

<<战胜癌症靠自己>>

图书基本信息

书名：<<战胜癌症靠自己>>

13位ISBN编号：9787122025029

10位ISBN编号：7122025020

出版时间：2008-5

出版时间：化学工业

作者：范晓清 编

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>

<<战胜癌症靠自己>>

内容概要

世界卫生组织癌症顾问委员会曾提出：1/3的癌症是可以预防的；如果早期诊断，1/3的癌症是可以治愈的；1/3的癌症经过治疗是可以减缓症状、延长患者生命的。

这说明人类在癌症面前并不是无能为力。

诱发癌症的因素是多方面的，本书着重从免疫力方面入手，认为提升免疫力是战胜癌症的惟一法宝，分别从心理状态、生活方式、有氧运动、睡眠、饮食、气功等方面论述了影响人类免疫力的各种因素，为广大读者提供了全方位的提升免疫力的方案。

本书的一大特色就是，在正文之后，还附有“西医治疗癌症”和“中医治疗癌症”内容。

为癌症患者提供了各种参考治疗方法和治疗药物，患者可以根据自己的实际情况，选择合适的治疗手段。

本书实用性和操作性都特别强，既是普通读者提升免疫力、预防癌症的贴心专家；也是癌症患者改善病情、治疗癌症的得力助手。

<<战胜癌症靠自己>>

书籍目录

第一章 致癌因素面面观 一、关于癌症的概念 二、良性肿瘤与恶性肿瘤 三、癌细胞的产生 四、癌症致病的物理因素 五、癌症致病的化学因素 六、癌症致病的生物因素 七、癌症致病的遗传因素 八、癌症致病的烟酒因素 九、癌症致病的空气因素 十、癌症致病的饮食因素 十一、癌症致病的饮水因素 十二、癌症致病的性生活因素 十三、癌症致病的内分泌因素 十四、癌症致病的免疫因素 十五、癌症致病的精神因素 第二章 预防癌症从现在做起 一、癌症的高危人群 二、癌症潜伏期与癌前病变 三、癌症的三级预防 四、癌症的早期发现 五、日常防癌的有效措施 六、自我检查防癌法 七、维生素的防癌作用 八、常见的防癌水果 九、常见的防癌蔬菜 十、食用菌具有良好的防癌效果 十一、有防癌作用的水产品 十二、大豆及其制品的防癌作用 十三、有防癌作用的其他粮食 十四、常饮茶可以防癌抗癌 十五、喝牛奶有防癌抗癌的效果 十六、多吃西红柿有防癌作用 第三章 关于人体免疫力 一、关于人体免疫力 二、人体免疫系统的构成 三、人体免疫系统的功能 四、非特异性免疫与特异性免疫 五、什么是中枢免疫器官 六、什么是外周免疫器官 七、主要的免疫细胞有哪些 八、什么是抗原与抗体 九、什么是免疫应答 十、导致免疫力下降的原因 十一、提升免疫力战胜癌症 第四章 心理状态影响免疫力 一、负面心理降低免疫力 二、健康心态提升免疫力 三、心理平衡稳定免疫系统 四、保持心理健康小窍门 五、健康心理可以防癌抗癌 六、增强免疫力的建议 第五章 生活方式对免疫力的影响 一、培养健康的生活方式 二、顺应四时与增强免疫力 三、精神内守与增强免疫力 四、饮食有节与增强免疫力 五、不妄作劳与增强免疫力 六、起居有常与增强免疫力 七、坚持良好的生活习惯 第六章 有氧运动有效增强免疫力 一、有氧运动有效增强免疫力 二、有氧运动防癌抗癌的作用 三、步行有氧运动处方 四、登山有氧运动处方 五、游泳有氧运动处方 六、爬楼梯有氧运动处方 七、健美操有氧运动处方 八、太极拳有氧运动处方 第七章 良好睡眠是天然免疫力 一、好睡眠可以提高免疫力 二、改善睡眠有助抗癌 三、调节情绪有效改善睡眠 四、改善睡眠的音乐疗法 五、改善睡眠的小窍门 六、中药安神作用大 七、常见的安神利眠中成药 八、实用助眠食疗方 第八章 合理营养提升免疫力 一、蛋白质 二、维生素A 三、维生素E 四、维生素C 五、B族维生素 六、铁 七、锌 八、铜 九、硒 十、碘 十一、钼 十二、增强免疫力的饮食原则 第九章 防癌抗癌食疗方 一、胃癌食疗方 二、肝癌食疗方 三、肺癌食疗方 四、食道癌食疗方 五、肠癌食疗方 六、白血病食疗方 七、宫颈癌食疗方 八、鼻咽癌食疗方 九、乳腺癌食疗方 十、胰腺癌食疗方 附录A 西医治疗癌症 一、常用检查手段 二、癌症的综合治疗 三、常见的西医治疗手段 四、其他临床治疗方法 五、常见抗癌药物 附录B 中医治疗癌症 一、中医对癌症的认识 二、中药对放化疗的辅助作用 三、中药治疗癌症的功效 四、防癌抗癌中药概述 五、常见抗癌中成药简介

<<战胜癌症靠自己>>

章节摘录

第一章 致癌因素面面观近些年来，癌症常常出现在人们的现实生活中，严重威胁着大众健康。在我国每年约有130万人死于癌症，仅次于心脑血管疾病而居第二位。

人们对癌症存在一种普遍的恐惧心理。

其实，癌症虽然难治，却并不像某些人想像的那样为“不治之症”。

诱发癌症的因素很多，外界致病因素包括物理因素、化学因素、生物因素及烟酒、空气、饮食、饮水、性生活等；内部致病因素主要有遗传因素、内分泌因素和免疫因素。

在这些内外因素的共同作用下，癌症才得以发生。

了解了这些致癌的因素，就可以提前预防，防患于未然。

一、关于癌症的概念“癌症”一词是由拉丁语Karkinos演变来的，本义为“螃蟹”，形象地表现出癌症张牙舞爪的生长势头。

它是指人体器官细胞在各种致病因素的作用下，发生基因突变，产生癌细胞，并由此导致的一组全身性疾病。

常见的癌症包括食道癌、胃癌、肺癌、结肠癌、肝癌、膀胱癌、乳腺癌、宫颈癌、皮肤癌等。

细胞核中含有的基因和染色体可以遗传，因此，当一个细胞裂变为两个子细胞时，新的细胞就会具有相同的结构和功能。

突变了的细胞在繁殖时会按错误的信息复制出异常的子细胞。

当细胞出现癌样病变，就会繁殖出癌细胞。

当体内不具备癌细胞生存条件时，它会很快死亡。

如果体内具备癌细胞生长繁殖的条件，或人体的免疫系统不能将这些癌细胞杀死，它们就会不断增殖。

病变后产生的癌细胞丧失了原来的功能和状态，大小形状很不一致，它们进行着无休止地异常增殖，逐渐形成肿块，同时癌细胞还不断向其他组织侵袭和转移，扩大其生长繁殖的领地，将病变带到全身各处，并对各重要机体器官进行破坏，致使各器官衰竭，最后是死亡降临。

<<战胜癌症靠自己>>

编辑推荐

《战胜癌症靠自己》是提升免疫力是唯一法宝，一部献给现代人的抵御癌症、战胜癌症的最新实用健康手册！

最有效的抗癌药——人体免疫力！

正气存内，邪不可干；精神内守，病从何来？

！

国外有科学家预言：人类最终消灭恶性肿瘤，不是依赖化学药物和放射线，而是要依靠机体免疫力的恢复和谐！

<<战胜癌症靠自己>>

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>