

<<这样吃最健康4>>

图书基本信息

书名：<<这样吃最健康4>>

13位ISBN编号：9787531724162

10位ISBN编号：7531724162

出版时间：2010-1

出版时间：北方文艺

作者：姜淑惠

页数：154

字数：150000

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>

<<这样吃最健康4>>

内容概要

近来在媒体上看到很多名人得癌症的消息，由于癌症的难治愈和愈来愈多人得癌，使得癌症成为本世纪医学上亟待解决的课题。

本书是姜医师多年来对癌症的研究心得。

她是癌症及免疫医学方面的权威，对于癌症的预防和治疗，有一套独特的看法。

除了就身体方面的防治，以及针对心理方面，如何破除致癌的因子——压力外，这本书要告诉我们一个最重要的观念，那就是——癌是我们身体的一部分，一旦发现有肿瘤时，千万不要用战胜的角度，处心积虑地想要打败它、或把癌当成敌人对待。

姜医师认为应抱持与癌做朋友的态度，把癌看成是自己身体的一部分，善待它。这样肿瘤就会渐渐消失，即使它不能完全缩小，与你也能和平共处。

<<这样吃最健康4>>

作者简介

姜淑惠

1956年生，“中国医药学院”中医系、医学研究所硕士班毕业。
“中央研究院”从事生物医学研究所细胞免疫学，及预防医学研究所中药免疫功能研究。
拥有中、西医执照资格，并广泛涉猎欧洲、印度及中国西藏医学，学识背景扎实丰富。

从小即十分景仰史怀哲

<<这样吃最健康4>>

书籍目录

总序 活人无病无痛的健康世纪导读 善待癌症萨婆诃第一部曲 防涂癌症七分把握 前言 做好防癌基石
你的名字为什么叫做癌？
感恩的心 癌症新生血管与蟹脚 一个人的身上含有多少细胞？
正常细胞恶化的历程 1厘米与10厘米的癌有多重？
不可不知的防癌警戒线 你知道什么叫防癌七分把握吗？
防癌的黄金时间 罗马非一日造成，癌细胞呢？
为何会有那么多种类的癌症？
为什么九成以上的癌症，都来自上皮细胞？
癌症的预后，取决于侵犯的深或浅 自觉自察是早期发现癌症的必备条件 什么是癌化的潜在危险
及癌早期症状？
遗传性癌症的特征 世界各地常见癌症的发生率 中国台湾癌症地图 中国台湾癌症实况报道 现行
癌症治疗大观 蔬果防癌是全民觉醒的开始 美国人防治癌症成功的重大秘密 食物中致癌的关键 会
导致癌症的饮食方法 蔬果与高纤防癌法 纤维素的仙履奇缘 不及格的中国台湾饮食文化——你的
蔬果吃得够吗？
神奇的蔬果抑制了癌细胞的生长 小兵立大功 食物中常见的防癌物质 高钾低钠的饮食防癌法 认
识致癌物 食物中的致癌物 生活中的致癌物第二部曲 共创愈十分奇迹 前言 十分奇迹的治疗法 创造
癌愈成功的因素 看到盲点与死角 看不见的危波与压力波 健康的医师却也得了不治的癌症 从身心
灵改变救了自己 学习改变饮食、心灵冥想的新功课 换个角度会更好 如何消除癌症的盲点 我的故
事 致癌的隐形杀手在哪里？
癌由心生 车祸撞出了癌，地震震出了癌 生病是生机 万病亦由心生 压力致病三部曲 医学帮忙
诊断，大自然才是药物 治疗癌症的关键在于“免疫力” 癌细胞如何变大 化疗是另一个杀戮战场
了解化疗，减少恐惧 化疗的抉择 全人开发，83 可以看得到的EQ 天才的秘密 天神的戏法 何谓
脑内大革命 发现内心的第一步骤 探索心灵的故乡 西雅图酋长的话 我遇见101岁的人瑞 一袭蓝
白布衫的特里萨修女 想想看，什么时候你的能量最高？
失衡、失序的重建 时间的盲点——你是直线观，还是循环观？
为什么巴厘岛人办丧事如喜事？
战争是不智之举，抗癌非根本之道 灵修的潜能 癌症是生命醒悟的棒喝 与癌症共创生命奇迹 一
病警醒梦中人 治疗癌症的目标 面对癌症治疗，应如何开创奇迹？
孩子你已成熟长大 用相同的药，却有不同疗效，为什么？
十分奇迹 姜医师衷心的叮咛——接受癌症传统治疗前应做的准备 当不能手术或化疗无效时，如何
再创奇迹？
爱的能量 那把屠刀到哪里去了 老法师的意外惊喜 当身体衰败已无法改变，又如何开创奇迹？
临终关怀是启动生命能量最佳的时刻第三部曲 拥抱癌症经验分享 前言 癌之初，性本善 我的心肝宝
贝——相馆老板的写真集 感恩肝宝贝 真实的心路历程 代肿瘤皈依，送归安乐邦 找出病因 两次大
病 让癌不再复发 从此正常上班 种一棵枣子树 植入新观念的开始 妈妈的肿瘤消失了 为是否动手
术争辩不已 了解正确饮食观念的重要 大自然是救命的万灵丹 一束花的回忆——天主教母亲的宽恕
与放下 有意义的人生 基督的女儿——扶我再踩一次土地 奇异恩典 欢喜地踏在土地上 濒临死亡—
—光权的修心日记 寻获至宝 癌症病友的模范生 学习换取健康的方法 不可思议的心 勇者，洒脱拔
下氧气罩 不可思议、毫无痛苦 白忙一场的化疗 决定做化疗 再试高剂量疗法 欢喜改变结语 清除
对立之心 创造快乐喜悦的细胞 不同的思考模式

<<这样吃最健康4>>

章节摘录

香烟燃烧时，至少会释放40种以上的致癌物，难怪30%以上的癌症死亡患者，是与吸烟有关系。

吸烟不仅使直接接触的器官如口腔、食道、鼻咽、肺、气管的癌症罹患率增加，也间接致使子宫、胰腺、膀胱、肾脏、胃及造血系统的癌症跟着增加。

抽烟的人比不抽烟的人，得癌症的机会更增加2~4倍。

香烟中的尼古丁及碱类物质，在香烟的制造及燃烧过程中，会产生烟草里特殊的“亚胺”致癌物。

这类物质依它的化学结构，有七种差异，其中三种为强烈的致癌物质，两种为中度，另两种为非致癌物质。

主要作用于遗传的DNA及血色素上，容易导致突变及引发癌症。

吸烟若再伴随喝酒、吃槟榔，会有加倍的效果，癌症的比例会大幅度上升。

所以，多吃水果、十字花科蔬菜，喝绿茶，吃高纤食物、全谷杂粮，有助于对抗烟草的毒性，减少抽烟者的致癌率及慢性病。

三、喝酒致癌 酒，百害而无一利，但对法国南部、喜吃高油脂肉类、但得心血管疾病几率低者而言，却发现有很多好处，所以，他们每天都会 饮用15~30毫升的红葡萄酒(含5~10克的酒精)

但事实上，酒之所以保护人体，并非在于酒精本身，而是它内部的“抗氧化物”——酚类核黄素与茶儿酚的作用。

酒使得口腔、咽部、喉部、食道、肝脏癌症的发生率特别高。

喝酒加上抽烟或营养摄取不良，罹患癌症的几率会很大。

因此，多摄取维生素，如深绿色或深黄色的蔬果，对喝酒者的健康很有帮助。

四、槟榔致癌 槟榔是诱发口腔癌及癌前期白斑的强烈致癌物质。

三分之二的口腔癌与槟榔有关。

槟榔汁液中含有槟榔碱，在咀嚼时会形成四种亚硝酸胺，其中有两种是致癌物质。

若再加上抽烟时烟草中的致癌物，就会致使癌症的罹患率大大增加。

此外，多吃含维生素A、C的蔬果，可防止口腔癌。

另外，槟榔子及槟榔内添入的荖花、荖菜及石灰，也都会对口腔黏膜具有物理或化学性的刺激，容易导致癌症的发生。

但在不吃槟榔的人也会得口腔癌的研究中，可发现几个事实： 口腔癌发生的危险因素，最主要的是烟草，其次为嗜酒(日本、欧美没有槟榔文化的地区)。

有嚼食槟榔习惯的人，得口腔癌的几率为一般人的28倍。

仅有抽烟习惯，不喝酒、不吃槟榔的人，得口腔癌的几率为一般人的18倍。

仅有喝酒习惯，不抽烟、不吃槟榔的人，得口腔癌的几率为一般人的10倍。

三者都有(吃槟榔、抽烟、喝酒)，得口腔癌的几率，为一般人的123倍。

长期糜烂型，口腔扁平、苔藓化的患者，他们虽然不吃槟榔、不抽烟或不喝酒，但不良的口腔卫生、假牙制作，或嗜食麻辣火锅，均会造成口腔反复溃疡，也可能会罹患口腔癌。

所以，对于口内长期不会愈合的溃疡，不可掉以轻心。

五、无形的致癌物 无形波可分为两大类，不论游离或非游离波，都具有杀伤力及致癌性。

游离性的波——它所含有的能量，会引起原子核、原子、电子产生游离的现象。

如X光、Y射线、光子。

非游离性的波——它无法引起电子的游离现象，如可见光、紫外线、超音波、雷达波、电磁波等。

在此搜集相关的文献资料，提供大众对“看不见的波”有更深一层的认识，作为健康防癌的助力。

雷达测速器与癌症的研究 1998年加拿大地区，因警员使用测速器，致使产生血癌、脑瘤、眼球肿瘤及皮肤癌的情况，较正常人多增加45%。

<<这样吃最健康4>>

这是与雷达波下，释放热效应引发的生物病变有关。

夜班工作或夜间灯光与癌症的发生率 轮班的护理人员或空服人员，乳腺癌的发生率较正常人多出两倍以上。

夜间工作或夜间灯光，会抑制免疫力，增加致癌物的活化，使细胞产生突变的情形。

不良成分的化妆品在光线照射下，会发生光过敏的反应，久而久之会助长皮肤癌的发生。

以激光光波磨皮，手术后有21%的女性，会引起异色素的沉淀，6%的女性脸部造成疤痕，这些有可能是皮肤癌的前期变化。

<<这样吃最健康4>>

媒体关注与评论

姜淑惠，1956年生，“中国医药学院”中医系、医学研究所硕士班毕业。

“中央研究院”从事生物医学研究所细胞免疫学，及预防医学研究所中药免疫功能研究。

拥有中、西医执照资格，并广泛涉猎欧洲、印度及中国西藏医学，学识背景扎实丰富。

从小即十分景仰史怀哲，9岁的时候，母亲罹患癌症病逝，更影响了她日后行医时认真、慈善，与患者感同身受的态度。

苦口婆心的她，不断倡导正确的健康观。

她认为疾病与饮食有密切的关系，尤其饮食是一辈子的事，每个人都应该好好认识周边的食物，重视“吃的效率”。

她不仅兢兢业业地在学术领域钻研，更长期研读各类人文典籍，希望在深入探讨生命科学之后，人类未来的生活会更加幸福美满。

曾任中国台湾省立桃园医院主治医师，目前任职台中澄清医院，并经常往返于美国、新西兰、澳大利亚、新加坡等地举办大型的健康讲座。

此外，还在台中成立“健康之道”中心，作为落实预防医学及培训志愿者的基地。

她是一位主张素食、生食、断食饮食改革，尊重生命，以人为本，非常具有环保概念的医生。

她深信医生的使命在于教育、指导及咨询；医生最极至的境界，就是做好预防医学的工作。

<<这样吃最健康4>>

编辑推荐

《这样吃最健康4:善待癌症最健康》是北方文艺出版社出版。

<<这样吃最健康4>>

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>