

<<抗癌完全手册>>

图书基本信息

书名：<<抗癌完全手册>>

13位ISBN编号：9787502361051

10位ISBN编号：7502361057

出版时间：2008-11

出版时间：科技文献出版社

作者：牛银厚

页数：201

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;抗癌完全手册&gt;&gt;

## 前言

随着医学科技的进步和医疗事业的发展，许多曾经令人生畏的疾病逐渐得到了控制，人类的平均寿命也在显著上升。

但是，一些顽固疾病仍在威胁着人类的生命，癌症就是其中之一。

近几年来，癌症的发病率和死亡率迅速增加，已成为威胁人类健康和生命的大敌。

医学专家指出，若不采取正确可靠的抗癌措施，癌症的死亡率将会大幅度增长。

对39个国家的癌症发病率调查发现，从1960年到1981年，各类癌症的发病人数，男性增长了56%，女性增长了39%。

1981年以来，世界上每年新发癌症患者600万-1000万人。

并且，越是经济发达的国家，癌症的发病率越高。

从癌症的死亡率来看，1981年以来，全世界每年约有600万人死于癌症，癌症已跃居死亡原因的前列。

由此不难看出，癌症对人类生命的危害已达到了非常严重的程度。

癌症如此猖狂，主要原因在于人们对其缺乏足够的认识，缺少有效的抗癌方法。

因此，积极探索行之有效的抗癌方法，并加以利用，是摆在癌症患者面前的头等大事！

一个癌细胞只需3个月就能繁殖到一百万个，3年后就能达到一千亿个，这样的数字令人毛骨悚然。

究竟如何才能医治癌症？

我们知道单纯依靠药物是绝对办不到的，因为药物不是一个人生存必需的空气、水源、食物，它只是用来克服疾病用的。

抗癌首先要做的就是找出致癌的主因所在，然后对症下药，一一攻克，从而取得抗癌的胜利战果。

一个晚期的癌症患者，被医院的专家和教授判定只能活半年或1年，但是1年过后，他竟奇迹般地活了下来。

十多年过去了，他仍然活得很好。

他创造了一个生命的奇迹。

他是如何做到的呢？

没错，积极乐观的抗癌意识和方法让他延长了自己的寿命！

由此可见，人类是完全可以与癌症作斗争，并取得胜利的。

经过多年的不懈努力研究，医学专家发现，癌症病人的患病主因是由自己造成的，如生活在长期受污染的环境下、饮食不当或是长期情绪抑郁等。

所以，保持乐观积极的心态，生活在绿色环境下和饮食营养得当等良好的生活方式和习惯，才是抗癌的最佳方法。

本书收集了大量的最新医学科研资料，详细介绍了各种致癌的物质因素及抗癌方法。

着重介绍了对抗癌有很大价值的生活误区，以及抵制癌症的各种方法等。

书中还穿插了各种相关的事例，既增加了文章的知识性和趣味性，也可以帮助癌症患者提高抗癌的信心和意志，改善病情，促进康复。

自己的身体自己保，主动抗癌很重要！

## <<抗癌完全手册>>

### 内容概要

医学科技在进步，为何癌症病人却在不停地增加？

这主要是因为人们的生活方式及环境等多方面的因素所造成的。

随着癌症人群的增加，“谈癌色变”是许多人对癌症的态度。

癌症真的等于死亡吗？

答案是否定的。

自我拯救已成为新世纪抗癌战争的最有效方法。

癌症 死亡！

健康离癌症患者并不遥远，只要掌握正确的抗癌知识并付诸行动，癌症是可以战胜的！

本书用通俗易懂的语言，对癌症的引发原因作了详细的解析，揭开了癌症神秘的面纱，让人们对于癌症有了一个全新的认识；并从心态、环境、饮食等方面介绍了抗癌的科学方法，是一本难得的指导广大癌症患者与癌症作斗争的科普读物，也可供癌症研究领域的医学工作者阅读参考，相信定能受到广大读者的认可。

！

本书收集了大量的最新医学科研资料，详细介绍了各种致癌的物质因素及抗癌方法。

着重介绍了对抗癌有很大价值的生活误区，以及抵制癌症的各种方法等。

书中还穿插了各种相关的事例，既增加了文章的知识性和趣味性，也可以帮助癌症患者提高抗癌的信心和意志，改善病情，促进康复。

## &lt;&lt;抗癌完全手册&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 关爱生命，从了解癌症开始 1.了解人类的第一杀手——癌症 2.癌细胞由何而来 3.什么是癌症转移 4.揭开常见癌症的神秘面纱 5.肿瘤 癌症，癌症 死亡 6.常见癌症形成的原因 7.癌症的另一个大敌——中医中药 8.揭秘癌症复发 9.谁是癌症的高危人群第二章 良好心态，抗癌的第一法宝 1.精神因素与癌症有何关系 2.好心态是一剂抗癌良药 3.癌症与压力的联系 4.抗癌，切不可心浮气躁 5.恐惧心理，抗癌之大敌 6.欢声笑语，赶走癌细胞第三章 绿色环境，抗癌的健康通道 1.癌症的发生与环境有关系 2.空气污染，诱发癌症的主因 3.水污染，为何也能诱发癌症 4.农药污染，透明的健康杀手 5.职业癌中的化学物质因素 6.避免危险因子，远离癌症 7.抗癌，增加细胞的有氧环境为良方 8.绿色环境，成就你的抗癌计划 9.辐射也能导致癌症 10.运动防癌的奥妙第四章 科学饮食，吃出抗癌神奇疗效 1.不良的饮食习惯易引发口腔癌 2.抗癌用膳应性味相胜 3.合理的饮食习惯帮你抗癌 4.日常饮食与癌症的关系 5.多食盐、酱油易患癌 6.具有抗癌、致癌作用的食物有哪些 7.营养均衡才能抗癌 8.癌症病人的营养与饮食调养 9.饮食预防乳腺癌 10.雌激素上了癌症黑名单 11.健康饮茶，保健又抗癌第五章 健康习惯，将抗癌进行到底 1.违反自然规律的人易患癌症 2.狼吞虎咽易患胃癌 3.常穿胸罩易患乳腺癌 4.肥胖会增加患癌的风险 5.良好的睡眠有助于抗癌 6.适度健康的性生活有利于抗癌 7.吸烟是癌症最危险的因素 8.贪杯无度，癌之将至 9.过度晒太阳易患皮肤癌 10.经常开窗通气有助于抗癌第六章 抗癌有方，对症下药为良策 1.远离肺癌，甩掉“气虚” 2.保“肝”抗癌，找回健康 3.保持食管通畅无癌，做个“自由人” 4.健康饮食，远离胃癌 5.吃好“肠”好，放飞健康 6.女人，“粉红丝带”的美丽 7.健康女人，拒绝宫颈癌 8.消除鼻咽癌，让生命自由呼吸 9.攻克前列腺癌，做阳刚男人 10.了却骨癌之愁，还你强健骨骼

## &lt;&lt;抗癌完全手册&gt;&gt;

## 章节摘录

不良的心态是癌细胞的活化剂人的情绪和心态在很大程度上影响身体健康，好的情绪和心态有助于机体的健康。

同样道理，癌症的康复和精神、心态也不无关系，不健康的心态和不良的精神刺激会促使癌症的发生和发展。

临床中常见不少癌症患者在发病过程中，都有长期的不正常状态，如忧愁、紧张、过度抑郁等精神创伤史。

所以，面对癌症，一定要放松心态，因为良好的心理情绪可调整机体平衡，增强人体免疫功能，有利于抑制癌细胞的扩散，而不良的心态只会加速癌细胞的扩散，是癌细胞的活化剂。

人体是一个奇妙的机体，它拥有很强的自我免疫能力，有很强的抗病能力，而悲观、惊恐、绝望等情绪却能在瞬间将一个人的免疫力彻底摧毁。

如果一个癌症患者长期处于消极心理状态，其免疫功能就会受到限制，在不良情绪状态下，通过心理—神经—内分泌—免疫轴的作用，直接促进癌细胞的转移和恶化，导致患者加速死亡。

因此，讲究心理卫生，调节好自己的精神情绪，对不良的精神刺激采取积极乐观的态度，做到心胸宽阔，团结友爱，乐观向上，才是抗癌的最佳良方。

有关人士研究发现，不少癌症病人其实是被自己过度紧张的情绪而“吓死”的。

几乎所有的癌症患者都会有心理障碍，他们常被紧张、恐惧和焦虑所困扰，即使是那些已治愈的患者，也会被可能出现的癌细胞转移或复发压得喘不过气来。

癌症患者作为一个特殊的群体，个人的心理状况是治疗过程中不可忽视的重要环节。

在美国，有这样一位被心态左右着的病人：当杰克被医生检查出患了恶性肿瘤的时候，他的病情已经到了很严重的地步，医生说活不过一个礼拜。

但杰克打听到一种叫“克力生物素”的药物能够抗癌，就想办法得到了一剂并让医生给他注射了。

几天后，他竟然精神焕发，还能够与其他病友进行一些简单的运动。

他的主治医生很惊奇，在体检时，发现他体内那个和橘子差不多大的瘤缩小了许多！

但几天后，杰克读到一则关于“克力生物素”是伪劣药品的报道，病情顿时恶化，医生只得给他注射了一剂据称是纯度更高、药效更好的“克力生物素”，事实上那只是些蒸馏水。

但奇迹就这样出现了，恶性肿瘤又一次消失，他又活了两个月。

由此看来，不良心理因素是促癌剂，情绪不良是癌细胞的活化剂。

所以癌症病人要想延长生命，就要有一种“不在乎”的好心态，因为只有心态放松了，远离忧虑和抑郁情绪了，对人生持乐观态度了，才能增强自身免疫功能，让癌细胞退缩或自然消退，更有利于抗癌。

心态决定抗癌的成与败不少人都会有这样的疑问：为什么同样是癌症，有的人康复了，有的人却过早的结束了自己的生命？

为什么没有希望的人出现了希望，有希望的人却没有了希望，是不是命运对这些康复的人格外偏爱？

其实，重要的原因是精神状态。

精神状态就和水一样，既能载舟也能覆舟，好的心态是决定抗癌成败的关键因素。

对于癌症患者来说，积极的自我心理调试，乐观饱满的情绪，确实有助于摆脱癌魔的阴影。

有一位40多岁的下岗女工，在下岗后又被确诊为肝癌。

面对一系列的厄运打击，她也曾经失望过、痛苦过，但是她不向命运屈服，而是顽强地与癌症作战争。

在抗癌过程中，她不屈不挠，总是乐呵呵地工作和生活。

她做过清洁工人，也为别人卖过馒头，她不但把自己的工作做得很好，同时还帮助300多个下岗工人找到了工作。

她打破了医院预测“活不过4个月的寿限”，已快乐活过了8年，成为真正的生命强者。

而这一切都得益于她坚忍的毅力与积极向上的心态。

古人云：“运药者，神气也。”

## <<抗癌完全手册>>

”再好的药物，要想充分发挥作用还得依赖于个体自身良好的机能状态，而这种机能状态，又很大程度受制于个体的精神、心理状态及意志、毅力等。

曾有人对近百余名被确诊为癌症后，生存期超过15年的抗癌人士进行调查，结果发现，他们之所以能够成功击败癌魔，术后长期生存，主要是规范化的治疗、积极乐观的心态、家人社会的关爱3大因素在起作用。

其中最重要的因素在于自我积极调整身心状态，从营养、锻炼、心理等方面积极配合治疗。

俗话说：“哀莫大于心死。

”身体出现了肿瘤并不可怕，可个白的是精神上受到癌瘤的压抑，并由此造成的恐惧。

现实生活中，由于癌症患者对癌症的可治愈性了解得不多，有的甚至处于一无所知的状态，人们对“癌症难治”听说得较多，而对癌症治好的却知道得较少，以至于一部分患者一旦知道自己被确诊为癌症后，便认为“一切都完了”，精神防线崩溃，消极等待死神的降临。

有人说得好：“得了癌症，一是吓死的，二是愁死的，三是病急乱投医折腾死的，四才是病死的。

”每个人都有一种超乎寻常的潜能，它一旦被激发出来，就会获得意外收获，甚至出现奇迹。

信心就可以激发这种潜能，只要患者尽快摆脱不良情绪，下决心战胜疾病，相信只要精神不垮，就有可能创造生命的奇迹。

## <<抗癌完全手册>>

### 编辑推荐

《抗癌完全手册》收集了大量的最新医学科研资料，详细介绍了各种致癌的物质因素及抗癌方法。着重介绍了对抗癌有很大价值的生活误区，以及抵制癌症的各种方法等。书中还穿插了各种相关的事例，既增加了文章的知识性和趣味性，也可以帮助癌症患者提高抗癌的信心和意志，改善病情，促进康复。

<<抗癌完全手册>>

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:<http://www.tushu007.com>