

<<防癌抗癌保健康>>

图书基本信息

书名：<<防癌抗癌保健康>>

13位ISBN编号：9787508275581

10位ISBN编号：7508275586

出版时间：2012-9

出版时间：施锐 金盾出版社 (2012-09出版)

作者：施锐

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>

## <<防癌抗癌保健康>>

### 内容概要

《防癌抗癌保健康》是以防癌为导向、以抗癌为目标的科普读物，内容涉及人们非常关心的326个问题。从有关癌症的基本知识入门，介绍了包括营养、食物、心理、运动、肥胖、致癌物质、致癌病因、吸烟、饮酒、性生活、中医药等多方面防癌抗癌知识，推荐了许多常用的防癌措施。

<<防癌抗癌保健康>>

作者简介

施锐，1948年，毕业于北平私立辅仁大学，后考入北平协和医学院并在该院任职。

1953年，与中国变态反应学专家张庆松教授共同创建中国变态反应学组，并在该组从事医教研工作。

1961年，开始从事花粉过敏症等研究，并首先发现蒿属植物花粉是引发中国秋季型花粉过敏症的重要病因。

1980年，在中国医学科学院肿瘤研究所免疫室任职，曾应美方邀请作为访问学者赴美工作。

编著《花粉症》、《过敏与治疗》、《花粉过敏症》、《过敏漫谈》、《远离肿瘤》，译著《临床肿瘤学手册》等。

曾获中国协和医科大学、中国医学科学院院校科技成果奖。

健康报《建设现代生活》医学科普征文三等奖，中国协和医科大学、中国医学科学院《院校发展30年》积极贡献奖。

## &lt;&lt;防癌抗癌保健康&gt;&gt;

## 书籍目录

一、基础知识 1.什么是肿瘤 2.什么是癌症 3.产生癌症的祸根究竟在哪里 4.癌症从何而来 5.癌症是我国居民的主要死因吗 6.癌细胞靠什么活着 7.癌细胞能“改邪归正”吗 8.人体哪些器官最容易得癌 9.得了癌症怎么办 10.人们对癌症有哪些疑惑 11.癌症是慢性病吗 12.癌症可以治愈吗 13.癌症也会自愈吗 14.癌症能自愈是源自于心脏的传说吗 15.肿瘤悄悄地消退常由于哪些原因 16.癌症可怕吗 17.谁说癌症等于死亡 18.为何要为癌症患者减压 19.恶性肿瘤的十个征兆是什么 20.癌症能预防吗 21.什么是癌症的三级预防 22.征服癌细胞的奇思妙想有哪些 23.癌症多来自于“炎”症吗 24.抗炎是防治癌症的新思路吗 25.为何心脏罕见癌症 26.癌症有遗传倾向吗 27.调整免疫力与防癌有什么关系 28.承担免疫的细胞来自何处 29.过敏是癌症的“避风港”吗 二、科学膳食与防癌抗癌 1.预防癌症有哪些对策 2.癌症与饮食的相关性占多大比例 3.防癌饮食有哪十大原则 4.防癌抗癌为何要改变不良饮食习惯 5.为什么营养不平衡易得癌 6.膳食平衡有防癌的作用吗 7.剩饭剩菜过夜还能吃吗 8.营养愈多愈高患癌的风险就越低吗 9.营养不良或营养过剩对人体免疫系统有何影响 10.恶性肿瘤是缺乏维生素吗 11.维生素B17有防癌抗癌作用吗 12.维生素K有抗癌作用吗 13.什么是组合致癌食物 14.为何防癌不可不吃洋葱 15.为何熟透的香蕉抗癌效果最好 16.柠檬有防癌抗癌的神奇作用吗 17.为何说吃西红柿有助于降低癌症 18.哪些蔬菜具有防癌作用 19.具有抗癌作用的食物有哪些 20.具有抗癌作用的水果有哪些 21.食物中的微量元素硒能防癌抗癌吗 22.选择什么样的食物可防癌抗癌 23.什么是碱性食物和酸性食物 24.吃糖太多是癌症的潜在隐患吗 25.吃盐过量会得癌吗 26.为什么欧米伽—3脂肪酸有抑制癌症的功效 27.补充钙质能起到防癌作用吗 28.常喝咖啡防癌的效果如何 29.辛辣食物可杀死癌细胞吗 30.限制体内谷氨酸可遏制肿瘤生长吗 31.什么是2011年最健康的食品 三、防癌抗癌的有关因素 1.唾液与防癌抗癌有何关系 2.阿司匹林对防癌抗癌有何影响 3.哪些因素与癌症的发生有关 4.良好的心态对癌症康复起关键作用吗 5.为何笑能健康,笑能防癌 四、运动与防癌抗癌 1.为何防癌抗癌不可缺少运动 2.运动产生的活性氧有杀伤癌细胞的功效吗 3.运动有抑制肿瘤的功效吗 4.运动后汗液的排出对防癌有作用吗 5.运动对防癌起何作用 6.运动对肺癌的发生有预防作用吗 7.运动对结肠癌的发生有预防作用吗 8.经常睡眠不足会减低运动带来的有利影响吗 9.运动可防乳腺癌并提高患者生活质量吗 10.运动是最好的防癌处方吗 五、减肥与防癌抗癌 1.为何肥胖可增加癌症的风险 2.肥胖可导致哪些癌症发生 3.监测腰围或体重指数,哪项更能预测肿瘤风险 4.采取哪些生活方式减肥效果最好 5.国际上减肥防癌的倡议是什么 六、避免致癌物质与诱因 1.反式脂肪酸会致癌吗 2.塑化剂有致癌的风险吗 3.如何避免塑化剂的侵害 4.食品塑料盒中的双酚A有致癌风险吗 5.一次性纸杯比塑料杯对人更有害吗 6.什么样的塑料保鲜膜含致癌物 7.“地沟油”可致癌吗 8.含三氯生的牙膏到底会不会致癌 9.为何要认识矿泉水中的溴酸盐 10.有哪几种化学品可能致癌 11.生活中有哪些强致癌因素 12.黄曲霉毒素可诱发哪些癌 13.亚硝胺、亚硝酸盐和胺类能致癌吗 14.滥用紫药水会致癌吗 15.最新披露的致癌物有多少种 16.劳累过度会诱发癌症吗 17.糖尿病与癌症有什么关系 ..... 七、儿童、妇女、老年人防癌抗癌的注意点 八、中医药与防癌抗癌 九、防癌抗癌各论 十、养生与防癌抗癌 十一、追思

## &lt;&lt;防癌抗癌保健康&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：国外有一些专家认为，很多蘑菇都含有大量的抗癌无机盐——硒，因而称蘑菇为含硒冠军。

他们的研究曾经发现，白色草菇提取物可抑制前列腺癌细胞分裂，使肿瘤变小。

多吃蘑菇有利于预防胃癌和食管癌，但应当留意的是，吃蘑菇也有讲究，蘑菇不宜长时间用水浸泡，否则有效成分易于丢失。

(7) 海藻类：海藻含有一种叫藻朊酸钠的化合物，可以把90锶（一种致癌的放射性气体）在未被吸收前就从体内排除。

(8) 海参：含丰富的蛋白质、微量元素及海参酸性多糖等，海参有抗肿瘤、抗真菌、抗放射、增强白细胞吞噬能力等。

对皮肤癌有较好的疗效，亦可使其他肿瘤瘤体缩小。

(9) 海虾：富含人体必需的抗癌、防癌微量元素硒，它对黄曲霉毒素等致癌物具有破坏作用，对铅、锡等对人体有害金属毒性物质有拮抗作用。

(10) 海带：含有大量的碘，可刺激垂体前叶黄体生成素分泌，促进卵巢滤泡黄体化，从而使雌激素水平降低，纠正内分泌失调，消除乳腺增生的隐患。

海带具有明显提高机体免疫力的功效，海带提取物对多种癌细胞有抑制作用。

有报道称，海带可作为预防乳腺癌、甲状腺肿瘤、肺癌、食管癌、胃癌的辅助治疗食品。

另外，海带还能选择性地滤出锶、镉等致癌物，增进肠蠕动和增加大便量，预防大肠癌。

(11) 海鱼 带鱼。

现代医学研究证实，带鱼银色粉末状的细鳞含有大量的蛋白质、无机盐和油脂，经酸处理后可制取盐酸鸟嘌呤，而盐酸鸟嘌呤是合成抗癌药品六硫鸟嘌呤的主要原料，是治疗白血病等癌症的有效药物。

黄花鱼。

含有17种氨基酸，是癌症患者理想的蛋白质补充剂，尤其对于患有大肠癌并同时有大便溏泄者，用黄花鱼加食盐煮食，效果较好。

章鱼。

又称八爪鱼，是一种营养价值非常高的食品。

它含丰富的蛋白质和钙质，还含有脂肪、磷、铁、钠、钾、多不饱和脂肪酸、牛磺酸、维生素和大量铜元素，章鱼糖蛋白具有抑制肿瘤，增强免疫力等重要的生物活性，常用作子宫颈癌的辅助治疗。

20. 具有抗癌作用的水果有哪些 (1) 草莓：草莓是具有防护功能的水果，在抗癌水果中位居首位。

医学界最新研究证实，草莓对预防白血病、再生障碍性贫血等血液病具有非常好的疗效，其主要原因在于新鲜草莓中含有一种奇妙的鞣酸物质，可在体内产生抗毒作用，阻止癌细胞的形成。

另据报道，草莓中的“草莓胺”和“鞣花酸”两种物质，都有抑制恶性肿瘤发生和生长的作用。

草莓中富含的胡萝卜素及维生素C，在人体内具有抗氧化的作用，可清除氧自由基，从而对正常细胞起到一定保护作用。

尤其是草莓中所含的果胶、鞣酸等可在人体内吸附致癌化学物质，从而起到防癌作用。

此外，草莓有抑制结肠癌、前列腺癌和口腔癌细胞增长的功效。

## <<防癌抗癌保健康>>

### 编辑推荐

《防癌抗癌保健康》用深入浅出的问答形式满足普通百姓保健的需求，以使读者从书中方便地检索到所需信息，寻找出解答防癌抗癌疑难问题的捷径，适合广大读者学习参考。

<<防癌抗癌保健康>>

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>