

<<癌症不上身的飲食生活法>>

图书基本信息

书名：<<癌症不上身的飲食生活法>>

13位ISBN编号：9789862414361

10位ISBN编号：9862414367

出版时间：天下雜誌股份有限公司

作者：石原結實 著  
高雪芳 译

页数：288

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>

## &lt;&lt;癌症不上身的飲食生活法&gt;&gt;

## 前言

推薦序推薦序：癌症不上身從日常生活做起 / 賴基銘（台灣癌症基金會執行長、萬芳醫院血液腫瘤科主任暨癌症中心副主任） 本書作者石原結實醫學博士畢業於長崎大學醫學系及醫學研究所，長期著力於醫學營養、漢方、飲食療法的研究，著作等身，出版達一百種以上民眾教育的暢銷書，更在日本全國各地到處演講，是日本家戶喻曉的人物。

本書《癌症不上身的飲食生活法》內容豐富，可說擲地有聲。

石原博士是日本推行「自然療法可治癒癌症」觀念少數的先趨者，他引經據典，也介紹了他個人臨床實際的經歷，言之鑿鑿。

他特別提到自一八六五年以來，自二十種不同語言的醫學文獻中，篩選出一五一個良性或惡性腫瘤，經自然療法而自然消退之案例，並提出各種可能的假說，包括：脫癌轉化、免疫作用、溫熱抑癌以及還未知的因素等。

他甚至提到一九八一年在日本癌學會有人發表，針對全球五十九個國家的癌症學者及臨床醫師共二八二人所做的調查，其中二三.七%學者相信癌症自然療法的療效，而一八.一%學者則完全不相信。

但經自然療法而成功治癒癌症的案例畢竟是相當少數，以目前全球每年發生新癌症一二萬人（既使在半世紀前，每年也有幾百萬人發生癌症）來算，能治癒的比例相信不到幾十萬或幾百萬分之一，真的屈指可數。

自然療法主要是以天然的飲食及蔬果為主，目前醫學界已清楚的指出，蔬菜水果中確實含有很多抗癌之植物營養素(phytochemicals)，透過這些物質來調控癌細胞的分裂生長、促進凋亡、抑制分裂訊息的傳遞、阻斷血管新生、抑制癌細胞的轉移以及清除癌幹細胞等多種標靶作用，因此藉蔬果飲食使癌不上身，確實可行，但若想用蔬果來治療癌症，所冒的風險很大。

但蔬果飲食還是可以與正統治療並進，或者做為正統治療後的輔助療法，來避免癌症的再發，目前已有非常多成功的例子，這才是應提倡推廣的方向。

除了利用蔬果防癌的好處外，癌症病人還是要進一步改善不正常的飲食習慣，特別是本書利用很多章節，提到西方文明飲食帶來的缺失，它是引起各種文明病及癌症的根源。

此外，生活上要勤於氣功練習、充足的運動、建立樂觀的人生以及「絕對能擊退癌細胞」的信念，這些對癌症病人都有相當的助益。

整體而言，石原博士藉助他豐富臨床經驗及多年的觀察，所撰寫的這本書還是對癌症病人有極大的參考價值，對一般民眾也是絕佳的生活飲食指引，要癌症不上身，事實上就是從自己日常的生活飲食中做起。

這是一本好書，本人極力推薦。

推薦序：從另一個角度看癌症 / 張天鈞（臺大醫學院內科教授） 由於平均壽命的延長，因此大部分的人會進入癌症的好發期，所以癌症人口逐年的增加。

也因此大家談癌色變，聽到至親好友因癌症往生，都是很稀鬆平常的事。

正也因為如此，現在的健檢需求十分旺盛，目的就是希望能早期發現，早期治療。

台灣有一些癌症是很常見的，例如鼻咽癌、乳癌、胃癌、大腸癌、子宮頸癌。

這些癌症如果能早期發現，並加以治療，治癒率幾乎是八 %以上。

因此聽到某某朋友或親人因大腸癌、乳癌、或胃癌開刀之後，已經十幾年沒有復發，即是拜早期發現、早期治療之賜。

初讀這一本書，一開始就談「自然療法」，喝胡蘿蔔汁治癌。

我以為作者寫的是旁門左道的書，雜誌社要我寫序，本來心裡有點為難，等到整本書讀完後，才知道作者要強調的也是如何防癌養生，心中才放下一塊大石頭。

首先作者強調西化飲食容易致癌，並提到精緻飲食的缺失，在文中亦提到充足的運動可以拒絕癌症的近身，這讓我想日本是一個長壽的民族，而沖繩的人是日本最長壽的，可是現代的沖繩，超商普及，飲食西化，男人開車，運動量減少，因此男人已不像以前那麼長壽。

此外，作者亦談到飲食不過量，且應細嚼慢嚥，吃新鮮的生蔬水果。

飲食量的限制可以長壽，這已是科學上的常識。

## <<癌症不上身的飲食生活法>>

作者亦介紹來自外界的致癌因素，特別是抽煙與飲食生活習慣的密切關係，這也是科學上已經明確知道的事情。

至於宣告癌症，在西方國家，沒有讓病人本身知道，以後可能吃上醫療官司，在我國和日本，常有家人陪同，家屬會要求不要讓病人本人知道。

的確醫師是要拿捏得恰到好處。

作者亦提到癌症的治療法及副作用，因此任何治療，應以病人的利益為最大考量，否則病人在痛苦的情況下去世，是很不值得的事。

我在看甲狀腺癌病人時，的確也有這樣的感覺，過度的治療，並沒有更多的好處，只是帶給病人較差的生活品質。

總之，這是一本很特別的書，讓我們從另外一個角度看癌症，至於自然療法，如果有好的方法可以治癒，還是不應將之擺在第一線。

## <<癌症不上身的飲食生活法>>

### 內容概要

大部分人生病的原因，都與「吃太多、體寒和血液混濁」的因素有關。癌症也不例外。

本書作者石原結實從「癌症性善說」來看，癌症細胞也可以說是一種將混濁血液淨化乾淨的裝置。換句話說，如果讓血液保持乾淨與通暢的話，就可以預防癌細胞的出現。

在本書中，提到了以「胡蘿蔔汁、玄米和改善體寒的食物」為基礎的自然療法。此外，也提醒癌症病人要進一步改善不正常的飲食習慣，特別是本書利用很多章節，提到西方文明飲食帶來的缺失，它是引起各種文明病及癌症的根源。生活上要勤於氣功練習、充足的運動、建立樂觀的人生以及「絕對能擊退癌細胞」的信念，這些對癌症病人也都有相當的助益。

本書也引用了許多作者多年來的觀察及實際案例，包括幾位患者利用這種療法來清澈血液的臨床經驗與記錄。

另外還有關於為何體內會產生癌症細胞的詳細解說與豐富案例介紹等。

本書特色 面對人人為之色變的「癌症」 除了深入探討各種成因與治療預防方法之外我們也可以「從另一個角度看癌症」！

面對癌症挑戰的現代醫學，不遺餘力地以手術、放射線、抗癌劑(化學療法)等，實施各種癌症治療。

但是，其療效仍難如預期。

這也讓作者石原結實開始深入去探討，「癌症」本身對人體而言，說不定也是一種「必要的物質」或「具有某種好處」。

作者也站在「癌細胞性善說」的立場，試著重新審視癌症，對癌症疾病的預防與治療法，也有更為清晰與明確的看法。

本書中除了就癌症的真實面貌，提出最佳預防方式與治療方法，並加入許多來自各界的意見與患者親身體驗。

## <<癌症不上身的飲食生活法>>

### 作者簡介

石原結實 1948年出生於長崎市。

長崎大學醫學系畢業，同大學醫學研究所博士課程修畢。

從運動醫學與營養學的角度，深入鑽研白血球的功能。

現為石原診療所院長，除了實踐其獨具特色的中醫漢方及飲食療法指導之外，也經常在日本全國各地舉辦演講。

醫學博士。

高加索喬治亞共和國科學學術長壽醫學會名譽會員。

著有『空腹力』(PHP新書)、『「再也不需要醫師」飲食指南』、『血液清淨可治療百病、倍增美麗』、『遠離醫生的「胡蘿蔔汁」健康法』、『「只要在清晨喝杯薑汁紅茶」飲食控制』(以上為PHP文庫出版)、『「一餐不吃」健康法』(朝日新聞社)、『疾病從腳部開始！』(文藝春秋)、『生命的力量』(新星出版社)、『自己發現疾病、自己治療！』(KK暢銷群書)、『萬般疾病始自「虛寒」』(光文社)等100種以上。

高雪芳 東吳大學日文系、淡江大學日本研究所。

現與家人客居澳洲雪梨，以譯書、寫作紀錄季節更迭。

譯有『快樂的15個習慣』、『女性的品格』、『青春的54個習慣』等書(以上皆由天下雜誌出版)

## &lt;&lt;癌症不上身的飲食生活法&gt;&gt;

## 書籍目錄

序章 我之所以相信「自然療法」的理由1 自然療法可治癒癌症胡蘿蔔汁可擊退腎臟癌胡蘿蔔汁的驚人療效2 已經由科學方法驗證的癌症自然療法世界各地陸續發表的個案人體或自然界中既存的物質即可治癒癌症第一章 西化飲食容易致癌1 高脂肪、高蛋白質飲食提高罹癌率西化飲食生活與疾病的關聯 / 美國參議院發表的營養目標 / 真正的營養學，應以牙齒結構來決定飲食種類2 西化、文明飲食帶來的缺失攝取較少量的蛋白質，即可遠離癌症 / 可稱牛乳為營養食品嗎？

/ 脂肪易造成癌細胞孳生 / 白米或白砂糖為「礦物質與維他命的掠奪者」 / 缺乏維他命、礦物質與致癌之間的關連第二章 所有疾病皆因「血液污染」而生1 所謂「原因不明」疾病的真相關於淤血 / 人體內的老舊廢物不計其數2 血液污染之下，人體作何反應？

出疹子乃為血液排斥老舊廢物的現象 / 發燒或發炎，為燃燒、清除血液中污染物之正常反應 / 食欲不振為自然療法的原動力 / 過敏現象，是人體排泄多餘水分的自然反應3 為何會造成「虛寒體質」？

便利的現代生活容易造成虛寒體質 / 寒涼性食物 / 溫熱性食物4 人體為何會製造出癌細胞？

並非所有癌症都能夠在早期發現 / 為什麼正常細胞中，早就存有癌細胞基因？

/ 為何活性氧自由基會被細胞釋出？

/ 為何癌細胞只會往他處轉移，而沒有細胞凋亡現象？

/ 癌症可藉由免疫力加以抑制嗎？

/ 最初始，癌細胞其實是人體所需的物質 / 活性氧自由基也是護衛生命的同盟戰友？

5 癌細胞為何會一再移轉？

為了保持血流通暢，動脈硬化應運而生 / 癌細胞為血液污染的淨化裝置 / 從某一個面向來看，癌症比感冒還微不足道 / 清除後的癌細胞，為何還會移轉他處？

第三章 預防、治療癌症的食物1 現代醫學也認同以淨化血液治療癌症飲食不過度，以量少為佳 / 盡可能細嚼慢嚥，以唾液足量分泌為準 / 充分攝取食物纖維 / 充分攝取維他命A、C、E / 充份攝取抗氧化食品2 擁有「生命」的食物，讓我們遠離癌細胞飲食生活上的重點提醒 / 新鮮魚類與冷凍魚類的差別

/ 含有抗癌物質的糙米 / 網羅了太陽能量的蔬菜 / 豆類為均衡的營養食品 / 長生不老的食物「芝麻」 / 對「健康淨血」大有幫助的北國水果 / 具整腸作用的發酵食品 / 與生命緊密連結的「海產類」 / 受精蛋類每週可攝取三~四個左右 / 綠茶飲用過度，將導致虛寒體質3 預防、治療癌症的飲食建議癌症患者的飲食原則----癌症基本飲食法第四章 克服癌症的各種嘗試1 哥森療法與日本人癌症不相容的一面陰性體質的人，可能導致身體狀況的崩盤2 拒絕癌症近身的六種方法充足的運動可預防癌症 / 愈樂觀的人愈不容易罹癌「絕對能擊退癌細胞」的信念可治癒癌症 / 「開朗」、「氣功」、「潛意識療法」等

可促進血流循環、燃燒血液污染 / 發燒正是治療萬病的良方妙藥 / 以斷食自然治癒癌症的可能3 自然療法醫院一瞥瑞士班納醫院的操作方式 / 自然療法醫院共通的「淨血」療法第五章 現代醫學所揭示的「癌症真相」1 癌細胞的兩大特徵，「自主性」與「幼稚化」古希臘人也曾罹癌 / 細胞是生命的「最小單位」 / 癌細胞永遠處於幼年期 / 何謂癌細胞的「自主性」？

2 癌症如何分類？

以顯微鏡下的細胞外觀分類之 / 病理學上的細胞分類 / 以癌細胞的成長狀況分類 / 以原發或移轉分類之 / 國際抗癌協會的TNM分類3 存於生活週遭的各種致癌物質長期處於致癌物質的刺激之下，容易引發癌症4 來自外界的致癌因素食物 / 環境汙染物質 / 風俗習慣 / 病毒 / 自來水 / 放射線 / 紫外線 / 宗教 / 抽菸 / 酒精 / 咖啡、紅茶 / 生活用品 / 醫藥品 / 食鹽 / 脂肪 / 女性荷爾蒙 / 65%的癌症皆因飲食

生活與抽菸所引起 / 癌症要成長到足以成為治療目標，需時二十年以上 / 癌症啟動因素(initiator) / 癌症促進因素(promoter)5 內因性致癌因素年齡 / 性別 / 遺傳6 一般癌症治療法外科療法 / 放射線治療 / 化學療法(抗癌劑) / 免疫療法 / 荷爾蒙療法溫熱療法(hyperthermia)7 癌症診斷方法---腫瘤指標何謂腫瘤指標(tumor marker)？

/ 主要的腫瘤指標8 宣告罹癌是否適宜前提是「癌症為不治之症」已是先入為主的觀念 / 應向患者傳達更多癌症的真實面貌第六章 確定罹癌之後，該如何因應才好？

1 真的有必要接受副作用極大的醫療法嗎？

確定罹癌之後，該如何因應才好？



## <<癌症不上身的飲食生活法>>

2 接受癌症治療前，希望您先考慮以下要點是否該接受手術 / 給手術後接受放射線治療或化學治療者的建議 / 接受化學治療時 / 癌症末期3 七個成功克服癌症的故事化學治療始終無效的男性 / 完全治癒兒童腦瘤的少年 / 拒絕大腸癌手術的女性 / 罹患慢性骨髓性白血病的青年 / 拯救愛妻脫離無窮盡的苦海 / 手術與淨血療法雙管齊下，這條命為大家所賜

## &lt;&lt;癌症不上身的飲食生活法&gt;&gt;

## 章节摘录

推薦序推薦序：癌症不上身從日常生活做起 / 賴基銘（台灣癌症基金會執行長、萬芳醫院血液腫瘤科主任暨癌症中心副主任） 本書作者石原結實醫學博士畢業於長崎大學醫學系及醫學研究所，長期著力於醫學營養、漢方、飲食療法的研究，著作等身，出版達一百種以上民眾教育的暢銷書，更在日本全國各地到處演講，是日本家戶喻曉的人物。

本書《癌症不上身的飲食生活法》內容豐富，可說擲地有聲。

石原博士是日本推行「自然療法可治癒癌症」觀念少數的先趨者，他引經據典，也介紹了他個人臨床實際的經歷，言之鑿鑿。

他特別提到自一八六五年以來，自二十種不同語言的醫學文獻中，篩選出一五一個良性或惡性腫瘤，經自然療法而自然消退之案例，並提出各種可能的假說，包括：脫癌轉化、免疫作用、溫熱抑癌以及還未知的因素等。

他甚至提到一九八一年在日本癌學會有人發表，針對全球五十九個國家的癌症學者及臨床醫師共二八二人所做的調查，其中二三.七%學者相信癌症自然療法的療效，而一八.一%學者則完全不相信。

但經自然療法而成功治癒癌症的案例畢竟是相當少數，以目前全球每年發生新癌症一二萬人（既使在半世紀前，每年也有幾百萬人發生癌症）來算，能治癒的比例相信不到幾十萬或幾百萬分之一，真的屈指可數。

自然療法主要是以天然的飲食及蔬果為主，目前醫學界已清楚的指出，蔬菜水果中確實含有很多抗癌之植物營養素(phytochemicals)，透過這些物質來調控癌細胞的分裂生長、促進凋亡、抑制分裂訊息的傳遞、阻斷血管新生、抑制癌細胞的轉移以及清除癌幹細胞等多種標靶作用，因此藉蔬果飲食使癌不上身，確實可行，但若想用蔬果來治療癌症，所冒的風險很大。

但蔬果飲食還是可以與正統治療並進，或者做為正統治療後的輔助療法，來避免癌症的再發，目前已有非常多成功的例子，這才是應提倡推廣的方向。

除了利用蔬果防癌的好處外，癌症病人還是要進一步改善不正常的飲食習慣，特別是本書利用很多章節，提到西方文明飲食帶來的缺失，它是引起各種文明病及癌症的根源。

此外，生活上要勤於氣功練習、充足的運動、建立樂觀的人生以及「絕對能擊退癌細胞」的信念，這些對癌症病人都有相當的助益。

整體而言，石原博士藉助他豐富臨床經驗及多年的觀察，所撰寫的這本書還是對癌症病人有極大的參考價值，對一般民眾也是絕佳的生活飲食指引，要癌症不上身，事實上就是從自己日常的生活飲食中做起。

這是一本好書，本人極力推薦。

推薦序：從另一個角度看癌症 / 張天鈞（臺大醫學院內科教授） 由於平均壽命的延長，因此大部分的人會進入癌症的好發期，所以癌症人口逐年的增加。

也因此大家談癌色變，聽到至親好友因癌症往生，都是很稀鬆平常的事。

正也因為如此，現在的健檢需求十分旺盛，目的就是希望能早期發現，早期治療。

台灣有一些癌症是很常見的，例如鼻咽癌、乳癌、胃癌、大腸癌、子宮頸癌。

這些癌症如果能早期發現，並加以治療，治癒率幾乎是八 %以上。

因此聽到某某朋友或親人因大腸癌、乳癌、或胃癌開刀之後，已經十幾年沒有復發，即是拜早期發現、早期治療之賜。

初讀這一本書，一開始就談「自然療法」，喝胡蘿蔔汁治癌。

我以為作者寫的是旁門左道的書，雜誌社要我寫序，本來心裡有點為難，等到整本書讀完後，才知道作者要強調的也是如何防癌養生，心中才放下一塊大石頭。

首先作者強調西化飲食容易致癌，並提到精緻飲食的缺失，在文中亦提到充足的運動可以拒絕癌症的近身，這讓我想日本是一個長壽的民族，而沖繩的人是日本最長壽的，可是現代的沖繩，超商普及，飲食西化，男人開車，運動量減少，因此男人已不像以前那麼長壽。

此外，作者亦談到飲食不過量，且應細嚼慢嚥，吃新鮮的生蔬水果。

飲食量的限制可以長壽，這已是科學上的常識。



## <<癌症不上身的飲食生活法>>

作者亦介紹來自外界的致癌因素，特別是抽煙與飲食生活習慣的密切關係，這也是科學上已經明確知道的事情。

至於宣告癌症，在西方國家，沒有讓病人本身知道，以後可能吃上醫療官司，在我國和日本，常有家人陪同，家屬會要求不要讓病人本人知道。

的確醫師是要拿捏得恰到好處。

作者亦提到癌症的治療法及副作用，因此任何治療，應以病人的利益為最大考量，否則病人在痛苦的情況下去世，是很不值得的事。

我在看甲狀腺癌病人時，的確也有這樣的感覺，過度的治療，並沒有更多的好處，只是帶給病人較差的生活品質。

總之，這是一本很特別的書，讓我們從另外一個角度看癌症，至於自然療法，如果有好的方法可以治癒，還是不應將之擺在第一線。

<<癌症不上身的飲食生活法>>

媒体关注与评论

臺大醫學院內科教授 張天鈞      台灣癌症基金會執行長、萬芳醫院血液腫瘤科主任暨癌症中心副主任 賴基銘

<<癌症不上身的飲食生活法>>

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>