

<<不生癌的智慧>>

图书基本信息

书名：<<不生癌的智慧>>

13位ISBN编号：9787533031732

10位ISBN编号：7533031733

出版时间：2010-7

出版时间：山东美术出版社

作者：徐志坚 等主编

页数：213

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>

## <<不生癌的智慧>>

### 内容概要

据国家卫生部统计年报，近年来，在中国城乡居民前10位的死亡原因中，癌症作为独立原因构成，一直高居榜首，不但是名副其实的国人第一杀手而且有越来越猖狂的趋势！

面对癌症如此嚣张的威胁和侵害，我们该怎样做才能保证自己的身体不受癌症的侵害？

常年战斗在肿瘤医学工作一线的徐志坚、黄慧、胡晓桦教授一直在努力寻求这个问题的答案。他们结合自己在工作中的大量案例和保健工作实践经验，利用多种有效资源，组织同行和有关专家深入探讨，共同研究，力争为公众找到一个令人满意的、全面的解答。

让读者能够通过一《不生癌的智慧》，了解有关癌症的产生原因、防癌办法、什么样的人群是易患人群、早期发现癌症的措施、患癌后的有效治疗等等围绕这一疾病的详细知识，从而获得一个健康的身体、幸福的家庭。

<<不生癌的智慧>>

作者简介

徐志坚，中国医学科学院且肿瘤医院防癌科主任；19937001就职于中国医学科学院肿瘤医院外科；2004年获得加拿大不列颠哥伦比亚大学（U.B.C）医学院医学硕士学位。多次参加国际癌症早诊会议，发表学术及科普文章20余篇；参与多项有关且肿瘤早诊的“十一五”国家支撑课题、北京市

## &lt;&lt;不生癌的智慧&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 癌症是什么 什么是肿瘤 肿瘤细胞与正常细胞有什么不同 瘤与癌的区别 癌症 死亡 癌症的病因有哪些 癌症可以预防吗 癌症遗传吗 癌症会传染吗 癌症为什么会转移 癌细胞是怎样把我们打垮的 为什么处在相同的致癌因素下 有人生癌而有人不生癌 癌症患者5年生存率是怎么回事 “富而无知”才会生病第二章 人为什么会得癌症 常见的致癌因素 化学性致癌因素 生物致癌因素 物理性致癌因素 环境污染是媒介 环境污染导致癌症发生率上升 路边散步小心汽车尾气 水污染诱发食管癌 农药污染成为元凶之 产生臭氧的复印机对身体危害大 导火线——不良的生活方式 作息不规律的人易患癌症 过度晒太阳会发生皮肤癌 “病从发入”——染发诱发皮肤癌和膀胱癌 长时间关窗看电视 习惯定要改 居家中的致癌因素 洗衣粉——荧光增白剂带来的伤害 正确应用爽身粉，警惕卵巢癌 带有放射性物质的首饰 报纸——不可忽视的油墨污染 把好家具的质量关 蟑螂身上的病毒——传播癌症的媒介 妒家庭辐射也致癌 炒菜做饭的油烟 “病从口入”的严重性 狼吞虎咽易患胃癌 腌制食品中的致癌物 食用霉变的食物易患三种癌 烘烤和煎炸食物要远离 过烫的食物会把癌症“烫”出来 火锅汤并非精华 喝放置三天的凉开水会致癌 高脂肪饮食害处多 吃盐过多等于慢性自杀 乙型肝炎病毒——肝癌危险因素 常吃半成品的食物易发癌症 贪杯无度，癌之将至 “烟熏火燎”不得了 不良情绪是癌细胞的活化剂 不良情绪会惹祸 精神情绪是关键 好心态是一剂抗癌良药 心态决定抗癌的成与败 恐惧心理——抗癌之大敌 “林妹妹”的哀与伤 癌症也有“职业性” 特殊工种人员，谨防化学之毒 白领，别让癌症找上你 放射从业者。 慎防射线所伤 上班族，吃隔夜菜的危害 开车一族，当心皮肤癌第三章 在生活里预防癌症 远离环境污染 散步还是在公园里 养成良好的生活习惯 生活规律可防癌 注意水源清洁 日常防晒准备好 家中防癌要注意 开窗通风最有益 少用电脑多休息 洗菜别怕烦 不用含有放射物质和其他致癌物质的 建筑材料 减少空气污染 洗手或洗澡 新衣洗涤后再穿 .....第四章 癌症偏爱谁第五章 癌症早发现第六章 患了癌症怎么办附录 癌症治疗概念小常识

## <<不生癌的智慧>>

### 章节摘录

男性白领们则热衷于增强某些功能的“功能药”或“食物”。

而目前市场上很多保健品和所谓的“功能药”真可谓“鱼龙混杂”，且绝大多数含有一定量的激素类物质，长期服用这类药物可导致体内的内分泌紊乱，而使女性易患乳腺癌、卵巢癌和宫颈癌等妇科肿瘤，男性易发生睾丸癌、男性乳腺癌和前列腺癌等。

另外，许多白领白天拼命工作，晚上为减压，去酒吧等场所放松，经常很晚不睡。

这种生活方式正是癌症的诱因之一，容易导致免疫力下降、代谢紊乱和内分泌失调而易罹患多种癌症。

因此，我们建议白领们要合理地规划自己的工作和私人的生活，养成良好的工作和生活习惯，不吸烟，不饮酒或少饮酒，并注意有规律地定期进行体育锻炼，这样既能提高工作效率又可获得强体、防病的双重效用。

放射从业者，慎防射线所伤有研究发现，接触X线和放射线的医务人员和科学工作者常发生职业性皮肤病癌症及白血病等恶性肿瘤，这与其长期处于放射线较多的环境，易受到放射线持续照射有关。

因此，相关职业者应了解其职业特点，做好防护，具体注意事项如下：1.减少受照剂量：照射量与源的放射性强度成正比。

在不影响工作的情况下，应尽量减少操作人员的受量，使其在国家制定的允许标准之内。

## <<不生癌的智慧>>

### 编辑推荐

《不生癌的智慧》：权威肿瘤医学专家联合撰写,全面介绍癌症及防癌、抗癌基本知识的百姓健康工具书。

据国家卫生部统计年报，近年来，在中国城乡居民前10位的死亡原因中，癌症作为独立原因构成，一直高居榜首，不但是名副其实的国人第一杀手，而且有越来越猖狂的趋势！

面对癌症如此嚣张的威胁和侵害，我们该怎样做才能保证自己的身体不受癌症的侵害？

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>