

<<抗癌宣言>>

图书基本信息

书名：<<抗癌宣言>>

13位ISBN编号：9787534948541

10位ISBN编号：7534948541

出版时间：2012-2

出版时间：河南科学技术出版社

作者：王洪利 等编著

页数：99

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>

<<抗癌宣言>>

内容概要

《抗癌宣言》作者王洪利、王诚志两位老师经过多年的潜心研究，身体力行，总结出一套简单易行的抗癌方法——抗癌精神法、抗癌饮食法、抗癌拍打法、抗癌音乐法等，并发明了专利产品神龙健身钟。

为使更多的癌症病友了解并掌握抗癌方法，从而战胜癌症，两位老师将其经验以通俗易懂的语言编写成《抗癌宣言》，愿化作一叶绿舟，帮助癌症病友渡向康复的彼岸。

<<抗癌宣言>>

书籍目录

第一章 抗击癌症，从了解癌症开始

1. 认识癌症
2. 癌症的诱因
3. 癌症的高危人群
4. 癌症初发期的信号
5. 癌症的中西医治疗方法

第二章 想出健康来，抗癌精神法

1. 精神因素与癌症
2. 癌症与压力的联系
3. 想，是一种力量
4. 相信精神的力量
5. 充分发挥主观能动性
6. 抗癌，不可焦虑和恐惧
7. 好心态助你远离癌症
8. 癌症奇愈心法，助你抗癌
9. “笑”也有良好的抗癌功效
10. 几招“大笑操”，帮你抗癌

第三章 吃出健康来，抗癌饮食法

1. 日常饮食和癌症的关系
2. 食饮有节，助你抗癌
3. 营养均衡才能抗癌
4. 防癌饮食，“三多”是关键
5. 有效预防癌症的维生素
6. 巧法烹调，避免产生致癌物
7. 常吃豆类食品可预防肿瘤
8. 爱吃甜食者易得癌症
9. 预防肿瘤，注意吞咽小细节
10. 葡萄皮和籽可抑制癌细胞的生长
11. 适量喝牛奶可防肝癌
12. 戒烟慎酒多饮茶
13. 常见的抗癌食物
14. 远离癌症，忌吃哪些食物
15. 避免食物的“致癌组合”
16. 癌症病人的推荐食谱

第四章 拍出健康来，抗癌拍打法

1. 认识经络
2. 免疫力与免疫器官
3. 常用的拍打法
4. 可提高免疫力的拍打法
5. 癌症病人能不能拍打

第五章 听出健康来，抗癌音乐法

1. 神奇的音乐疗法
2. 什么是五音
3. 巧选五音疗癌症

附录1 按摩常用穴位及功用

<<抗癌宣言>>

附录2 肿瘤病因及自诊症状

附录3 神龙健身钟

<<抗癌宣言>>

章节摘录

版权页：插图：国人至今津津乐道的长寿之星，古来当推彭祖。

传记中说彭祖性格恬静，不虑世事，达观豁达，不求享受，不计毁誉，一心只重养生长生，还说他将殷王所赐万金用以救济贫贱，一无所留。

由此可见，彭祖心胸豁达，不为名利所累，个人修养深厚，而这些正是身体健康的首要保证。

生活中要保持良好的心态其实很简单，只要能做到心存善念、宽容乐观即可。

首先要恰当地评估自己，安然地接受自己的缺陷，不无谓地抱怨。

善于发现自身情绪及行为变化，进而积极地进行心理暗示和提醒自己应追求快乐。

有不良情绪体验时，可以通过倾诉等途径进行宣泄。

学会与人交往，创造良好的人际关系和家庭环境。

养成良好的生活习惯，防止各种不节制行为。

在现实生活中遭遇困难时，应持乐观、积极的态度，不断提高承受挫折的能力，换一个角度想想，就会海阔天空。

另外，参加体育锻炼可以调节人的神经系统，排除体内一些致郁废物，转移人的注意力，宣泄人的压抑情绪，也能给人带来一份好心情。

在实际生活当中，有些人对物质的占有欲比较强，认为占有是一种支配，没有考虑到对它的维护和保养责任，从而使对物质的需求之火越烧越旺，为了占有某些物质甚至不惜自己的健康和生命。

但还有一部分人抱着这样一种心态：把公园、汽车、飞机、火车、所有的房舍，甚至山河都看成是自己的，自己可以充分地享用。

<<抗癌宣言>>

编辑推荐

《抗癌宣言》用简单明了、通俗易懂的语言解析了癌症的诱发原因、高危人群、初发信号以及常见治疗方法，讲述了王老师多年积累的抗癌精神法、抗癌饮食法、抗癌拍打法、抗癌音乐法等抗癌方法，并介绍了专利产品神龙健身钟及其用法。

<<抗癌宣言>>

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>