

<<癌症可以战胜>>

图书基本信息

书名：<<癌症可以战胜>>

13位ISBN编号：9787562463979

10位ISBN编号：7562463972

出版时间：2012-3

出版时间：重庆大学出版社

作者：[美] 丹·肯纳

页数：190

译者：雷秀雅,郭成

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>

## <<癌症可以战胜>>

### 前言

一份不幸的医学诊断书会改变人的一生。

当生命受到威胁时，很自然会感受到巨大的恐惧。

这时，你会感到困惑，不知道该相信什么、相信谁，也不知道该怎么办。

混乱的思维会导致信任危机，甚至连自己的直觉也不敢相信。

在此情形下，很多人感到无助和绝望，而这正是应对疾病丧失勇气和力量的典型表现。

此时，你需要亲人、朋友的爱和支持来帮助你战胜本能的恐惧和无助感；需要对自己的治疗团队树立信心；需要掌握信息，以便你作出最符合自己需要和意愿的决定。

或许，癌症确诊后所带来的震撼会唤醒你追寻内心更深层次的自我意识。

在这之后，你需要了解癌症康复的知识，它能赐予你力量和能力，帮你作出满怀乐观和希望的选择。

虽然人类目前无法掌握决定我们命运的所有因素，但是我们有能力决定自己生理和精神生活的质量

。尽管很不幸，环境因素导致了一些癌症发病率的增加，但我们还是在癌症患者的生存率及其生活质量上取得了相当大的进步。

不过，没有谁期望癌症或是希望收到一份癌症诊断报告，可是，在抗癌过程中，你可以学到很多有用的方法，这些方法在整合思维、身体和精神的同时，也加强了内在的反应力来积极应对这些挑战。

至少，它们会帮助你远离被诊断为癌症后最初的绝望。

我相信：真正的治疗是我们在生理、情感、心理和精神各方面都取得进展。

这种观点已经成为传统医学治疗精神的一部分，经受住了时间和空间的考验。

本书中，作者丹·肯纳用自己专业的学术理论、实践经验，以及他对癌症患者的同情与关爱，为我们提供了很多可供选择的资源，列举了许多有利于我们康复的方法。

这样一套全面的治疗方案，不仅有助于优化癌症患者的治疗，提高患者的生活质量，甚至还可以延长患者的寿命。

祝您一切顺利！

恩端科·梅尔森(EnRico Melson)，医师，公共卫生学硕士，美国预防医学学会成员，美国综合医学董事会成员，美国化医学专科医师 加利福尼亚州比弗利山整体医学研究所 2009年6月

## <<癌症可以战胜>>

### 内容概要

《癌症可以战胜：提升机体抗癌能力的身心灵方法》是美国抗癌领域权威医师丹·肯纳的杰作。

全书从科学上普及了癌症常识，对传统和新兴的治癌方法进行了比较介绍，重点且全面地讲解了身心灵治疗方法——如何从饮食习惯、营养保健品、减压、免疫系统、排毒解毒、运动锻炼以及处理恐惧感和创伤等方面提升机体抗癌能力的方法。

肯纳主张防癌抗癌应在生理、情感、心理和精神上齐头并进，全面提升机体自身抗癌能力。

《癌症可以战胜：提升机体抗癌能力的身心灵方法》既可以作为癌症患者及其家属抗癌的实用手册，也可以作为居民日常保健的指导手册。

<<癌症可以战胜>>

作者简介

<<癌症可以战胜>>

书籍目录

1了解癌症 氧化应激 / 炎症 / 血管形成 ( 血管发生 ) / 免疫系统能力缺乏或监控缺乏 2诊断和治疗的注意点 令人兴奋的新突破 / 改变迫在眉睫 / 转移 : 癌症研究的盲点 / 癌症的排查和诊断 / 传统癌症治疗 3健康长寿的七大要素 健康长寿的七要素 小结 4如何解毒和排毒 温和解毒 / 五日膳食疗养 / 深层清洁环境中的化学物质 5抗癌食品 促癌食品 / 抗癌食品 / 入门指南 6抗癌保健品 有关营养保健品的争议 / 人造维生素vs天然维生素 / 推荐使用的营养保健品 / 与你的癌症医生讨论营养保健品 7生活方式及危险因素 生活方式因素 / 危险因素 8锻炼 锻炼是癌症的克星 / 锻炼有助于预防癌症 / 锻炼和癌症治疗中的康复时间 / 哪一种锻炼最好 ?

9情绪管理 创伤性经历 / 情绪管理途径 / 学会什么使你快乐 10心灵与心灵治愈 什么是心灵治愈 ? 寻找意义 / 思考与冥想 11症状缓解 恶心和呕吐 / 脱水症状 / 反酸症状 / 便秘症状 / 腹泻症状 / 便秘与腹泻交替 / 消化不良 / ( 黏膜炎引起的 ) 口腔和咽喉疼痛 / 脱发 ( 斑秃 ) 体重下降和营养不良 / 虚弱和疲劳乏力 / 性欲下降 / 免疫功能下降 / 神经系统症状 / 心血管症状 / 皮肤疼痛和水疱 / 术后恢复 / 针灸的作用 / 基本的治疗和恢复协议 译后记

<<癌症可以战胜>>

章节摘录

## <<癌症可以战胜>>

### 后记

《癌症可以战胜——提升机体抗癌能力的身心灵方法》这本书会让您在通俗的讲解中了解癌症，也将引导您从癌症的恐惧或痛苦中走出来。

总之，本书为广大读者提供了一个重要的理念，即癌症的发生源于生活，其预防和治疗也要基于生活。

癌症的出现有外界环境的影响，但是就个人而言，如果我们注重保持健康的生活方式，遵循合理的饮食和作息习惯，那么癌症的阴霾就会渐行渐远。

癌症的预防和治疗并非一朝一夕之事，要获得到满意的效果，就必须持之以恒。

全书由主译雷秀雅承担翻译原则的确定与校对工作，主译郭成承担主要章节的翻译工作，其中，第6章、第7章、第9章分别由刘慷、杨振、任丽红承担翻译工作。

最后，感谢《癌症可以战胜——提升机体抗癌能力的身心灵方法》的作者，感谢他在人类抗癌防癌历程中作出的贡献。

同时，感谢重庆大学出版社，是他们将这本好书引入中国。

在这里我们更要把祝福送给那些不幸患上癌症的人们，祝愿他们早日康复。

译者 2011年8月23日

## <<癌症可以战胜>>

### 媒体关注与评论

《癌症可以战胜——提升机体抗癌能力的身心灵方法》为我们展现了一组全新的癌症自然疗法，书中提供的大量的专业知识和方法帮助人们解除对癌症的恐惧，提高癌症患者治愈的整体效果，进而促使人们建立有益于健康、高质量的生活方式。

——理查德·库宁，医师，细胞分子健康医学学会主席，《分子进化遗传分析》的作者 《癌症可以战胜——提升机体抗癌能力的身心灵方法》以其在饮食、运动锻炼、生活方式上独特的视角和建议，给读者以重要的启示和指导，并为患者展示了一幅康复的全景图。

——唐纳德·博伊德，医师，内科与肿瘤科医师，耶鲁大学医学院“医学与营养的补充和替代”课程主任 丹·肯纳为我们描述了一段精彩的康复旅程——战胜我们这个时代最可怕疾病：癌症。他作为这一领域的权威者，将治疗方式的选择授权与患者，这对于患者及其家人、治癌医生及在读此专业的学生们都非常重要。

——恩瑞科·梅尔森，医师，公共卫生学硕士，美国预防医学学会成员，美国综合医学董事会成员，美国化医学专科医师

## <<癌症可以战胜>>

### 编辑推荐

《癌症可以战胜:提升机体抗癌能力的身心灵方法》编辑推荐：不生病，不仅需要智慧，更需要了解战胜疾病的科学知识和方法。

《癌症可以战胜——提升机体抗癌能力的身心灵方法》不仅可以帮助我们全面了解癌症及其治愈的过程，而且身心灵的统合治疗方法可以有效增强机体自身的抗癌和康复能力。

医学科学告诉我们，免疫系统能力的提升是预防和战胜疾病的最有效途径。

《癌症可以战胜——提升机体抗癌能力的身心灵方法》为我们展现了一组全新的癌症自然疗法，书中提供的大量的专业知识和方法帮助人们解除对癌症的恐惧，提高癌症患者治愈的整体效果，进而促使人们建立有益于健康、高质量的生活方式。

## <<癌症可以战胜>>

### 名人推荐

《癌症可以战胜——提升机体抗癌能力的身心灵方法》为我们展现了一组全新的癌症自然疗法，书中提供的大量的专业知识和方法帮助人们解除对癌症的恐惧，提高癌症患者治愈的整体效果，进而促使人们建立有益于健康、高质量的生活方式。

——理查德·库宁（Richard Kunin），医师，细胞分子健康医学学会主席，《分子进化遗传分析》（Mega—Nutrition）的作者《癌症可以战胜——提升机体抗癌能力的身心灵方法》以其在饮食、运动锻炼、生活方式上独特的视角和建议，给读者以重要的启示和指导，并为患者展示了一幅康复的全景图。

——唐纳德·博伊德（Donald Boyd），医师，内科与肿瘤科医师，耶鲁大学医学院“医学与营养的补充和替代”课程主任丹·肯纳为我们描述了一段精彩的康复旅程——战胜我们这个时代最可怕疾病：癌症。

他作为这一领域的权威者，将治疗方式的选择授权与患者，这对于患者及其家人、治癌医生及在读此专业的学生们都非常重要。

——恩瑞科·梅尔森（EnRico Melson），医师，公共卫生学硕士，美国预防医学学会成员，美国综合医学董事会成员，美国化医学专科医师

<<癌症可以战胜>>

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>