

<<你不可不知的防癌抗癌100招>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的防癌抗癌100招>>

13位ISBN编号：9787534576225

10位ISBN编号：7534576229

出版时间：2010-11

出版时间：黄衍强、谢英彪 凤凰出版传媒集团，江苏科学技术出版社（2010-11出版）

作者：黄衍强，等 编

页数：200

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>

## <<你不可不知的防癌抗癌100招>>

### 前言

科学家认为。

每人身上均有原癌基因，也有抗癌基因，一般情况下它们都处于一种动态的平衡状态。

但如果发生了某种特别情况。

这个平衡不能够再维持下去，人就会患上癌症。

破坏这种平衡的外因主要源自于人们的不健康生活方式和生活行为。

据报道，肺癌患者有比往年增加的趋势。

以前以男性居多。

但现在随着环境污染、汽车尾气等原因，女性肺癌患者也在增多。

除去大气污染外。

吸烟是肺癌的重要因素。

预防肺癌，戒烟是首要，其次，饮食中要多吃富含维生素C的蔬菜和水果，避免进食霉变食物、硝制火腿及熏烤食品、农药污染的食物。

据调查。

得胃癌的年轻人也呈增多的趋势。

黄曲霉素、亚硝酸盐所导致的胃癌病例已呈下降趋势。

但不良生活方式所导致的胃癌人数在增多。

喜吃烟熏、油炸和烘烤食物。

暴饮暴食。

进食过快，进食时情绪紧张，饮酒无度，新鲜蔬菜、膳食纤维进食过少，高蛋白高脂肪食物过多。

长期处于高压状态等都会诱发胃癌。

因此，要注意改变不良的饮食习惯。

从门诊情况看。

城市女性乳腺癌的发病率正迅速增长。

并且发病倾向趋于低龄化。

激素依赖型乳腺癌病例也正在增多。

乳腺癌的发病原因除了遗传因素外。

工作节奏加快、内分泌失调以及过多人流、服用避孕药物、饮酒、抽烟等不良的生活习惯也是祸首。

预防乳腺癌，首先要早期检查。

尽量不用激素干预类药物，并且要保持开朗的心情和健康的体魄。

以上所列举的种种就在我们身边人群中时有发生。

因此本书从改变不良习惯着手，提出了生活环境、饮食、运动、心理等方面的防癌抗癌妙招，可供读者浏览。

此外，还对一些常见癌症的防治方法进行探讨，并对中医中药的一些防癌抗癌知识进行了简要介绍。

## <<你不可不知的防癌抗癌100招>>

### 内容概要

据报道，肺癌患者有比往年增加的趋势。  
据调查，得胃癌的年轻人也呈增多的趋势。  
从门诊情况看。  
城市女性乳腺癌的发病率正迅速增长，并且发病倾向趋于低龄化…… 以上所列举的种种就在我们身边人群中时有发生。  
因此《你不可不知的防癌抗癌100招》从改变不良习惯着手。  
提出了生活环境、饮食、运动、心理等方面的防癌抗癌妙招，可供读者浏览。  
此外，还对一些常见癌症的防治方法进行探讨，并对中医中药的一些防癌抗癌知识进行了简要介绍。  
祝每一位读者开卷有益，远离生活方式癌。  
越活越健康！

## <<你不可不知的防癌抗癌100招>>

### 作者简介

黄衍强，山东省淄博市延强医院（淄博市红十字血液病医院）院长、副主任中医师，淄博中医学研究院研究员。

毕业于北京中医药大学，现为中国抗癌协会会员、山东理工大学兼职教授、《山东中医杂志》编委、淄博抗癌乐园医学顾问。

擅长诊治白血病等恶性肿瘤及再障等血液病。

研制了“散结通胶囊”、“祛血胶囊”、“滋阴生血胶囊”、“牛黄平白丸”、“解毒凉血扶正丸”等系列药物。

发表学术论文30余篇、主编《癌症自然疗法》《血液病知识99问》等著作10部。

## &lt;&lt;你不可不知的防癌抗癌100招&gt;&gt;

## 书籍目录

A 改变不良习惯可以防癌抗癌妙招1 改变生活方式, 战胜生活方式癌妙招2 改善营养, 防癌抗癌妙招3 营养过剩会增加癌症发病率妙招4 戒烟可以防癌抗癌妙招5 和谐性生活可以防癌抗癌妙招6 避免坏情绪可以防癌抗癌妙招7 增强免疫力可以防癌抗癌妙招8 避免不正常的性关系可以防癌抗癌妙招9 癌症患者在生活起居中如何防癌抗癌妙招10 自我检查可以防癌抗癌

B 良好生活环境可以防癌抗癌妙招11 保持室内空气清洁可以防癌抗癌妙招12 减少室内装修污染可以防癌抗癌妙招13 防范亚硝酸胺可以防癌抗癌妙招14 远离3, 4-苯并芘可以防癌抗癌妙招15 减少厨房油烟可以防癌抗癌妙招16 目光照射会引发皮肤癌吗妙招17 预防乙肝可以防癌抗癌妙招18 预防EB病毒可以防癌抗癌妙招19 远离致癌元素可以防癌抗癌

妙招20 哪些职业需要防癌抗癌

C 饮食防癌抗癌妙招21 如何饮食才能防癌抗癌妙招22 肿瘤患者的营养安排妙招23 维生素可以防癌抗癌妙招24 矿物质可以防癌抗癌妙招25 多吃纤维素可以防癌抗癌妙招26 常吃蔬菜可以防癌抗癌妙招27 常吃水果可以防癌抗癌妙招28 常吃食用菌可以防癌抗癌妙招29 常吃洋葱、生姜可以防癌抗癌妙招30 常吃魔芋可以防癌抗癌妙招31 杜绝高脂肪饮食可以防癌抗癌妙招32 适量食用蛋白质可以防癌抗癌妙招33 防止食品中违法添加非食用物质妙招34 正确对待食品添加剂妙招35 避免高盐饮食可以防癌抗癌妙招36 不吃霉变食品可以防癌抗癌妙招37 少饮酒可以防癌抗癌妙招38 少吃酱油等调味品可防癌妙招39 吃煎炸食品还须悠着点妙招40 食用油要注意防癌妙招41 不要饮用被污染的水妙招42 警惕果蔬上残留的农药妙招43 不能多吃的几种致癌食物妙招44 被致癌物污染的食物不宜吃

D 运动防癌抗癌妙招45 运动可以防癌抗癌妙招46 癌症患者运动抗癌有妙招妙招47 癌症患者康复期运动抗癌有妙招妙招48 运动脚步可以防癌抗癌妙招49 癌症患者做保健操可以防癌抗癌妙招50 练习气功可以防癌抗癌

E 心理防癌抗癌妙招51 心理健康可以防癌抗癌妙招52 不良心理状态对癌症的影响妙招53 癌症患者的心理特点与心理呵护妙招54 癌症患者的心理疗法(1)妙招55 癌症患者的心理疗法(2)妙招56 癌症患者的心理疗法(3)妙招57 癌症患者的心理疗法(4)妙招58 癌症患者的音乐疗法妙招59 癌症患者的想象疗法妙招60 癌症患者要合理对待压力妙招61 患者家属要帮助患者战胜癌症

F 常见癌症的防治妙招62 喉癌的防与治妙招63 鼻咽癌的防与治妙招64 肺癌的防与治妙招65 乳腺癌的防与治妙招66 食管癌的防与治妙招67 胃癌的防与治妙招68 原发性肝癌的防与治妙招69 胰腺癌的防与治妙招70 大肠癌的防与治妙招71 肾癌的防与治妙招72 膀胱癌的防与治妙招73 前列腺癌的防与治妙招74 白血病的防与治妙招75 甲状腺癌的防与治妙招76 宫颈癌的防与治妙招77 子宫内膜癌的防与治妙招78 卵巢癌的防与治妙招79 皮肤癌的防与治

G 中医药与防癌抗癌妙招80 中医中药如何防癌抗癌妙招81 药茶可以防癌抗癌妙招82 药膳可以防癌抗癌妙招83 针灸可以防癌抗癌妙招84 敷贴可以防癌抗癌妙招85 金银花可以防癌抗癌妙招86 石上柏可以防癌抗癌妙招87 七叶一枝花可以防癌抗癌妙招88 鱼腥草可以防癌抗癌妙招89 西洋参可以防癌抗癌妙招90 昆布可以防癌抗癌妙招91 薏苡仁可以防癌抗癌妙招92 芦荟可以防癌抗癌妙招93 芦笋可以防癌抗癌妙招94 冬虫夏草可以防癌抗癌妙招95 人参可以防癌抗癌妙招96 地黄可以防癌抗癌妙招97 茯苓可以防癌抗癌妙招98 半枝莲可以防癌抗癌妙招99 藤梨根可以防癌抗癌妙招100 灵芝可以防癌抗癌

## <<你不可不知的防癌抗癌100招>>

### 章节摘录

插图：每个人身上都有原癌基因，也有抗癌基因。

一般情况下它们都是处于封存不动状态。

然而，如果发生了某种特别情况，使得原癌基因被激活或抗癌基因丢失，人就会患上癌症。

原癌基因被激活，抗癌基因丢失都与外界因素有关，这种外界的因素就源自于人们的生活方式和生活习惯。

随着生活水平的提高，因为不良饮食习惯、精神紧张以及缺乏运动等不健康的生活方式使患病的人越来越多。

不良生活习惯有以下10种：极度缺乏运动，有病不求医，缺乏主动体检，不吃早餐，与家人缺少交流，长时间处在空调环境中，长坐不动，不能保证睡眠时间，面对电脑过久，三餐饮食无规律。

生活方式的改变的确可以改变癌症发生的概率，这是预防“生活方式癌”的最大动力。

以女性恶性肿瘤的发生为例，据统计，解放初期上海市女性恶性肿瘤中排序第一的宫颈癌现在已降至第八位，而过去极少见的乳腺癌现在却排到了第一，这是生活方式的改变影响女性癌症排序发生变化的最生动的例子。

因为宫颈癌的发生与生孩子多、性行为混乱有关，18岁以前发生过性行为的女性也易患上宫颈癌，而乳腺癌的发生则与营养过剩、哺乳过少有关。

2007年8月，英国广播公司在—篇特别报道中谈及由于人们的不良生活方式而导致癌症，并且为其取名为“生活方式癌”。

随后，这个词语被快速传播到世界的每个角落。

抽烟、酗酒、经常熬夜吃夜宵，在车水马龙的街头呼吸汽车排放出的尾气，甚至在家炒菜时吸进油烟雾气等，都存在着致癌的可能性。

生活水平的提高，生活方式的改变，社会的转型，使人类逐步摆脱了营养不良和传染性疾痼，但大量慢性非传染性疾痼又涌现在人类面前，癌症就是其中之一。

世界卫生组织指出：癌症患者中，生活方式癌所占的比例高达80%！

## <<你不可不知的防癌抗癌100招>>

### 编辑推荐

《你不可不知的防癌抗癌100招》：良好生活方式37+饮食调养24+医药抗癌39，100个提醒和措施可调动你身体中的每个抗癌基因，健康生活助你益寿延年。  
畅销双色版，百味人生，百趣百题。

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>