力大，使用他汀類藥物 (Statins)，用手機過久，漱口水 (在 1970 年代就傳出)。美國牙醫協會多次否認。

這張單上還可以加上許許多多。這些都是沒有“知識”甚至沒有“常識”的說法。癌症的成因，在本篇一開始的“何謂癌”就點明了。其實，稍微有些生理知識的，都知道這些不可能致癌。但就是有太多的人相信這些無稽的說法，而且其中還不乏名人或知識分子。甚至“醫生”，為了某些原因—金錢，名譽，錯誤認知，無知——也出來大放厥詞。

## 乙. 治療癌症的迷思

患癌之後，病者或家人除了正統療法外，大都開始尋找其他的偏方或神方。他們，所謂醫生，奇蹟神人，癌症病患等等，都現身作證某些偏方或神方治好了癌症。姑不論這些療法是否真的治好了癌病，我們只聽說所謂成功的故事，大膽宣稱治好多少人的'奇蹟'，而不會呈現完整的故事，特別是那些試過但沒有生還的人。當然，死人是不會說話的。

上面提到幾種藉“醫學”之名的治癌法，如碳酸氫鈉(小蘇打)法，加氧療法，正面態度等等；網路上還有各式各樣的治癌單方，神方，偏方，另類療法，替代療法，而且還有許多現身說法。從大麻到咖啡灌腸，從求神拜佛到祈禱等等，都想說明治癌是

有奇蹟的,可以拋棄醫學的療法. 下面我們從幾個特出的例子來看這些中外都有的迷思.

1. 英國電視節目主持人和主管, 諾埃爾·埃德蒙茲(Noel Edmonds) 訪問一名患有腎癌, 淋巴結轉移和銀屑病關節炎的男性後, 2016年6月7日在推特聲稱, 一台售價2315英鎊的電磁脈衝裝置能“減慢衰老, 減輕痛苦, 降低憂鬱和壓力, 解決癌症.” 第二天他又上電視宣稱: “科學證明疾病是由負能量引起的”. 並且透露他於2013年11月診斷患有前列腺癌, 因為他的生活“非常緊張. 這種非常負面的生活期”使他患上前列腺癌. “我知道為什麼得到癌症... 壓力的定義是消極的能量”. 他繼續說“然後我的腫瘤被聲波摧毀, 再次證明(致癌和治癌)的核心就是能量”.

對他這個說法, 在英國引起一陣風波. 首先他提到的“電磁脈衝裝置”的生產公司EMP Pad Limited就跳出來聲明: 對埃德蒙茲的說法, 完全“不同意”. 而且, 他們沒有付錢要他在電視上提出該公司的產品能治病治癌. 雖然EMP Pad公司表示, 它沒有支付Edmonds來推廣該產品, 該公司的業主Maria Robertson承認, 已經認識埃德蒙茲25年, 擔任過他的電視節目的助理, 並且一直在和埃德蒙茲跟他的女兒合作.

然後, 英國多個機構跟醫學院也大肆批評. 英國癌症研究院(Cancer Research UK)撰寫了一篇文章, 向公眾保證:

“在這個話題上, 所有研究都未能顯示情緒壓力與癌症風險增加之間有任何關繫”. 倫敦女皇瑪麗大學醫學腫瘤學教授John Gribben教授說: “這種說法真是胡言亂語. 破壞了我們所有人在實際和實證醫學上所做的一切工作.” 埃克塞特大學的名譽教授Edzard Ernst說: “我們大多數人在提到‘負能量’一詞時, 都會用逗號標出, 原因很

簡單：它是幻想主義者的純粹的虛想。本來，這也並無厚非，但是看到，有些名人似乎對這個廢話認以為真，促使一些重病的病人相信他們，而放棄真正醫學所提供的最佳治療方案，加速他們的死亡。”

2. 澳洲的伊恩·郭勒 (Ian Gawler). 1950 生於澳洲，1973 年大學畢業於獸醫系。1974 診斷出有骨癌，將一條大腿從臀部而下全部割除。1975，郭勒的醫生又發現其骨癌擴散到髓骨的淋巴結，肺部和胸骨。同年底，他開始接觸到冥想/靜坐 (meditation) 也完全相信靜坐不但能減緩癌症的擴散，甚至能治癒癌症。

1976 年初，醫生告知他只能活幾星期。接受了三次舒緩性的化療後，又在十月份接受了三個周期的試驗性的化療。

1977 年他信服了印度神祕主義大師沙迪亞賽巴巴，同時改良其飲食，生活方式。1978 年，其醫生宣布他身上轉移的癌全部消失，但同時又染上肺結核，但用傳統方法，一下就治癒。

1980 年，他跟其他醫生成立了“墨爾本癌症支持組織”，以他本身征服癌症的經驗，發展成一個十二個星期的治癌方法，包括飲食，靜坐等等，以加強治癌的“正能量”。

1984，他成立郭勒基金，出書，上電視，大事宣傳其治癌法，贏得大批信徒及病人。1987，他甚至因此得到澳洲政府的榮譽獎章 (OAM)。一時風光無比。

但在 2010 年，他的首任妻子，出文反駁登在澳洲醫學雜誌有關她已離異的先生克服癌症的病症和時間。次年，2011 年，澳洲的皇家醫學院兩位腫瘤科醫生，在該校的內科報發表文章說郭勒的所謂轉移癌症，根本沒有任何

檢查報告作為證明,而他碰到的轉移後的癌症,根本就是肺結核而已.

郭勒的這種治癌法,甚至連在美國耶魯醫學院的臨床神經科醫生和副教授,史的帝芬·羅維拉(Steven Novella)也發文反駁說,“郭勒極力推廣的方法—意志力能治癌—是一廂情願,道聽塗說奇聞軼事,完全是“純粹的願望實現幻想.”

3. 台灣許醫生的雞尾酒整合療法(氣功, 抗氧化水, 科學中醫等等), 宣稱治好超過一萬五千多癌症病人, 包括他自己的三期直腸癌. 而且自己貼文說: “耶穌說: 信我者, 必得用生. 我說: 信我者, 希望無窮!” 但在 2017 年五月二十二日, “北榮醫師放射腫瘤科醫師吳元宏在臉書上指控名醫許姓醫師, 涉嫌勸說癌症病患耗資上百萬買電解水、「天仙液」, 讓病患花了錢又賠了生命, 並表示願意協助病患向許姓醫師提告.” 見

<http://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/2075857>

2017 年 8 月初, 醫師許達夫, 收到台中市衛生局醫師懲戒委員會「不予懲戒」的決議書, 各界嘩然.

2018 年 1 月 3 日, 福衛部決議許達夫 “停業 2 個月, 並接受額外 20 小時繼續教育” 的處分, 因為 “針對至診所就醫之 ‘重病癌症’ 病患及家屬, 利用病患 ‘病急亂投醫’ 焦急、無奈心態及 ‘醫療專業知識不對等’ 情形, 強力推銷一台超過 4 萬元電解水機等產品, 且透過管道向病患推崇自然療法 (喝電解水、天仙液、做氣功、發大願等), 恐導致有延誤病患就醫時程及偏離正規醫療救治方式而藥石罔效之虞”. 不過他仍有提起申覆的權利. 見

<https://www.twreporter.org/a/shu-da-fu-clinic-closed-2-months>

上述三例涉及名人或醫生，只是冰山一角。而未報導的受另類，替代癌症療法而死亡的病人，更是難以估計。維基網站有一篇“未經證實和經證實無效的癌症治療清單”

([https://en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_unproven\\_and\\_disproven\\_cancer\\_treatments](https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_unproven_and_disproven_cancer_treatments))，其中數十種療法包括：1 替代性健康系統。2 飲食療法。3 電磁和能量療法。4 混合療法。5 植物和真菌療法。6 物理療法(包括針灸)。7 精神和精神治療法。8 合成化學藥物和其他物質。真是洋洋大觀。主持這些療法機關或個人，大發其財，但也害死不少人。

在此，我們必須提出正確的療法跟偏方/神方療法最大的不同點在於發表的治療方法跟數據。

正確療法，首先要進行適當的臨床，能夠證明這種療法是安全有效的。因為發布這些數據可以讓世界各地的醫生自行判斷並從而再次用於治療患者。而偏方/神方，另類，替代療法幾乎無法提出數據，大多是“口耳相傳，道聽塗說。”

縱然如此，這並不是說自然界沒有潛在治療的藥物。例如，癌症藥紫杉醇(paclitaxel)是精煉提取到的。如果嚼太平洋紫杉樹的樹皮來治癌，絕不可取。

還有一種說法：在接受西醫癌症療法時，同時又接受其他療法，如在化療時同時用“神仙水”，靜坐，“花香浴”等等。如其癌症真的“治好”，此時介紹或賣給他種療法的人，就大肆宣傳，說是他們的療法有效，完全抹殺或隱蔽正統的療法。其作為大多為“名”跟“利”，一如上述台灣之許姓醫生。

當然，癌症患者希望以任何可能的方式，尋找潛在療法是完全可以理解的。但對任何稱為“神奇療法”的東西，特別是有人要賣給你時，千萬別信。失去金錢是小事，丟掉生命則悔之晚矣。

## 丙. 防癌，抗癌，致癌迷思

癌症不是絕症，是可以預防的，正如本文一開始就提到，

所有癌症病例中只有 5-10% 可歸因於遺傳缺陷，而其餘 90-95% 的癌症根源於環境和生活方式… 近 25-30% 是由於菸草造成的，多達 30-35% 與飲食有關，約 15-20% 是由於感染，其餘百分比是由於其他因素包括輻射，壓力，體力活動，環境污染物等。

在此百分比中，抽菸加飲食超過 55% 得癌機遇，而飲食就占 30-35%。於是坊間出現大量教人如何吃和喝的文章。很多時這些文章一如癌症的另類療法，或為錢，或為名，或是無限上崗，似是而非，大肆宣傳抗癌超級食物。雖然這些飲食不會直接造成癌症的惡化，但是如因之而放棄正統療法，後果可知。

首先要說明的是，下列飲料跟食物，雖然不能防/抗癌，但食用均衡，對健康會有幫助，只不過對癌症沒有科學和醫學上的證明。比方說，近年來在網路上登出的蕨菜會致癌，大眾避之不及，還好稍後就給破除。又一例是台灣流行喝秋葵水說是可以抗癌，大眾趨之若鶩，雖已在 2017 年已給證明有其他效果，但不能抗癌，可是大眾還是相信不已。迷信這些超級飲食的主因就是“人心思治”。

下面我們就來看看這些防癌致癌飲食的迷思。

### 一. 有機食物和天然食物 (Organic and Natural Food)

中國人說“病從口入”，外國人也說“人如其食”(you are what you eat)，我們都知道飲食對健康的重要。上世紀為防止動植物的病蟲害，大量使用抗生素，農藥等。又為了快速生長，

加入生長激素。這些藥物，如超標或清洗不盡，吃入人體，其害可知。於是就有所謂的“天然”和“有機”食物出現。預測美國“天然”產品銷售將“爆炸式增長”，到2019年達到2520億美元。消費者對健康，非轉基因，無農藥食品的需求也推動了有機市場的增長。2017年認證有機食品和產品的銷售額達到500億美元，佔所有雜貨店銷售額的5%以上。

一旦掛上有機或天然牌子，不但價錢可以超出幾倍，而且很多人非天然，有機不買。2016年，消費者報告雜誌公布了一項調查顯示，73%的消費者只買標有“天然”的食品。許多消費者將“天然”等同於“有機”，有些人甚至認為“100%天然”比有認證的有機食品更好。而所謂“天然”，86%的消費者認為就是沒有人造成分，殺蟲劑或轉基因。但何謂天然，何謂有機？是否真的沒有外加藥物？

目前，歐盟，美國，加拿大，墨西哥，日本和許多其他國家對有機食品的標籤有各自的嚴訂的生產方式和標準。如要跨國銷售，還要符合區域組織，國家政府和國際組織製定的有機標準。

美國政府的農業部（USDA）對“有機”的定義，總括而言就是“食物只能用已批准的殺蟲劑，不能用有毒的或合成肥料，改基因作物，抗生素，合成生長激素（荷爾蒙），人造防腐劑，色素和味素。”然後再經過一串嚴格的檢查生產地，生產方法，包裝，才可以打上“有機”食物之印。縱然如此，有機食物中還會有些其他的非有機物質在內。比如魚肝油，**芹菜粉**等。**如沒有有機的元素，還是可以加入已批准的化學物。**歐盟（EC）的有機定義跟美國大同小異，是以2012二月雙方就相互承認各自的有機標籤。

所謂“天然”食物，美國農業部僅定義在肉類和家禽。定義非常狹窄：如果肉類和家禽不含人造香料或調味劑，色素成分

或化學防腐劑或任何其他人造或合成成分，並且產品及其成分不超過“最低限度”，則可將其標記為“天然”。但“天然”定義並未涉及抗生素，生長激素或其他藥物和/或殺蟲劑的有無。換句話說，所謂天然或自然的肉類，其中還是**可能**含有抗生素，生長激素和殺蟲劑等等。不知此定義，花兩三倍價錢去買普通品質的肉類，真是陪了夫人又折兵。

而歐盟對“天然/自然”一詞的定義完全不同。他們的天然食物是指食物的“色，味”而已。有所謂的天然顏色和天然味道，但不禁止人造合成的色味。

從上看來，去多花錢買所謂的有機或天然食物，並不能說明這些食物沒有致癌成分在內。所以以後聽到有人說只吃有機或天然食物，不會得癌病，不可全部想信。

## 二. 防癌超級食品 (Superfood)

超級食品是食品商的營銷術語，分析食物部分營養或營養密度而提出所謂的健康益處。幾乎所有的營養師和營養科學家都不使用這個名詞，而且許多還抨擊這些食品具有的健康益處。

2007年，歐盟禁止將產品作為超級食品進行營銷，除非有可靠的科學研究支持和特定授權健康聲明。但此術語美國並未禁止。

網路上常見所謂的防癌超級食物多不勝數，比如：蘋果，藍莓，包心菜，亞麻種子，西蘭花，大蒜，綠茶等等。儘管沒有科學依據，普羅大眾堅信不疑。有些食物顯然比其他食物更健康。藍莓或綠茶當然可以成為健康均衡飲食的一部分。吃不同的水果，蔬菜也**定能**幫助健康。

我們的身體很複雜，癌症也很複雜，說某種食物可對癌症產生重大的正面或反面影響就過於簡單了。

### 三. 烹煮 (Cooking Methods)

過度烹飪澱粉類食物，如吐司，薯條或烤土豆(洋芋)，會增加患癌症的風險，因為當澱粉類食物煮至深褐色時，會形成一種叫做丙烯酰胺的化合物。動物研究顯示，食用過量含有丙烯酰胺的食物會增加患癌症之風險間存在聯繫。然而，這些研究都用於動物，而非人類。

世界癌症研究基金 (World Cancer Research Fund) 在歐洲資助大型研究丙烯酰胺與癌症風險之間的關係。到 2018 為止，這項研究沒有找到，食用過度丙烯酰胺澱粉類食物，會加多人類患癌症的風險。

顯然關於這個問題還有些未解答的地方，需要進行更多的研究。但如果想減少飲食中丙烯酰胺的含量，英國食品標準局建議在烘烤或烘烤澱粉類食物，烤至金黃色便可。

另外一個外國喜歡的烹飪方法就是烤肉，而中國人喜歡大火爆炒。在高溫或明火上直接煎炸或燒烤牛肉，豬肉，魚或家禽時，會產生雜環胺 (Heterocyclic amines -- HCA) 和多環芳烴 (polycyclic aromatic hydrocarbons -- PAHs)。

當肉類裡的氨基酸，糖和肌酸或肌酸酐在華氏 300 度以上燒烤或油炸，或長時間烹飪就形成 HCA。當肉類的脂肪和肉汁在高熱或明火上滴落就會形成多環芳烴，也會引起火焰和煙霧。煙霧含有多環芳烴 - 中式炒菜時的油煙，然後粘附在肉食的表面，煙熏食品中；香煙煙霧 (二手煙) 和汽車廢氣都有。

這種化學物質，美國政府健康署的國家癌症局，研讀了從 1988 到 2016 年，發表的論文或報告。這些文章報導已經發現 HCA 和 PAH 會導致 DNA 的變化，從而增加患癌症的風險。但這些都是在實驗室中用白老鼠做的實驗，而非在人體中得出的數據。縱然如此，還是提醒大眾，少吃高溫明火烹煮的食物，特別是肉類，提出下面四點：

- a. 避免明火或高熱金屬表面烹肉，避免延長烹飪時間。
- b. 先用微波爐烹飪肉類，可以減少高溫烹飪時間，大大減少 HCA 的形成。
- c. 在高熱源上持續翻轉肉類。
- d. 切除丟棄燒焦部分，並避免食用肉類滴汁，也可以減少 HCA 和 PAH。

上面的第二點建議，“先用微波爐烹飪肉類以減少高溫烹飪時間”，可以破解一直在世界網路上不斷流傳的錯誤的消息：微波爐烹飪改變了食物的分子結構，使食物變成放射性東西，吃後會得癌病。真相是：微波爐產生輻射，被食物中的水分子吸收，使食物中的水分子振動並產生熱量，從而烹煮食物，這跟其他烹飪方法並無二樣。所以用微波爐不會讓食物變得容易導致癌症。

#### 四. 塑膠瓶器皿 (Plastic Container):

幾乎全世界都相信塑料中的化學物質，雙酚 A (Bisphenol BPA) 和二噁英(dioxin)，在加熱或冷凍時，就會浸入食物或飲料中而導致癌症。網路上說是美國約翰霍普金斯大學發出的，但被該大學否認。

的確在一些實驗中，塑料瓶加熱高達攝氏 60 度(華氏 140 度)好幾個小時後，會有化學物滲入食物，但含量遠遠低於被認為不安全的標準。

歐洲食品安全局於 2015 年對 BPA 進行了全面的科學審查，確定在目前的 BPA 標準下，任何年齡的人（包括未出生的孩子）都沒有健康風險。

結論是：沒有充分的證據表明使用塑料瓶或塑料容器會增加患癌症的風險。

## 五. 麥苗汁治癌：

麥苗汁風靡歐美，喝麥苗汁三個月可以有效降低三高，還可以治癒癌症。這條謠言被引用了10多萬次。事實是，小麥苗也算是綠色蔬果，榨成麥苗汁或許對患者能起到積極的心理暗示作用。但千萬不能盲目沉迷其中，更不能因此放棄正確的治療。

## 六. 剩菜剩飯、隔夜菜致癌

部分綠葉類蔬菜中含有較多的硝酸鹽類，煮熟後如果放置的時間過久，硝酸鹽便會被分解成亞硝酸鹽。亞硝酸鹽有致癌作用，加熱也不能去除。事實是亞硝酸鹽不致癌，分解成亞硝胺才致癌，但亞硝胺一般很容易被分解，所以“隔夜飯菜致癌說”不成立。但隔夜菜尤其是隔夜的青菜，不僅營養價值低，還易變質，最好少吃或別吃，儘量多吃新鮮蔬菜。

## 七. 蒸鍋水易致癌

蒸饅頭等剩下的鍋裡的水，重金屬和硝酸鹽的濃度會增加，而硝酸鹽受熱分解成亞硝酸鹽，對人體危害嚴重。現代醫學已證明，亞硝酸鹽是一種強烈的致癌性物質。

亞硝酸鹽本身並無致癌性，轉化為亞硝胺類物質才致癌，而轉化需要很多前提條件，不是沸水就能生成的。而燒水所產生的蒸汽也不會留在食物上。而且，水只要符合標準，所含的硝酸鹽含量很低，反復加熱也不會憑空生成亞硝酸鹽，對人體無害，但久存易滋生細菌。況且，不會有人會直接喝下蒸鍋水吧。

## 八. 五行蔬菜湯或類似的蔬果菜汁防癌又治癌

五種蔬菜有五種顏色，分別代表木、火、土、金、水五行。在人體中分別對應肝、心、脾、肺、腎五臟，服湯後便能達到平衡五臟，有效抑制癌症。為生命注入活力和元氣，甚至達到“癌細胞的活動三天停止，一個月內機能恢復”的神奇療效。

這種“偏方”從營養來看，五行蔬菜湯或果菜汁的材料都具有一定的營養價值，對身體有益處。但基本上沒有藥用價值，只能算是普通養生湯水，治癌是無稽之談。

## 九. 味精超過 100°C 會致癌

味精，是中國人，特別是中餐館的調味品，近年來卻頻因“有毒、致癌”，只要溫度超過 100°C，味精就會發生變性，形成有毒的焦谷氨酸鈉而致癌。

多年來，美國藥物管理局 (FDA) 收到許多關於含有味精食品的不良反應的傳聞報導。這些反應稱為 MSG 症狀，包括：頭痛，出汗，面部壓力緊繃，面部，頸部和其他部位麻木，刺痛或灼熱，心悸，胸痛，噁心等等。

然而，研究人員沒有發現MSG與這些症狀之間存在確切證據。雖然一小部分人可能對味精產生短期反應。症狀通常是輕微的，不需要治療，防止反應的唯一方法是避免含有味精的食物。

至於味精的溶解溫度在70°C—90°C左右，所以，建議大家不要在滾沸的鍋中加入，即將出鍋時加入適量的味精即可。而在做涼拌菜時，建議先溶解後再加入。總之，味精是不會致癌的。

#### 十. 速食麵(泡麵)致癌:

關於速食麵有害的種種傳言從未間斷：有說速食麵含防腐劑、抗氧化劑，吃多了會變成“木乃伊”，導致癌症等。

事實是，速食麵雖然算不上什麼健康食品，但關於它“有害”傳言也並不可信。速食麵中的防腐劑和抗氧化劑都是常規食品添加劑，安全性是經過科學評估的，只要合法使用，並不會對人體健康產生影響。所以速食麵雖不是健康食品，但不會致癌。

#### 十一：蘑菇重金屬超標致癌

一篇名為“蘑菇還是少吃一點吧”的文章曾在網路上廣為流傳。文章稱，一名來自瑞士蘇黎世大學、研究真菌的博士說，蘑菇雖好，但它對鉛汞等重金屬的富集能力強，最多可達100多倍。

的確，可食的蘑菇含有有多種重金屬，如汞，鎘，鉛，鋅，銅，鎳，鉻，鈷，錳，鐵等。西班牙卡斯蒂利亞-拉曼恰大學(University of Castilla-La Mancha -- UCLM)的研究團隊在2009十月份的**生物金屬雜誌**發表一篇有關菇類重金屬的研究。他們從無污染的野外採集了15種可食的菇類，發現歐洲人常吃的“雞油菌”中的鈉和鉛含量最高；鈷和鈾在簇生黃韌傘菇中最高。這些金屬和非金屬，很多會致癌。所以才有上述一文的

出現.

([https://www.eurekalert.org/pub\\_releases/2009-10/f-sf-hma103009.php](https://www.eurekalert.org/pub_releases/2009-10/f-sf-hma103009.php))

此外，我們常吃或服用的香菇，猴頭菇，舞茸，牡蠣蘑菇，金針菇，白蘑菇，靈芝等等，或多或少含有微量的重金屬，但只要經過煮，炸，烤等等，這些致癌物質都可消除。況且蘑菇內含有多糖，可以抑制重金屬的解離，使之在體內無法成為離子，因此很難被腸道吸收。所以即使吃了蘑菇，對人體產生的影響也很小。

特別的是，我們常生吃的白蘑菇 (button mushroom)，含有蘑菇氨酸/傘菌氨酸 (agaritine)。這種蘑菇氨酸在試管中證實可致癌。但研究人員將蘑菇氨酸注入水中，讓白鼠喝，終其一生，發現只有十萬分之一機會得癌腫瘤。

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7737599>。但更諷刺的這種蘑菇氨酸居然可以抑制人體的乳癌腫瘤。

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11739882>

## 十二：火腿、培根致癌

火腿、培根為致癌物，與砒霜同列。這一消息在網路上迅速流傳。根據是世界衛生組織下屬的國際癌症研究機構在其發佈的最新“致癌物名單”中，將火腿、培根、香腸等加工肉製品列為一類致癌物質。

真相是，所謂一類致癌物，是指在致癌方面有比較可靠的證據，但這跟致癌性、毒性有多大沒有直接的關係。食入加工肉製品會增加患上很多疾病的風險，這也不是什麼新聞，而是常識。

## 十三：檸檬水防癌

網路上關於“檸檬泡水可以防癌”的文章已經屢見不鮮. 再加上“國外某某研究機構發現”“檸檬中的某某成分比化療藥物高效 10000 倍”，“這些秘密被各醫藥公司諱莫如深”等等群眾喜聞樂見的宣傳用語，“檸檬泡水”毫不意外地廣為流傳.

總的來說，的確有一些科學實驗顯示檸檬中有一些成分“可能具有防癌作用”. 但是, 這些研究遠遠不足以支持“檸檬水防癌”的論斷. 跟各種含糖、碳酸飲料相比，檸檬水（只要沒有額外添加糖）相對健康。至於抗癌，只適合當作飯後的談資，別指望它的抗癌能力了.

#### 十四：居住環境：輻射，電壓，電磁場.

現代城市家庭，幾乎離不開家用電器(電話，手機，電視，電腦，電冰箱等).

英國“星期日獨立報”曾報導了英國神經外科專家維尼·庫拉納的一項研究：使用手機 10 年以上的人，患腦癌的危險增大一倍. 手機是否增加患腦瘤幾率還需長時間隨訪觀察，到目前為止還沒有明確腦腫瘤的致病原因，就不能肯定腦腫瘤就是長時間打手機所致.

至於居住在高壓線下，家中電視，冰箱，電腦等用品，都會致癌的說法由來已久. 而且真的有人信奉執行，不用電視，電腦，搬到鄉下，遠離現代社會. 其實這些都是因為對電場，電磁場的半桶水瞭解而造成的怪現象.

電場和磁場是由電產生的隱形能量區域（也稱為輻射），電是電子或電流通過電線而產生的.

電場不需要打開電器設備，如電燈等而產生. 電場很容易被牆壁和其他物體屏蔽或削弱.

磁場是由電流流過導線或電器設備產生的，隨著電流的增加而增加強度，隨著電源的距離增加而減小強度。磁場可以穿過建築物，生物和大多數其他材料。磁場無論電器設備是否打開，都會產生。是以高壓線下永遠產生磁場，因為電流總是流過電線。

電場和磁場合稱電磁場或 EMF。EMF 中的電磁力是由電磁輻射 (electromagnetic radiation) 引起的。EMF 主要有兩類：

高頻(High Frequency) EMF，包括 X 光和伽馬射線。這些 EMF 位於電磁波譜的電離輻射部分(ionizing radiation part of the electromagnetic spectrum)，可直接損傷 DNA 或細胞。

低頻到中頻(Low to Mid)的 EMF，包括靜電場，電力線和電器的磁場，無線電波，微波，紅外輻射和可見光。這些 EMF 位於非電離輻射部分 (non-ionizing radiation part)，不直接損害 DNA 或細胞。

EMF 有天然和人造的。地球的磁場使指南針上的指針指向北方，就是自然的 EMF。

人造 EMF 屬於電磁波譜的非電離部分的極低頻率 (Extreme Low Frequency -- ELF) 和各類射頻輻射(Radiofrequency radiation)。

ELF-EMF 來源多樣，如電源線，電線和剃須刀，吹風機和電熱毯等電器。

射頻輻射(Radiofrequency radiation)：最常見的射頻輻射源是無線電信設備和設備，包括手機，智能電錶和無線設備 -- 如平板電腦，筆電，無線電話，無線網路等；廣播電台和電視信號，雷達，衛星站，核磁共振 (MRI) 設備和工業設備，微波爐。這些設備不會或起碼到目前為止，沒有確實證據，能毫無疑問地指出，使用這些電器產品會致癌。

**結論:**對網路上有關癌症的文章，每天都層出不窮。大都是穿鑿附會錯誤的。有些加上“某某大學研究發表，某某醫生實驗證明”，再加上一些難以明瞭的化學名詞，令人信以為真。還有些是在實驗室中，用動物做出的研究，而非在人體的臨床研究成果。當成茶餘飯後材料便可，千萬不要“照單抓藥”，更不要因之放棄正統治療。

總而言之，對這些文章，先要求證。方法有下面各種：1. 閱讀各國政府醫藥健康署發表的文章。2. 查讀三篇以上類似的文章。3. 翻看最近的學術文章。4. 求證相關的專門醫生。如癌症就去問腫瘤科醫生，而非普通醫生。（最近有台灣外科醫生在電台訪問中說，“癌症是人體長期發炎所致。而且因為長期發炎，所以就增生血管而導致轉移。”這種繆論，因為他/她不是腫瘤科的，也不明瞭癌症起因，只是用其醫生名銜，危言聳聽，譁眾取寵。5. 絕對不要“道聽塗說”。如某某人的親戚，吃了某個偏方，癌症好了，絕對是真的。其實在追問之後，都不能作為證明。

最後，希望看完這些迷思後能有一個正確的看法，不再隨便相信那些偏方，神方等等。當然，在癌症不幸降臨前，我們應該儘量去減少得癌的機遇率。下面是英國癌症研究機構在 2016 年底提出的說法：

在英國，每兩個人中就有一人會在生命的某個階段患上癌症。每年約有 36 萬人被診斷出患有這種疾病。但專家估計，大約有四分之三的癌症病例可以預防，主要是通過改變生活方式，例如：

1. 不吸煙
2. 保持健康的體重
3. 均衡的飲食
4. 減少飲酒
5. 安全曬太陽

再看美國哈佛大學醫學院 1996--2009 的說法：

1. 不吸菸，包括二手菸。
2. 健康食物：少吃飽和脂肪和紅肉，避免油炸食物，增加水果，蔬菜和全穀物食品。
3. 常運動/鍛鍊
4. 保持健康體重，過胖會增加多種癌症風險。
5. 適量喝酒，每日不超過兩小杯。
6. 避免不必要的輻射照射，例如家居的氡氣，避免陽光的紫外線。(但別擔心高壓電力線的電磁輻射，微波和手機的射頻輻射。這些不會致癌。)
7. 避免工業和環境毒素，如石棉纖維，苯，芳香胺和多氯聯苯(PCB)。
8. 避免導致癌症的感染，包括肝炎病毒，HIV 和人乳頭瘤病毒。
9. 考慮服用低劑量阿司匹林 (79—81MG)。
10. 如曬太陽不夠，就服用維生素 D(每天 800—1000 IU)，而其他補品如硒，維生素 C 和 E，β-胡蘿蔔素，葉酸等不具有保護作用，有些可能弊大於利。