

<<癌症,當然可以預防!>>

图书基本信息

书名：<<癌症,當然可以預防!>>

13位ISBN编号：9789576966958

10位ISBN编号：9576966957

出版时间：新自然主義股份有限公司

作者：江守山 著

页数：272

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,當然可以預防!>>

### 前言

防癌10大守則 打開這本書的當下,你已經開始正視威脅人類健康的致命殺手&mdash;&mdash;癌症,並啟動你的防癌機制了。

在此,提供防癌十大守則,讓忙碌生活的現代人有所依循,預防癌症不再臨時抱佛腳,從此與癌症斷絕關係!

【防癌守則1】入口要小心,多吃無毒好食物。

請盡量吃以嚴密檢驗證實的乾淨無污染物、添加物的食物。

【防癌守則2】避免吸入毒氣,打造乾淨好空氣。

機車族及孕婦必要時請帶口罩,隨身用品等不要使用化學合成的芳香劑,居家裝修最好是經檢驗證實健康安全建材。

【防癌守則3】拒絕香菸、檳榔、酒。

香菸、檳榔、酒是致癌的危險因子,容易誘發肺癌、口腔癌、大腸癌等。

【防癌守則4】預防及治好可引起癌症的感染。

舉凡徹底根治B、C肝炎預防肝癌,治療幽門桿菌防治胃癌,施打人類乳突病毒疫苗(HPV)預防子宮頸癌,使用保險套預防愛滋病等。

【防癌守則5】五蔬果不夠,每天要八蔬果。

過去五份蔬果就能讓人抵抗力增加,而今由於地力耗盡,種出來的作物營養成分不高,因此現代人需要八份蔬果。

【防癌守則7】多吃防癌食品。

例如茶、魚、薑黃、蒜頭、蘿蔔、花椰菜等十字花科蔬菜,以及多補充硒、鈣、維生素D。

【防癌守則6】養成運動習慣,控制體重。

運動可以預防癌症,主要原因是可以修補人體的抗氧化能力、促進白血球與巨噬球的增長、降低性荷爾蒙的分泌,當然還可以控制體重。

【防癌守則8】避免有害能量。

例如放射線、低頻電磁波等。

【防癌守則9】排泄要順暢。

多喝水,多攝取纖維素高的食物。

【防癌守則10】避免致癌的食物、藥物。

避免吃大量的牛奶、大量的紅肉,非必要的抗生素,以及抗發炎功效的中藥馬兜鈴科等。

推薦序1 最生活化、最具實用性的防癌工具書 讀了江守山醫師新書《癌症,當然可以預防》後,百感交集。

這真是一本最生活化、最具實用性的防癌工具書,所有擔心罹癌和全心防癌的台灣民眾都應詳細閱讀本書,再依個人條件,貫徹實行江醫師所建議的防癌行動,期能降低罹癌風險,樂活於無癌的日子。

幾年前,我曾在《癌症止步》一書序言中指出所有人都是罹癌候選人,也都是防癌候選人,江醫師的新書把這樣的觀念和知識更全面的灌輸給大家。

江醫師在推動執行方面,除了囊括多數坊間書籍從飲食導入防癌生活外,也告訴大家如何把險惡的周遭環境打造成良好的抗癌環境,最後還教我們如何具體落實每日的防癌習慣,幫助自己成為優質的健康管理專家。

讓我百感交集的是,幾年前,江醫師曾到基隆長庚醫院演講而有一面之緣,藉而認識他在醫療專業上是非常敬業且備受病患愛戴的腎臟科醫師。

江醫師基於至親家人罹癌的苦難經驗,以及癌病對台灣民眾有增無減的生命威脅,他以醫者情懷,花費巨大心血,完成了這本閱讀過程中令人心驚膽戰,讀後防癌希望無窮的巨著,真是令人敬佩。

而我身為癌症專科醫師,除了終日忙碌於診治罹癌病患外,雖然也為衛生署國民健康局積極推行的國人四大癌症篩檢略盡棉薄之力,卻再也無暇顧及防癌這個更重要領域,實在深感汗顏。

本書內容充實,引用大量台灣本土資料及國際著名期刊文獻,具有醫學實證正信的基本要求。全書架構完整,段落分明,書寫流暢,江醫師以慣有的文筆風格,句句直擊讀者內心感受。

## <<癌症,當然可以預防!>>

最重要的是,本書具體提供了「觀念」+「知識」+「行動」的防癌新生活,讓大眾有所依循。相信本書付梓後,會迅速引領風騷,創造民眾愛自己、愛家人、愛社會、愛台灣、愛地球的健康無癌生活旋風。

感佩於江醫師的用心與苦心,忝為癌症專科醫師和癌症民間公益團體的負責人,我有此榮幸撰文為序推薦本書,和所有讀者共饗。

王正旭 醫師 (基隆長庚醫院癌症中心主任、 中華民國癌症希望協會理事長) 推薦序

2 讓防癌成為一種全民運動 自從台灣的癌症死亡人數在一九八二年位居所有疾病的首位之後,三十年後的今天依然沒有退位的跡象,遙遙領先心血管疾病、意外事故、糖尿病、腦中風等等。行政院衛生署提出的癌症數據報告也指出,台灣的死亡人口從每四人有一人死於癌症,如今已飆升到現在總人口中不到三人就有一人會死於癌症,也就是說,沒有任何疾病對我們的健康威脅大過於癌症。

江守山醫師,我熟識近二十年的好朋友,是一位非常傑出的腎臟病專科醫師兼毒物學專家。寫出這麼精采的防癌專書,文字平易近人,所提數據皆有所本,可見其用心之深。他跨界為國內防癌的付出及貢獻,真的令從事腫瘤醫學界的我輩十分汗顏。

實務上,多數癌症會有細胞核染色體變異、基因突變等等,也有些與生活習慣與職業因素相關,然而真正病因多數不明。

建議定期體檢,另外若有不明原因之體重減輕、倦怠、咳嗽、咳血、血便、血尿、腫塊、瘀青、發燒、吞嚥困難等等,盡速尋求血液暨腫瘤專科醫師徹底檢查。

早期發現、即時治療,多數還是有希望完全痊癒的。

癌症治療是團隊合作,病患也是其中一員;充分的耐心、配合醫療、抱持希望不輕言放棄,抗癌就成功一大半了。

套句江醫師的話:「癌症可以預防,健康可以儲蓄」。

請從翻開本書的這一天開始,改正自己的觀念與生活習慣,讓防癌成為一種全民運動;無論你在社會的什麼崗位,唯有讓自己更健康,才能讓我們的家庭更健康、社會更健康。

請讓我們一起向癌症宣戰!

曾成槐 醫師 (台北榮民總醫院血液腫瘤科主任、 國立陽明大學醫學院內科學系教授)

## <<癌症,當然可以預防!>>

### 內容概要

75%以上的癌症是可以預防的！

無知、恐懼與屈服，才是絕大多數致癌、不癒的最根本原因，本書提供最實用的觀念 + 知識 + 行動，分享飲食、住宅與生活好習慣，從此揮別癌症陰影！

台灣癌症的高發生率、高死亡率，你我都無法置身事外。

本書作者腎臟科江守山醫師陪伴父親與姊姊抗癌，疼惜至親療程受苦之餘，深切體會防癌的重要性。他善用醫學基礎，幾年來大量翻閱先進國家醫學文獻，累積最具實用效果的「防癌之道」。在書中完整分享簡單、聰明又愉快的防癌生活。

觀念 + 知識 + 行動 = 從此，與癌症徹底斷絕關係 絕對不能吃的六大類致癌食物 揪出家中恐怖的致癌殺手 杜絕一切養大癌細胞的誘因：多吃經嚴謹人體科學實證的八大超級防癌食物、七種健康營養品 打造具有防癌、抗癌的健康身體與居家環境 1.釜底抽薪之道是必須過著主動防癌的生活面對威脅健康的癌症大敵，你曾採取任何積極的防癌行動嗎？

還是知道事態嚴重，卻不知從何做起來擊退危機四伏的癌症嗎？

還是認為根本沒有任何方法可以阻止致命的癌症了？

根據研究指出，75%以上的癌症，自己就可以預防的。

作者倡導釜底抽薪的防癌之道是要懂得如何過著正確且積極的防癌生活，不只是癌症篩檢或健康檢查等被動的防癌手段。

2.專為台灣人量身打造，一本遠離癌症威脅的防癌手冊台灣現在，平均每七分鐘就一人得到癌症，死亡人口中每三人就有一人死於癌症，如此高發生率、高死亡率堪稱笑傲全世界。

要剋癌致勝，首重知癌防癌，本書徹底分析台灣癌症的致死與發生原因，更詳細說明十三大癌症的生活預防重點提醒。

教你平時做好萬全準備，就此向癌症Say No！

3.一本寫給健康讀者、高危險群、抗癌鬥士的防癌生活須知這是一本癌症書非常與眾不同，本書作者江守山醫師公開癌症預防研究心得，提供抗癌鬥士離開醫院之後，要怎麼過正常的防癌生活；讓有癌症家族病史的高危險群，知道要特別留意可能是生活習慣或環境出了問題；告訴注重健康的讀者，生活中有哪些必須是要力行避毒、建議無毒、少毒勿觸的吃住要點，打造絕佳的抗癌、防癌的健康身體與環境。

4.作者將防癌知識轉化為生活好習慣，名醫級的防癌術全公開作者大聲疾呼防癌的觀念與知識，主要是想導正坊間關於吃與住的許多錯誤資訊。

因此，精挑經過嚴謹科學實證的防癌食物和營養品，提供國際抗癌組織大力推動的住家防癌新知&hellip;&hellip;。

尤其，作者早將防癌知識轉化為生活好習慣，更在書中公開分享身體力行的防癌生活行事曆。

<<癌症,當然可以預防!>>

作者簡介

江守山 現任：新光醫院腎臟科主治醫師、腎學會醫療院所評鑑委員、台北醫學院醫學系臨床教師、陽明醫學院系臨床教師、News 98「名醫 on call八點檔」特約主持人江醫師的魚舖子營運長、Dr.Living江醫師房屋健檢中心執行長 歷任：輔仁大學醫學系兼任臨床助理教授、腎學會醫療政策協調委員會副主委、腎學會第六、七屆理事，新光醫院腎臟科主任、行政院衛生署藥品不良反應評估專家、腎學會資訊委員會主委等 學歷：陽明醫學院醫學系畢業

## <<癌症,當然可以預防!>>

### 書籍目錄

【推薦序】最生活化、最具實用性的防癌工具書王正旭（中華民國癌症希望協會理事長）讓防癌成為一種全民運動  
曾成槐（台北榮民總醫院血液腫瘤科主任）代序 {向癌症宣戰}癌症絕對要預防！

陪同父親與姐姐走過癌症預防醫學才是抗癌的長遠道路防癌是填補健保黑洞的最好方式防癌無敵，觀念 + 知識 + 行動！

第一章 {防癌時代}讓「致癌」、「治癌」成為過去式 罹癌慘劇、抗癌故事，正不斷上演！

唯有「防癌」，才能阻止死亡悲劇癌症，就是台灣人的健康大敵癌症與種族、遺傳基因、城鄉因素等關係大？

！

追追追，揪出人類致癌的原因從預防醫學下手，才是最好的抗癌良方防癌是每個人的終身大事【江醫師防癌筆記】面對癌症的四層防護網 / 什麼是癌症？

第二章 {致癌健康殺手}別讓恐怖癌毒謀殺你的健康 斷絕致癌殺手的追擊防癌第一步：別讓「一手菸、二手菸、三手菸」謀殺健康防癌第二步：避開六大類致癌食物  
致癌食物第一類：在台灣容易受環境污染的食物【砷污染】地下深水井和虱目魚、台灣鯛【鎘污染】鎘米或鎘蔬菜【戴奧辛污染】戴奧辛鴨蛋、羊肉及鮮乳【多氯聯苯】米糠油事件  
致癌食物第二類：農藥殘留的蔬果植物  
致癌食物第三類：遊走法律邊緣的食品添加物【抗生素】高度密集飼養的必備「良藥」【畜牧添加物】增加瘦肉比例的添加劑【食品添加物】別吃安全上有疑慮的食物【添加亞硝酸鹽】變成亞硝胺  
致癌毒性大致癌食物第四類：防不慎不勝防的黑心食品【硝基 喃】常見魚蝦等水產之中【三聚氰胺】造假牛奶的首選添加物  
致癌食物第五類：容易誤食的毒素【黃麴毒素】保存不當容易產生的恐怖致癌物【中藥材】重金屬殘留疑慮是大問題  
致癌食物第六類：誤解的健康食物【葡萄柚】一種吃了會致癌的水果【牛奶】最具爭議的「健康食物」全民齊心防癌，改掉致癌的十大錯誤生活習慣  
致癌生活習慣一：喜歡使用手機  
致癌生活習慣二：電器用品喜歡放床頭  
致癌生活習慣三：焚香與燒紙錢  
致癌生活習慣四：喜歡烤肉  
致癌生活習慣五：喜歡吃檳榔、熱燙食物與速食  
致癌生活習慣六：愛用不沾鍋與微波爐  
致癌生活習慣七：愛打針吃藥  
致癌生活習慣八：晚婚、晚生育  
致癌生活習慣九：喜歡開燈睡覺  
致癌生活習慣十：常用防腐材【江醫師防癌筆記】戒菸抗癌常保健康 / 分享蔬果安心吃的要訣 / 符合安全標準，不見得健康無虞 / 健康檢查也有罹癌風險  
第三章 {抗癌食物與營養品}吃出健康、吃出防癌效果最重要 養成少肉多蔬果的防癌飲食習慣天天八蔬果，癌症不來找 防癌蔬果怎麼買？

怎麼吃？

八大超級防癌食物大公開【水】百藥之王就是多喝水【番茄及西瓜】多攝取番茄紅素能抗癌【人蔘】防癌可規律攝取人蔘皂甘萃取物【大蒜】大蒜酵素可摧毀癌細胞【魚】吃好魚得癌機率可降低【豆腐】富含抗癌的天然植物性雌激素【綠茶】養成多喝含有多酚的好茶【咖啡】研究證實含有大量的抗氧化劑 - 科學研究證實的防癌營養補充品【硒】堪稱抗癌明星【維生素D】價廉物美的防癌營養素【益生菌】顧腸胃的防癌營養品【異黃酮素】女人可多補充的防癌營養素【葉黃素】擁有照顧視力之外的防癌效果【螺旋藻】推薦給口腔癌的高危險群【更多維生素】平常就要補充的營養素【江醫師防癌筆記】從小培養孩子的健康飲食習慣 / 生機飲食、排毒餐與斷食的迷思  
第四章 {防癌聰明住}打造抗癌環境就從你家做起環境「癌毒」無所不在家中致癌殺手一：水是造成台灣癌症的主要殺手問題出在自來水消毒的「氯」洗澡、游泳要當心三鹵甲烷！

自來水潛藏許多健康殺手教你喝出健康的飲用水家中致癌殺手二：想不到室內的空氣又髒又毒【甲醛】居家空氣的A級致癌毒氣【揮發性有機化合物】新房子怪味道的元兇【懸浮微粒】最容易引起呼吸道病變的健康大敵【廚房的懸浮微粒】讓婦女在家中罹癌的健康殺手【石棉】小心，老舊屋頂也會讓人致癌【氡氣】隱藏在豪宅石材的致癌毒氣家中致癌殺手三：殺人不眨眼的低頻電磁波居家十大抗癌要訣，從生活細節做起【江醫師防癌筆記】居家空氣淨化要訣 / 恐怖的坐月子中心  
第五章 {向癌症說NO！}

}遠離致命癌症的防癌生活須知知己知彼，戰勝癌症！

台灣最新十大癌症死亡排名歷年來台灣癌症死亡與發生增減情況男性、女性的防癌重點大不同！

## <<癌症,當然可以預防!>>

十三大癌症的預防重點須知【肺癌】打破十大死因首位的魔咒【肝癌】讓肝癌不再是國病【大腸癌】三餐小心吃！

大腸癌不來找【胃癌】少鹽、戒菸、根治胃宿疾【口腔癌】最在地的台灣男人癌症【攝護腺癌】必須徹底改變飲食習慣的男人癌症【乳癌】全世界女人最怕得到的癌症【子宮頸癌】定期篩檢、打疫苗就可防範的女人癌症【卵巢癌】不容易早期發現的女人專屬癌症【皮膚癌】最容易被忽略的癌症【胰臟癌】每次發現大多是末期的可怕癌症【膀胱癌】多喝好水釋膀胱中的致癌濃度【食道癌】可以早期發現卻不易治療的癌症【江醫師防癌筆記】容易引起癌症的疾病 / 運動是防癌好習慣分享 {防癌經驗談}江醫師，你的防癌生活怎麼過？

你應該懂的防癌生活須知！

防癌生活是一種健康風險管理創造健康的防癌環境勝過一切我的一天防癌生活行事例防癌，必須貫徹在每天的生活

## <<癌症,當然可以預防!>>

### 章节摘录

防癌生活就是一種健康風險管理 身為一個醫生,我很了解在現代社會生活,不可能完全不接觸有害物質,但也不應該因噎廢食讓自己每天生活過得提心吊膽,這反而對身心健康更不好。所以我提倡「防癌生活基本須知」,並再加上「健康風險管理」;也就是說,當你掌握了「防癌生活基本須知」的工具,更要懂得利用比例原則,降低自己罹癌的機率;唯有這樣,才能不影響日常生活,讓癌症離你愈來愈遠。

所謂的「健康風險管理」,其實來自於毒物學的理論,因為一個人不可能完全不接觸有毒物質,只要計算出累積劑量沒有超過安全值,對於人體就沒有太大的影響,因為我們的身體機制可以解除少量的毒物,並代謝掉那些有毒物質。

換句話說,應該是要適當管理面對致癌毒物的風險,而不是擔心受怕地想盡辦法將自己完全隔絕在有毒物質之外,或是放任自己一再招致致癌毒物的攻擊。

舉個例子來說,外食容易吃進更多致癌物,因為不確定食材來源、不確定油品是否新鮮、更不確定有沒有食品添加物。

但是,在現代社會、都市生活,有人可以完全不外食嗎?

答案是「不可能!

」你不可能不參加應酬、不可能不加尾牙或同學會。

不外食當然是最健康的飲食方式,但卻也可能造成人際關係的阻礙,甚至許多業務導向的工作還可能因為不應酬而影響工作表現。

從健康風險管理的角度來分析,我們不需禁止外食,但是可以減少外食次數,相對的,就能減少自己面對癌症的風險。

而我自己,就貫徹一個月只吃九次以下外食的比例原則下,也就是整個月的十分之一;這樣一來,就可以減低吃進不健康物質的機率。

所以,我評估自己的飲食風險較一般人降低許多,大約只有一般人風險的二十分之一。

另外,還有一個在外食時保護自己的方式,那就是非必要時我不使用免洗筷;就算要使用,我也會先用熱水將免洗筷泡過,然後才使用。

很多人以為筷子就是夾東西,就算有毒對於身體的接觸只是輕輕一碰,其實不然;像以濾紙濾咖啡也是熱水輕輕經過,但如果選擇了漂白過的濾紙,就會增加罹癌的機率。

誠心建議廣大的外食族,盡可能降低外食次數,當你降低外食的頻率等於為自己爭取遠離癌症的距離,這就是最好的健康風險管理。

我認為防癌生活可以輕鬆又愉快的,只要你知道什麼是致癌毒物,就可以約略概算出一天吃下肚的或是生活中接觸的有毒物質有多少,一點一滴在生活中貫徹健康風險管理,將致癌毒物降到最低。

...看全部



<<癌症,當然可以預防!>>

媒体关注与评论

王正旭（中華民國癌症希望協會理事長） 曾成槐（台北榮民總醫院血液腫瘤科主任） 賴  
基銘（台灣癌症基金會執行長） 謝瑞坤（台灣癌症全人關懷基金會董事長） 健康推薦

## <<癌症,當然可以預防!>>

### 编辑推荐

1.釜底抽薪之道是必須過著主動防癌的生活 面對威脅健康的癌症大敵，你曾採取任何積極的防癌行動嗎？  
還是知道事態嚴重，卻不知從何做起來擊退危機四伏的癌症嗎？  
還是認為根本沒有任何方法可以阻止致命的癌症了？  
根據研究指出，75%以上的癌症，自己就可以預防的。  
作者倡導釜底抽薪的防癌之道是要懂得如何過著正確且積極的防癌生活，不只是癌症篩檢或健康檢查等被動的防癌手段。

2.專為台灣人量身打造，一本遠離癌症威脅的防癌手冊 台灣現在，平均每七分鐘就一人得到癌症，死亡人口中每三人就有一人死於癌症，如此高發生率、高死亡率堪稱笑傲全世界。  
要剋癌致勝，首重知癌防癌，本書徹底分析台灣癌症的致死與發生原因，更詳細說明十三大癌症的生活預防重點提醒。  
教你平時做好萬全準備，就此向癌症Say No！

3.一本寫給健康讀者、高危險群、抗癌鬥士的防癌生活須知 這是一本癌症書非常與眾不同，本書作者江守山醫師公開癌症預防研究心得，提供抗癌鬥士離開醫院之後，要怎麼過正常的防癌生活；讓有癌症家族病史的高危險群，知道要特別留意可能是生活習慣或環境出了問題；告訴注重健康的讀者，生活中有哪些必須是要力行避毒、建議無毒、少毒勿觸的吃住要點，打造絕佳的抗癌、防癌的健康身體與環境。

4.作者將防癌知識轉化為生活好習慣，名醫級的防癌術全公開 作者大聲疾呼防癌的觀念與知識，主要是想導正坊間關於吃與住的許多錯誤資訊。  
因此，精挑經過嚴謹科學實證的防癌食物和營養品，提供國際抗癌組織大力推動的住家防癌新知&hellip;&hellip;。  
尤其，作者早將防癌知識轉化為生活好習慣，更在書中公開分享身體力行的防癌生活行事曆。

<<癌症,當然可以預防!>>

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>