

<<从心出发>>

图书基本信息

书名：<<从心出发>>

13位ISBN编号：9787564133146

10位ISBN编号：7564133147

出版时间：2012-5

出版时间：东南大学出版社

作者：于正洪，赵红 编著

页数：211

字数：190000

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>

<<从心出发>>

内容概要

《从心出发，征服癌症》仿佛被引领了一次长长的心灵旅程，清新舒畅，充实愉悦。作者于正洪，赵红以细腻温婉的笔触，浪漫恁人的情怀，勤勉不倦地力耕肿瘤学术知识，使其文学化、艺术化。

《从心出发，征服癌症》由四条主线贯穿而成：心的迷途、心的认识、心的祈愿、心的行动。重点分析人罹患癌症的内外因关系，主张肿瘤固然是身体的疾病，某些也是心理的疾病，从心出发，征服癌症，一方面应听从医生的规范化多学科综合治疗，顺应个体化治疗，同时更为重要的是积极调整，乐观生活，从心开始，调整生活状态，涵养身心。

<<从心出发>>

作者简介

于正洪，1990年毕业于南京医科大学临床医学系。

2001年毕业于南京大学医学院，获肿瘤学专业医学硕士学位。

现为南京军区南京总医院肿瘤内科副主任医师，肺癌诊治中心专家组成员，第二军医大学副教授，江苏省抗癌协会传统医学专业委员会委员，南京大学、南京中医药大学和南方医科大学硕士生导师。

理论基础扎实，临床经验丰富，了解学科前沿。

在临床一线工作20余年，熟练掌握肿瘤内科医疗、教学和科研工作，对老年病的诊治和危重病人的救治也积累了丰富的经验。

近年主要从事肿瘤分子发病机制的研究，对非小细胞肺癌患者血浆p53基因突变和肺癌患者血清RASSF1A基因甲基化进行了研究和探索，为国家自然科学基金青年项目《肝癌细胞中Aurora—A基因过表达的转录调控机制》(30901440)的课题指导和第二申请人，论文已被著名杂志《Lung C811cer》《WJG》《中华肿瘤杂志》《中华老年学杂志》等录用，在统计源期刊发表论文40多篇，参编《循证肿瘤治疗学》和《现代肿瘤循证诊疗手册》，为《中华实用医药杂志》常务编委、《中华临床医师杂志》特约编委和《中华老年多脏器疾病杂志》审稿专家，发表科普文章40多篇。

赵红，医学博士，在荷兰Utrecht大学完成博士论文，美国国立卫生研究院(NIH)博士后，现为美国西北大学副教授，美国肿瘤学会会员，美国内分泌学会会员。

曾在江苏省人民医院从事临床工作11年，获国家自然科学基金一项，获江苏省科学进步三等奖。

现主要从事恶性肿瘤与代谢关系的研究。

<<从心出发>>

书籍目录

序1

序2

前言

第一篇 心的迷途

1. 有种错误是放大痛苦

2. 癌症认识上的误区

3. 什么是癌性性格

4. 癌性性格有哪些具体表现

5. 如何测试癌性性格

6. 癌性性格会影响健康吗

7. 癌性性格是如何形成的

8. 在生活中如何修正癌性性格

9. 心理因素致癌有医学证据吗

第二篇 心的认识

1. 癌症也会玩“潜伏”

2. 什么是癌症

3. 癌症是常见病吗

4. 癌症是不治之症吗

5. 哪些是癌症的危险因素

6. 癌症会传染吗

7. 癌症会遗传吗

8. 癌症是慢性病吗

9. 癌症也是生活方式疾病吗

10. 癌症可以预防吗

11. 癌症如何早期发现

第三篇 心的祈愿

1. 女人，请爱自己多一点！

2. 我爱健康活泼的童年

3. 男人，哭吧，哭吧，不是错

4. 活着就是王道

5. 将幸福进行到底

6. 青山绿水才是最大的民生

7. 生命就是一种行走

8. 生命很重，生活要轻

9. 给生命一个微笑

10. 让生命踏上美丽的归途

11. 做最好的自己

12. 每个生命都是平等的

第四篇 心的行动

1. 防微才可杜渐

2. 不吸烟，不酗酒

3. 不吃霉变粮食、烧(烤)焦的食物，多吃新鲜蔬菜、水果，不过快进食，不吃过烫的食物，少吃腌腊、熏制食品

4. 避免饮用含糖的饮料，限制进食热量密度高的食物

<<从心出发>>

- 5.多吃不同种类的蔬菜水果、全谷类和豆类食物
 - 6.减少进食红肉，避免食用加工的肉类
 - 7.限制食用高盐分的食物和经盐(钠)加工的食物
 - 8.少染发烫发，慎用保健品和化妆品
 - 9.少上夜班，尽量不熬夜，工作不要超负荷
 - 10.在正常体重范围内，越瘦越好
 - 11.不要长期服用可能致癌的药物
 - 12.慎用激素类药物，预防乙肝，推广乙肝疫苗接种工作
 - 13.不憋大小便
 - 14.提倡母乳喂养
 - 15.不要使用营养补充剂来预防癌症
 - 16.注意通风，别在封闭环境中待得太久。
没装空调的房间，每天也必须开窗1~2小时。
 - 当心厨房油烟，注意职业防护
 - 17.房屋装修无害化，不用洗衣粉擦洗餐具、茶具或食物，不要用有毒的塑料，防止污染物滞留
 - 18.定期做相关体检
 - 19.心情是最好的免疫力
- 附 无影灯下流淌着爱之河

<<从心出发>>

章节摘录

<<从心出发>>

编辑推荐

《从心出发 征服癌症》里有相关知识，也有一个医生的感悟。
这本书写给那些健康的人，在拥有的时候，我们最需要懂得的是珍惜；这本书也写给那些被疾病、环境和情绪困扰的人，生命仍然在我们的手中！
身体是灵魂的庙宇，健康是最重要的，健康指的是身心健康，健康也指的是一种平衡，一旦失去平衡，也就打开了通往疾病的大门。

<<从心出发>>

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>