

<<防癌从日常生活做起>>

图书基本信息

书名：<<防癌从日常生活做起>>

13位ISBN编号：9787508278728

10位ISBN编号：7508278720

出版时间：2013-3

出版时间：金盾出版社

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>

<<防癌从日常生活做起>>

内容概要

《防癌从日常生活做起》从八个方面介绍防癌如何从日常生活做起，包括癌的概况和病因、服装饰品与防癌、饮食与防癌、环境与防癌、起居生活与防癌、运动与防癌、心理健康与防癌及常见癌症的早期信号。

癌症能否有效预防？

哪些人群属于高危人群？

哪些不健康的生活方式会成为健康隐患？

癌症有哪些早期信号？

这些都是大家所关心且迫切想知道的问题。

<<防癌从日常生活做起>>

作者简介

张世蔚，男，1932年出生于武汉市。

华中科技大学同济医学院附属协和医院肿瘤科教授，主任医师。

1957年毕业于武汉医学院（今华中科技大学同济医学院）。

曾任同济医科大学血液病研究所办公室主任、协和医院肿瘤科主任、（《临床血液学》杂志编委、湖北省肿瘤学会委员、武汉市肿瘤学会委员。

现任湖北省抗癌症康复会专家组成员、《医药导报》杂志常务编委、湖北省科普作家协会会员。

参编《白血病》（湖北人民出版社，1979）、《临床医师手册·内科分册》（上海科技出版社，1988）、《临床血液学》（人民卫生出版社，1989）。

编著：（《九九康寿大系——肿瘤防治与调养》（金盾出版社，2003）。

在全国及省、市级报刊发表医学科普文章80余篇。

张昌钦，男，1970年11月出生。

现任武汉市第十二医院消化内科消化内镜室主治医师。

为中华医学会会员、湖北省消化内镜学会会员、武汉市医学影像学会会员。

多年来潜心研习消化系统疾病的诊治，胃镜和肠镜的诊疗操作技术。

在消化内科和消化内镜领域积累了丰富的临床经验。

迄今已在全国医学专业期刊上发表学术论文23篇，在报纸、杂志上发表医学科普文章50余篇。

<<防癌从日常生活做起>>

书籍目录

一、说癌防癌时不我待（一）癌细胞的自白书（二）矛与盾的博弈（三）引发癌症的原因（四）引经据典溯因防癌（五）癌症与遗传（六）癌症警钟为谁而鸣（七）切莫忽视癌症高危人群（八）健康自测：是否属于癌症高危人群（九）癌症“青睐”人体哪些器官（十）把握健康拒做“癌症候选人”（十一）受用一生的防癌体检计‘划（十二）生活防癌的四字方针（十三）“防癌数字”要记牢（十四）生活中的防癌三原则（十五）截断高危致癌因素（十六）防癌歌谣集锦二、挑“衫”拣“饰”保健防癌（一）穿衣服的防学问（二）怎样购买“绿色”服装（三）挑选衣服的防癌窍门（四）洗晒新衣防癌患（五）防癌衣物存放法（六）有些珠宝饰品也致癌（七）仿真挂饰的致癌隐患（八）化妆品致癌没商量（九）盘点各类化妆品的致癌属性（十）选择化妆品要注意防癌三、饮食防癌注重细节（一）饮食防癌14项建议（二）美国人的防癌饮食新主张（三）调整膳食结构是防癌重要环节（四）受用终身的饮食防癌好习惯（五）烹饪过程中的防癌窍门（六）饮食防癌六字诀（七）盘点食物中的抗癌佳品（八）维生素是预防癌症的生力军（九）应常吃的防癌食物（十）防癌水果全记录（十一）远离致癌食物和不良饮食习惯（十二）吸烟又酗酒癌魔跟着走（十三）留神隔夜饭菜带癌来（十四）对“带饭一族”的防癌建议（十五）美食家英年早逝的警告（十六）酸性体质容易招惹癌（十七）有关酸性体质的问与答（十八）制订一周的防癌健康食谱（十九）妇科及生殖系统防癌食疗方（二十）男科及泌尿系统防癌食疗方（二十一）呼吸系统防癌食疗方（二十二）消化系统防癌食疗方（二十三）神经系统防癌食疗方（二十四）淋巴及造血系统防癌食疗方（二十五）骨骼系统防癌食疗方（二十六）皮肤防癌食疗方四、环境防癌马虎不得（一）社区防癌健教当先（二）癌症患者家族防癌理当先行（三）环保防癌人人有责（四）水质安全防微杜渐（五）家居装修莫忘防癌（六）植物净化家居环境（七）防癌除害的有功植物（八）家居环境的卫生防癌策略（九）清查家中存在的致癌隐患（十）厨房里油烟是致癌“杀手”（十一）提防一次性餐饮用品的致癌隐患（十二）卫生间是家中致癌的死角（十三）家用电器磁辐射致癌于无形（十四）远离电器磁辐射污染的方法（十五）安全使用手机防癌（十六）宠物带来的健康防癌益处五、起居防癌健康永在（一）家居生活的防癌处方（二）怎样给身体做防癌大扫除（三）单身者易被癌捕捉（四）健康性生活有助于防癌（五）警惕夫唱妇随的夫妻（六）睡眠防癌是妙招（七）义齿与口腔癌（八）新车藏有致癌隐忧（九）潜伏在身边的癌魔杀手（十）职业防癌（十一）外国人的防癌做法（十二）发现癌前病变的应对措施（十三）健康人每天防癌十件事六、健步起舞癌魔无助（一）运动的益处与防癌原理（二）有氧运动既抗衰又防癌（三）防癌运动方法（四）健身跑步的防癌奥秘（五）太极拳的防癌功效（六）健身防癌之五禽戏（七）强体防癌之八段锦（八）小动作有防癌大功效（九）防癌保健按摩操（十）防癌健身法荟萃（十一）甩手防癌健身法（十二）女性运动防癌秘籍（十三）男性运动防癌切忌过度七、用心防癌自尊自爱（一）心理因素与癌症息息相关（二）癌症产生的心理“温床”（三）情绪与癌古今中外一席谈（四）心理健康的防癌作用（五）心理健康的标准（六）调节负性情绪是预防癌症的有效手段（七）焦虑情绪自我测试（八）缓解焦虑化癌于无形（九）“鸭梨山大”人群的防癌减压原则（十）实用防癌抗衰减压法（十一）防癌当先防职场疲劳（十二）心理防癌从改变“癌症性格”开始（十三）辨别自己是不是癌症性格（十四）与其“恐癌”不如“控癌”（十五）抑郁情绪易惹癌症（十六）抑郁症自我诊断（十七）避开癌症的“雷区”一愤怒或压抑（十八）慢生活防癌更健康（十九）维护心理弹簧的防癌窍门（二十）听音乐有利于防癌八、蛛丝马迹觅癌早期（一）子宫颈癌的早期信号（二）子宫内膜癌的早期信号（三）卵巢癌的早期信号（四）外阴癌的早期信号（五）乳腺癌的早期信号（六）阴茎癌的早期信号（七）睾丸癌的早期信号（八）膀胱癌的早期信号（九）肾癌的早期信号（十）支气管肺癌的早期信号（十一）肺癌的早期信号（十二）食管癌的早期信号（十三）纵隔癌的早期信号（十四）胃癌的早期信号（十五）结肠癌的早期信号（十六）直肠癌的早期信号（十七）肛管癌的早期信号（十八）肝癌的早期信号（十九）胰腺癌的早期信号（二十）胆囊癌的早期信号（二十一）胆管癌的早期信号（二十二）脑癌的早期信号（二十三）白血病的早期信号（二十四）多发性骨髓瘤的早期信号（二十五）恶性淋巴瘤的早期信号（二十六）甲状腺癌的早期信号（二十七）骨癌的早期信号（二十八）皮肤癌的早期信号（二十九）眼癌的早期信号（三十）中耳癌的早期信号（三十一）鼻咽癌的早期

<<防癌从日常生活做起>>

信号（三十二）喉癌的早期信号（三十三）口腔癌的早期信号（三十四）舌癌的早期信号

<<防癌从日常生活做起>>

章节摘录

版权页：插图：近年来，营养学家在调查中发现南美洲部分地区的居民几乎无癌症者，认为与该地区的人们经常食用无花果有直接关系。

对其分析后发现，无花果中有一种极少量的放射体对防止癌症有一定疗效。

法国科学家从无花果中成功地提取一种叫“苯甲醛”的抗癌物质，能防治早、中期癌症。

我国医学界分析发现，无花果枝叶、果实中含有补骨脂素、佛手柑内脂、蛇麻脂醇、B香树脂醇和苯甲醛等活性抗癌物质，对癌细胞有明显的伤害作用，而对正常细胞无害，在大量使用下也不会有副作用。

科学家经过研究证明无花果的防癌、抗癌机制是抑制癌细胞的蛋白质合成，使癌细胞逐渐凋亡。

如今在中医肿瘤临床上无花果作为常用的抗癌中药，来治疗诸如大肠癌、食管癌、膀胱癌、皮肤癌均有一定效果。

（10）胡萝卜：研究发现，胡萝卜含有的胡萝卜素在体内可转化为维生素A，维生素A有防癌抗癌作用。

胡萝卜还含有较多的叶酸，而叶酸亦有抗癌的作用。

所含有的木质素能提高生物体免疫能力2~3倍，从而间接地抑制或消灭体内的致癌物质和癌细胞。

此外，胡萝卜中的钼也可以防癌抗癌。

所以，常吃胡萝卜能预防癌症发生。

（11）花菜：花菜的防癌作用首先在于其中含有的吲哚类物质，能降低人体内雌激素水平，可预防乳腺癌发生；而吲哚类衍生物如芳香异硫氰酸、二硫酚酮等，可抵抗苯并芘等致癌物质的毒性。

花菜中还含有一种酶类物质——萝卜子素，能使致癌物失活，可减少胃、肠道及呼吸道癌的发生，因此营养医学认为，患有胃病尤其是具有乳腺癌家族史的女性，多食花菜可以预防胃癌、乳腺癌的发生。

此外，花菜中含有较多的纤维素、维生素C、胡萝卜b素、微量元素，它们均有防癌作用。

花菜还可预防前列腺癌。

美国的研究发现，吃十字花科的蔬菜会降低男性患前列腺癌的危险。

不过，吃花菜必须依靠咀嚼才能使它的抗癌作用发挥出来。

（12）菇类：香菇中含有一种“β—葡萄糖苷酶”的物质，可加强机体的防，选，瓷器高温，陶成分天然，比较安全。

如果没有瓷器的，那么玻璃材料的饭盒也可以。

不锈钢饭盒不要选。

不锈钢餐具一般都含有铬和镍，铬是使产品不生锈的材料，而镍是耐腐蚀材料。

如果使用劣质不锈钢饭盒或以不恰当方法使用不锈钢饭盒，可能造成重金属危害。

另外，铝饭盒也不利于健康，因为铝是智力衰老元素，人体积累过多的铝，会产生动脉硬化、造成老年人骨质疏松、老年痴呆等种种病灶。

如果是塑料盒，盒底有一个三角形里带“5”的符号，三角形下还写有“PP”（聚丙烯缩写），则可以在微波炉内加热。

微波炉适用的塑料餐盒也可使用，其他塑料盒最好不要选，以免在微波炉加热过程中释放有毒物质。

（5）微波炉加热：如果食物中缺少水分，则加热烹饪效果会受到影响。

为防止便当食物中水分蒸发，我们可采取一些措施：如放入食物的容器应加盖后烹饪，或用保鲜膜包裹后加热。

这对含水量少的食物尤显必要。

至于在加热米饭、糕点时，在进行微波炉加热前可以喷点水在上面后再加盖烹饪，可让饭吃起来更可口。

<<防癌从日常生活做起>>

编辑推荐

《防癌从日常生活做起》内容全面，通俗易懂，科学实用，适合广大群众阅读。

<<防癌从日常生活做起>>

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>