第一图书网, tushu007.com

<<防癌抗癌>>

图书基本信息

书名：<<防癌抗癌>>

13位ISBN编号：9787560838649

10位ISBN编号：7560838642

出版时间：2009-1

出版时间：同济大学出版社

作者：谢英彪 主编

页数：194

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

前言

中年期大致从30～60岁，是以躯体和心理从成熟到衰老的变化的标志来划分这一年龄阶段的，是由青年向老年过渡的阶段，也是人生的鼎盛时期。
中年人一方面在事业上处于成熟和上升时期，另一方面在体质和生理功能方面却处于减退和下降时期。
因此，中年人具备一定的保健养生、防病治病知识是有益的。
由于中年人事业繁忙，对自己的身体健康往往有所忽视，甚至无暇顾及，以至于一些常见病症不能被及时发现、早期诊断，这就使某些疾病如冠心病、糖尿病、高血压病、肿瘤等的病情日趋加重或发生突变。
中年人担负着工作与家庭的重任，对自己的一些轻微病痛或身体不适往往并不介意。
其实，中年人的生理功能正由盛转衰，生命细胞的再生能力、免疫能力、内分泌功能等正在下降，心、脑、肺、肾等脏器的功能也在不知不觉地逐渐减退。
步入“多事之秋”的中年人容易患各种疾病，症状却常常容易被忽视或因工作繁忙而被掩盖，因而不易做到早期发现和治疗。
中年人由于在社会和家庭中所处的特殊地位，不得不担负起沉重的担子。
繁忙、急躁、烦恼、焦虑等所积蓄起来的紧张和疲劳，常常成为疾病的诱发因素。
中年人满以为可以用自己的精力、体力来克服这些紧张和疲劳，但这并不能消除疾病，相反积劳成疾，常常诱发各种疾病的发生。
医学专家认为，中年人要合理增加营养，加强体育锻炼，无论是脑力劳动者还是体力劳动者，势必耗费较多的蛋白质及各种维生素，若不及时补充营养，身体就会一天天垮下去。
因此，要科学合理地安排一日三餐；荤素搭配，粗细粮搭配，酸碱搭配，多食新鲜蔬菜、水果；每天至少要抽出半小时来锻炼身体，以有氧运动为好，如慢跑、散步、登山、跳舞、游泳、打太极拳、习剑等。
中年人要改变一切不健康的生活方式，如吸烟酗酒，高糖、高脂肪的摄入及娱乐无度等。
此外，减少不必要的应酬，学会张弛有度、有规律地生活。
中年人要学会生活“优选法”，一举多得，事半功倍。
如尽可能地骑车或步行上班；在音乐声中做家务，在娱乐活动中广交朋友，排遣寂寞、烦恼和忧愁，达到身心舒畅。
中年人要尽可能除掉烦恼和忧伤，保持乐观开朗的情绪。
有了烦恼忧愁，不要闷在心里，可找一二个知己一吐为快，也可通过听音乐、养花、赏鱼、集邮、剪报、逗鸟、下棋、旅游等乐而忘忧，保持心理平衡，须知，心情愉快是保持健康的第一要素。
很多老年性疾病，不是到了老年之后才发生的，而是从中年时期就出现老年病的早期症状。
如果从中年起就重视预防、保健，到了老年时就能够避免或减少某些疾病的发生。
有感于中年人加强自身保健的重要性，我们组织相关临床医生和养生保健专家，针对中年人的一些常见病、多发病，集体编写了这套《中年保健养生防病治病有问必答》系列丛书，该丛书包括《高血压病》、《应对更年期》、《高脂血症》、《脂肪肝》、《骨质疏松症》、《失眠》、《慢性疲劳综合征》、《性功能减退》、《健康与美容杀手：便秘》和《防癌抗癌》十个分册，较为全面地阐述了中年保健养生与防病治病的热点、焦点问题。
相信专家们的权威解答会使每一位阅读这套丛书的中年朋友开卷有益，受益匪浅。
最后祝愿每一位中年朋友都能身体健康，家庭幸福，生活快乐，事业有成。
谢英彪2008年8月

第一图书网, tushu007.com

内容概要

中年人的人生已经过半，癌症这一人类的天敌也开始盯上了这一群体。
《防癌抗癌》从介绍癌症的基本知识入手，详述生活中的致癌因素，重点介绍如何早期发现癌症，以及医学防癌抗癌、饭食防癌抗癌、运动防癌抗癌、心理防癌抗癌和生活起居防癌抗癌的相关知识，并对如何走出防癌抗癌的误区提出了忠告。
《防癌抗癌》适合具有高中以上文化程度的广大中年读者。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

谢英彪，南京中医药大学第三附属医院南京市中医院教授，主任医师。
金陵名医馆内科专家，南京市继承名中医学术经验指导老师，国际东方药膳食疗学会（香港）副会长兼江苏分会会长。
中华中医药学会营养药膳专家分会常务理事，南京养生康复分会主任委员，南京自然医学会常务理事

第一图书网, tushu007.com

<<防癌抗癌>>

书籍目录

前言一、认识癌症 1.人类癌症是怎么回事 2.为什么人到中年要防癌 3.恶性肿瘤都是癌吗 4.你属于癌症高危人群吗 5.良性肿瘤与恶性肿瘤有哪些区别 6.怎么区分早期癌和晚期癌 7.肿瘤是如何命名的 8.肿瘤是如何分类的 9.肿瘤对身体有何影响 10.哪些人易患癌症 11.妇女易患哪些癌症 12.皮肤色素疾病是如何演变的 13.口腔癌的易患因素有哪些 14.食管癌的高危人群有哪些 15.什么是胃癌前病变 16.什么是肝癌 17.什么是胰腺炎与胰腺癌 18.什么是大肠息肉的癌变 19.什么是肺癌前病变 20.什么是乳腺癌前病变 21.哪些痣会恶变 22.癌症会传染吗 23.晚期癌症有多可怕 24.癌症引起消瘦的原因有哪些 25.恶性肿瘤转移是何原因 26.发现癌前病变怎么办 27.为什么要定期进行妇女防癌检查 28.哪些女性易患乳腺癌 29.何谓癌症三级预防二、生活中的致癌因素 1.人为什么会得癌症 2.癌症发病的外部因素有哪些 3.癌症发病的内部因素有哪些 4.饮食与癌有何关系 5.亚硝胺会致癌吗 6.霉变食品会致癌吗 7.哪些因素易造成3，4苯并芘污染 8.高脂肪饮食与癌症发生有何关系 9.食人过量蛋白质与癌症发生有何关系 10.食物烹调不当会引发癌症吗 11.食熏烤食品会引发癌症吗 12.食腌制食品会引发癌症吗 13.食品冷冻保存会引发癌症吗 14.塑料制品会引发癌症吗 15.厨房油烟会引发癌症吗 16.喜食太烫的食物会致癌吗 17.单纯素食会致癌吗 18.追求精制食品会致癌吗 19.高盐饮食会致癌吗 20.多吃甜食易促发乳腺癌吗 21.防腐剂会致癌吗 22.着色剂会致癌吗 23.天然食物中有致癌物吗 24.吃鸡鸭屁股会致癌吗 25.晚餐吃太饱易诱发癌症吗 26.咖啡会致癌吗 27.烟草致癌的原因有哪些 28.空腹饮酒易患结肠癌吗 29.妇女喝酒过量会增加乳腺癌风险吗 30.烟酒致癌有协同作用吗 31.空气污染会致癌吗 32.水污染会致癌吗 33.室内污染会致癌吗 34.绝热材料、塑料和纺织品会致癌吗 35.清洁剂产品会致癌吗 36.油漆及油漆清除剂会致癌吗 37.室内烟雾会致癌吗 38.微波会致癌吗 39.农药污染会致癌吗 40.电离辐射会致癌吗 41.电磁场会致癌吗 42.目光照射会引发皮肤癌吗 43.乙型肝炎病毒与癌有何关系 44.EB病毒与癌有何关系 45.艾滋病病毒与癌有何关系 46.C病毒与癌有何关系 47.抗癌药物使用不当会致癌 48.免疫抑制剂使用不当会致癌 49.雌激素使用不当会致癌 50.爽身粉使用不当会诱发卵巢癌 51.坏情绪也会致癌吗 52.内分泌与癌有何关系 53.免疫与癌有何关系 54.易致癌的金属元素有哪些 55.隐睾成年后会引起睾丸癌吗 56.长期慢性炎症刺激会致癌 57.哪些职业和癌症发生有关 58.长期便秘会引起子宫颈癌吗 59.不正常的性关系会诱发癌症吗三、早期发现癌症 1.如何用现代医学手段早期发现和预防癌症 2.如何发现癌症早期的4大表现 3.如何发现癌症早期的8大警示信号 4.如何发现癌症早期的10大症状 5.无痛也可以是癌症信号吗 6.如何早期发现脑部肿瘤 7.如何早期发现口腔癌 8.如何早期发现鼻咽癌 9.如何早期发现肺癌 10.如何早期发现食管癌 11.如何早期发现胃癌 12.如何早期发现肝癌 13.如何早期发现胰腺癌 14.如何早期发现大肠癌 15.如何早期发现膀胱癌 16.如何早期发现睾丸癌 17.如何早期发现乳腺癌 18.如何早期发现宫颈癌 19.如何早期发现甲状腺癌 20.如何早期发现恶性黑色素瘤 21.如何早期发现恶性淋巴瘤 22.如何早期发现白血病 23.如何早期发现皮肤癌四、医学防癌抗癌 1.防癌需要健康教育吗 2.常用的癌症治疗手段有哪些 3.肿瘤在什么情况下需要手术治疗 4.化疗适用于什么样的癌症患者 5.放疗适用于什么样的癌症患者 6.癌症的免疫及生物治疗 7.如何内分泌治疗癌症 8.癌症的基因治疗 9.穿刺会导致肿瘤转移吗 10.中医是怎样认识肿瘤的 11.什么是扶正祛邪 12.中医治疗肿瘤的特点是什么 13.中医治疗肿瘤的方法有哪些 14.中药抗癌的机理是什么 15.中医怎样看待治疗癌症“ 以毒攻毒 ” 16.抗喉癌的中药验方有哪些 17.抗鼻咽癌的中药验方有哪些 18.抗肺癌的中药验方有哪些 19.抗乳腺癌的中药验方有哪些 20.抗食管癌的中药验方有哪些 21.抗胃癌的中药验方有哪些 22.抗原发性肝癌的中药验方有哪些 23.抗胰腺癌的中药验方有哪些 24.抗大肠癌的中药验方有哪些 25.抗胆道肿瘤的中药验方有哪些 26.抗肾癌的中药验方有哪些 27.抗膀胱癌的中药验方有哪些 28.抗前列腺癌的中药验方有哪些 29.抗自血病的中药验方有哪些 30.抗甲状腺肿瘤的中药验方有哪些 31.抗子宫颈癌的中药验方有哪些 32.抗子宫内膜癌的中药验方有哪些 33.抗卵巢癌的中药验方有哪些 34.抗皮肤癌的中药验方有哪些 35.如何治疗癌前病变 36.针灸抗癌如何辨证施治 37.为什么癌痛的治疗很重要 38.癌痛非得用药物止痛吗 39.癌症患者家庭用药应注意什么 40.五年生存率是咋回事 41.癌症患者如何能长寿 42.预防癌症复发有方法五、饮食防癌抗癌 1.防癌饮食要诀有哪些 2.如何消除食物中的致癌物质亚硝胺 3.如何消除食物中的致癌物质黄曲霉毒素 4.如何消除食物中的致癌物质3，4苯并芘 5.如何养成良好的饮食卫生习惯 6.食物贮存、烹调中如何防癌 7.食物贮存、烹调的防癌原则有哪些 8.癌症患者的饮食原则是什么 9.维生素A有防癌抗癌的作用吗 10.

怎样补充维生素A比较合适 11.B族维生素有抗癌作用吗 12.维生素E有抗癌作用吗 13.硒为什么能抗癌 14.钙与癌症有关吗 15.多吃纤维素能防癌抗癌吗 16.哪些食物中富含有纤维素 17.癌症患者怎样做到高营养平衡饮食 18.癌症患者的饮食调养有哪些途径 19.饮食调养在抗肿瘤治疗中有哪些作用 20.抗肿瘤治疗对患者营养状况有什么影响 21.常见的防癌抗癌食物有哪些 22.常食哪些蔬菜抗癌作用好 23.大蒜能防癌抗癌吗 24.洋葱能防癌抗癌吗 25.甲鱼能抗癌吗 26.癌症患者适合吃蜂蜜吗 27.癌症患者适合吃蜂王浆吗 28.哪些水果抗癌作用较好 29.哪些食用菌有抗癌作用 30.抗癌食谱里为什么常有薏苡仁 31.癌症患者为什么常有明显的体重下降 32.为什么癌症患者会厌食 33.癌症患者在食疗中怎样扶正祛邪 34.癌症患者术前饮食注意事项有哪些 35.癌症患者术后宜选用什么食物 36.癌症患者放疗期间怎样注意饮食调理 37.不同部位放疗的癌症患者饮食调理有什么不同 38.化疗期间的饮食与平时有什么不同 39.怎样增加癌症患者放疗、化疗期间的食欲 40.如何用药茶防癌抗癌 41.癌症康复期患者饮食营养要求是什么 42.癌症患者治疗期间如何保证营养 43.癌症患者要忌口吗 44.女性护乳抗癌应该吃什么六、运动防癌抗癌 1.运动为什么能抗癌 2.癌症患者能参加体育锻炼吗 3.癌症患者如何进行体育锻炼 4.癌症患者康复期为什么要进行体育锻炼 5.锻炼对癌症患者康复有哪些好处 6.癌症患者进行锻炼要注意些什么 7.怎样进行呼吸锻炼 8.散步为什么很适合癌症患者 9.癌症患者如何练习医用保健操 10.癌症患者康复期打太极拳有什么好处 11.癌症患者练太极拳需要注意些什么 12.如何练习气功抗癌 13.癌症手术后如何进行康复锻炼七、心理调理防癌抗癌 1.为什么说保持心理健康是极其重要的防癌因素 2.精神因素与癌症有关吗 3.哪些精神状态容易引发肿瘤 4.不良心理是怎样影响人体的 5.潜意识与癌症有关吗 6.癌症患者有哪些心理特点 7.癌症患者如何减轻不良心理反应 8.怎样将癌症病情告诉患者 9.如何做好癌症患者的家庭心理护理 10.求生意志是抗癌的巨大动力吗 11.想象疗法能治疗癌吗 12.想象疗法治癌的步骤 13.什么是生活意义疗法 14.乳腺癌患者术后心理有哪些变化 15.卵巢癌患者术后心理有哪些变化 16.宫颈癌患者术后如何进行心理调理 17.坐禅能防癌吗 18.癌症患者如何保持心理健康 19.癌症患者如何使用快乐疗法 20.癌症患者如何运用音乐治疗 21.癌症患者如何使用琴棋书画疗法 22.疼痛与心理因素关系大吗 23.癌痛患者有哪些心理改变八、生活起居防癌抗癌 1.癌症患者的生活起居要注意什么 2.WHO提出的防癌15条是什么 3.癌症患者易发生性功能障碍吗 4.引起性功能障碍的癌瘤有哪些 5.癌症患者能否有性生活 6.干洗衣服为什么要防癌 7.染发剂与癌症有何关系 8.戒烟能防癌吗 9.保持室内空气清洁与癌症的关系 10.室内的致癌气体——氡 11.如何减少室内的氡 12.厨房中的防癌术 13.帮助防癌的好伙伴——冰箱 14.性生活中如何防癌 15.对癌症患者过性生活的几点建议 16.中年人温水擦背能防癌吗 17.癌症患者的7种科学健康的生活方式 18.癌症患者如何做好家庭护理 19.癌症放疗时要注意什么 20.喉癌患者如何自我保健 21.鼻咽癌患者如何自我保健 22.肺癌患者如何自我保健 23.乳腺癌患者如何自我保健 24.食管癌患者如何自我保健 25.胃癌患者如何自我保健 26.原发性肝癌患者如何自我保健 27.胰腺癌患者如何自我保健 28.大肠癌患者如何自我保健 29.胆道肿瘤患者如何自我保健 30.肾癌患者如何自我保健 31.膀胱癌患者如何自我保健 32.前列腺癌患者如何自我保健 33.白血病患者如何自我保健 34.甲状腺肿瘤患者如何自我保健 35.子宫颈癌患者如何自我保健 36.子宫内膜癌患者如何自我保健 37.卵巢癌患者如何自我保健 38.皮肤癌患者如何自我保健 39.骨肿瘤患者如何自我保健九、走出防癌抗癌的误区 1.癌症食疗的三大误区 2.乳腺癌康复的七大误区 3.放化疗毒性大得患者难承受吗 4.不能盲目相信民间秘方偏方 5.不能偏信或依赖某些保健品 6.不能完全期待新技术、新药物 7.加强营养会使肿瘤细胞长得快吗 8.肿瘤切除即痊愈吗 9.出院后就不用再回医院复查吗 10.癌症患者能放弃治疗吗 11.什么是癌症患者的过度治疗 12.预防癌症有何误区 13.癌症晚期就没有必要进行治疗吗

章节摘录

27．烟草致癌的原因有哪些吸烟致癌被世界各国所公认，吸烟与许多种癌有关，如肺癌、口腔癌、舌癌、唇癌、鼻咽癌、喉癌、食管癌、胃癌、膀胱癌、肾癌、子宫颈癌等。
研究表明，吸烟之所以能致癌，主要有下列3个起作用的因素。
（1）放射性损伤：烟草在生长过程中，较其他植物更易从土壤、肥料和空气中吸收放射性物质，致使烟草中含有较多的放射性核素。
其中危害较大的是一种叫做钋的放射性物质，这种物质在人们吸烟时挥发，并随着烟雾流人人体，而在体内积累，不断地放出我们肉眼看不见的α射线，损伤机体组织细胞。
据估计，如果每天吸30支烟，α射线对人体产生的年照射剂量，相当于拍100次X光片所积累的剂量。
这种照射会影响组织细胞的代谢，使细胞基因突变，诱发并促进癌的形成和发展。
（2）损伤免疫功能：吸烟可损伤人体的免疫功能，这种损伤与吸烟者感染和肿瘤发生率升高呈正相关。
人体免疫系统之所以能发挥其免疫功能，是因为该系统中有一种自然杀伤细胞——自然杀伤淋巴细胞，它可直接抑制和杀灭癌细胞。
而吸烟则会导致自然杀伤细胞活性降低，吸烟越多，其活性就越低。
有关资料表明，每年累计吸烟150包以上的重度吸烟者，自然杀伤细胞活性比不吸烟者的明显下降。
（3）破坏细胞基因：烟草中含有许多致癌物质，如尼古丁、吡啶、氨、烟焦油、一氧化碳、芳香类化合物等，其中以烟焦油危害最大。
烟焦油中含有镁、铅、铋的放射性同位素及环氧化物、酚、苯、芘等。
这些致癌物质无孔不入，最拿手的把戏是会钻入基因碱基中，破坏脱氧核糖核酸的结构。

编辑推荐

《防癌抗癌》由同济大学出版社出版。

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