

<<甲田式癌症防治法>>

图书基本信息

书名：<<甲田式癌症防治法>>

13位ISBN编号：9787531722588

10位ISBN编号：7531722585

出版时间：2009-8

出版时间：北方文艺出版社

作者：甲田光雄

页数：192

译者：李刘坤

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>

<<甲田式癌症防治法>>

内容概要

癌症即恶性肿瘤，是威胁人类健康和生命最严重的疾病之一，自古就被视为难治甚至不治之症。

日本医学博士、日本综合医学会关西分会会长甲田光雄先生不负时代的重托，多年来十分注重癌症的防治工作，从实践中总结出一套行之有效、别具一格的癌症防治方法，在日本与许多西方国家引起极大反响。

甲田光雄先生经过长期研究，发现除运动外，饥饿疗法是促进血液循环的最佳方法。

一般来说，癌瘤容易发生于因血液循环不良而不能充分获得氧气和营养的组织器官。

因此，作为癌症的预防对策，我们有必要每日有1次较强烈的饥饿时间，使血液循环经常保持良好状态。

为什么一定时间的饥饿能促进血液循环呢？

因为血液是人体细胞的营养源，全身的细胞从血液获取氧气与营养，才得以存活，所以血液循环的原动力在于细胞饥饿，这种细胞饥饿吸引学说，与现代医学、生理学所说的血液是靠心脏的推动力才得以循环的学说是截然不同的。

正是基于这些发现，甲田光雄先生提出了癌症防治的新思路和奇特的防治方法，如少食防治法、断食疗法、生菜食疗法、特殊的外治法和锻炼法等，并列举了大量令人信服的治愈病例和适合于不同的人的癌症预防食谱和癌症治疗食谱。

本书内容不但对正在接受治疗的病人有很好的指导和调养作用，相信每一位注重健康的人也同样受惠。

<<甲田式癌症防治法>>

作者简介

甲田光雄，医学博士，日本综合医学会名誉会长，1924年生于日本大阪府。
原大阪大学医学教授，现任甲羽医院院长，日本综合医学会名誉会长。
在中学到士官学校期间，他由于肠胃不调、急性肝炎引起黄疸，后转为了慢性肝炎。
二战后，他进入大阪大学医学部，志愿成为一名医师，其愿

<<甲田式癌症防治法>>

书籍目录

序言吃得对，癌症才可防，可治 听听癌症专家怎么说 12项措施是预防癌症的黄金规则 想降低癌症发病率吗？请适当运动 要增强机体抗癌力，请食用酸奶 预防膀胱癌的绝招：多喝水 平常自然食品。

绝佳抗癌效果 糙米中含有抗癌物质谷固醇 木质素可防治癌症 每日吃一个马铃薯预防癌症 饮酱汤者患胃癌较少 生蔬菜汁可抗癌 多吃蔬菜者癌症发生率低 多吃含B胡萝卜素的蔬菜可预防肺癌 大蒜有预防胃癌作用 洋白菜、芜菁等蔬菜可消除苯并芘的致癌性 青紫苏中含有抗癌成分 大麦嫩叶提取物可促使脱氧核糖核酸损伤修复 绿茶抗癌变 海藻类植物的抗癌效果：增强人体免疫力2~3倍 大豆中的蛋白酶抑制物具有抗癌作用 食用火菇者癌症死亡数较少 地钱中含有抗癌物质 煮熟的扇贝比鲜贝抗癌效果高 掺不注意其他事项，照样引发癌症 常吃夜宵易发胃癌 饭后立即剧烈运动也易引起胃癌 胃部分切除手术后易患胃癌 牙齿疾病和不合适的假牙易诱发舌癌 饱食而肥胖者易患癌症 有一种防癌症新思路 让癌细胞变为正常细胞之路 欲治疾病，先除恶癖 《保健的秘诀在于少食 少食是正确的饮食 改善血液循环的秘诀在于饥饿 血液是人体细胞的营养源 血液清洁是防治癌症的对策 我的独特癌症防治法 少食健康法是最有效的癌症防治法 越是少食，越要重视食物品质的选择 饮食的量要因人而异 用于癌症防治的少食食谱 断食疗法为根治疑难疾病和改善体质的秘法 一日废除两餐法 一日断食法 月初两日断食法 生菜食与断食并用疗法 西胜造式健康法六大法则 睡平板硬床 枕硬枕头 金鱼运动 毛细血管运动 合掌合跖运动 背腹运动 裸体疗法 温冷浴锻炼法 我的癌症治疗经验分享 S女二仁的乳腺癌消失了 M教授7个月治愈膀胱痛 画家M先生吃生菜征服喉癌 Y先生跟胃癌作斗争2年的故事 晚期肝癌。 他还能活过年底吗？ O先生，与肺癌共存共荣 再见了，胰腺肿瘤附录 改良断食法 琼脂断食法 蜂蜜断食法 果汁断食法 苹果泥断食法 加酶果汁断食法 生菜汁断食法 生菜泥断食法 米汤断食法 清汤断食法 保健益寿饮料——柿叶茶 饮用生水健康法 绑腿疗法 青芋湿敷法 热量单位换算 血压测量单位换算

<<甲田式癌症防治法>>

章节摘录

少食健康法是最有效的癌症防治法根据长期临床经验，我认为少食健康法确是防治癌症最有效的方法之一。

所谓“少食健康法”，实际上就是指正确的饮食法。

这种饮食法，并不是指吃得越少越好，而是要求摄取的营养能满足身体最基本需要即可。

既不可过食，以免增加身体负担；也不可过少、过偏，以免造成营养缺乏或营养失调。

正因为少食健康法要求摄取的营养恰到好处，所以，在具体实施过程中，就要特别注意饮食的质和量。

下面就分别谈谈这两方面需要注意的问题。

越是少食，越要重视食物品质的选择实行少食健康法时，首先必须注重选择品质理想的食品，以保证身体能从少量的食品中获得各种必需的营养。

所谓品质理想的食品，就是指营养成分较全面的食品。

其中最主要的就是那些能全部食用的未加工食物，以及加工不太精细、营养成分破坏和损失较少的食品。

例如，与精米相比，应选择带有糠皮的糙米；与精粉制成的白面包相比，应选择普通粉或全麦粉制成的黑面包；与豆腐相比，应选择未加工的大豆；与白砂糖相比，应选择黑砂糖或蜂蜜。

如果是鱼类的话，吃晒干的沙丁鱼或咸沙丁鱼干等小鱼(头、内脏、骨头，可一起食用)，比吃金枪鱼和鲸鱼等大鱼为好；如果说蔬菜，最好选择萝卜、胡萝卜等连根带叶都可吃的蔬菜。

因为过于精细加工的粮食和去皮去叶的萝卜、胡萝卜等蔬菜，会使其中大量的微量元素等营养素丧失，成为营养素不全的食物。

一般来说，如果每日摄取的食物量在人体必需量以上，那么，即使食物的质较差，如含有的营养成分较低或不全等，也可通过量来补充其质的不足。

但是，如果减少了饮食量，食物的质又差，那就势必造成营养不足。

如某种蔬菜，每100克中含有维生素A 400单位。

一般情况下，每日食用这种蔬菜500克的话，人体就可获取维生素A 2000单位。

这样，基本上能满足人体一日对维生素A的需要。

但如果实施少食健康法，每日仅摄取这种蔬菜200克，那么，人体就只能获取维生素A 800单位。

这样，显然不能满足人体一日对维生素A的需要。

因此，如果既想满足人体对维生素A的需要，又想减少蔬菜摄取量，就必须考虑蔬菜质的问题。

也就是说，就必须选择含维生素A多的蔬菜，如胡萝卜、菠菜等。

如果这些蔬菜，每100克中能含维生素A 1000单位以上的话，即使每日摄取200克，也足以达到人体的需要量。

再以蛋白质来说，如果选择含蛋白质少的薯类食物，即使1日吃2公斤白薯，人体获取的蛋白质也不过24克。

若实行少食健康法，将每日食用的白薯量减为500克的话，人体就只能获取6克蛋白质。

因此，实行少食健康法，选择白薯为主食，显然会造成蛋白质供给不足。

另外，在以前，人们往往只重视蛋白质、脂肪、碳水化合物等三大营养素和维生素及少数的矿物质(如钙、铁、铜等)的营养作用，而许多微量元素在人体内的作用不太清楚，所以一直未被引起重视。

然而，近年来，随着科学研究的不断深入，人们已经知道，如果体内缺乏镁、锌、硒、锰等微量元素，就会引起各种各样的生理功能障碍，甚至发生癌症。

因此，人们越来越认识到微量元素对维持身体健康的重要性。

如体内缺乏镁，会引起大脑血流量减少，容易发生脑梗塞等疾患。

日本岛根医科大学的小林祥泰先生，曾对72位平均年龄为75岁的老人(男38人，女34人)的头发含镁量与脑血流量进行测定，结果发现，随着头发中的镁含量增加，人的大脑血流量也按一定比例增加。

这一研究，从一个侧面揭示了镁与现在成为严重社会问题的脑卒中(脑血管意外)的密切关系。

另外，日本岐阜大学医学部病理学教授森秀树先生的研究结果表明，镁有预防癌症的效果；神户大学

<<甲田式癌症防治法>>

医学部第一内科的本山隆章先生研究发现，镁有降血压的作用。

总之，医学界已经开始认识到了镁的营养价值，认为人体每天至少应当摄取300毫克的镁。

于是，含镁量多的食物一下子身价倍增，引人注目。

然而，如表2所示，含镁量多的食物并不是加工精细的食物，而是加工不太精细的食物。

表2 食品中镁的含量(毫克/100克)		食品名		镁含量		食品名		镁含量		米糠		1075		牛肉	
20	裙带菜	900	猪肉	15	海带	870	牛奶	11	扁桃	338					
蛋黄	8	大豆	140	香菇	14	花生	140	洋白菜	13	糙米	120				
萝卜	12	小麦	120	胡萝卜	11	精米	22	白菜	14	面包					
22	橘子	14	欧芹	20	苹果	4	菠菜	17	豆腐	20	从				

表2可以看出，糙米的含镁量要比精米多得多。

以前，人们得知糙米含大量的有益健康的维生素和纤维素后，吃糙米的人逐渐多了起来。

现在，人们又知道了糙米中含有大量的有益健康的镁，使吃糙米的人更多了。

特别是有不少从事这方面研究工作的医务工作者，更是积极带头吃起糙米来。

我们知道，每100克精米中，含镁量仅22毫克。

因此，每天必须吃1.4公斤精米，才能保证人体一日300毫克的镁的需要量。

每天1.4公斤精米，大概过去某些干重活的大汉差不多能吃下去，而我们现在的人，恐怕没有几个能够胜任。

与此不同，如果不吃精米，而改为吃糙米，那么，每天只要吃300克糙米，人体就可获得足够的镁。

可见，目前在医学家、营养学家之间掀起的糙米热，不是没有道理的。

还有研究证实，人体缺锌会引起味觉异常，缺硒会引起癌症的发生等。

而这些微量元素，同样也是大量存在于加工不太精细的粮食和蔬菜(糙米、小麦、生蔬菜等)之中。

因此，越是少吃，越要选择这些品质理想的食物，如糙米、黑面包、豆类(豆豉、黄豆面、小豆等)、小鱼、蔬菜(能连根带叶一起吃的蔬菜最好)等。

用于癌症防治的少食食谱为了具体说明少食健康法在癌症防治中的应用，下面特别介绍本院经常使用的几种少食食谱。

(1) 少食食谱I(普通人的防癌饮食) 早餐：废除。

午餐：生蔬菜泥(将5种以上生蔬菜搅拌为泥状)150克；糙米饭250克；小菜2小碟(材料可选用豆腐、豆腐皮、麦麸、黑豆、大豆、红小豆、芝麻、蚬、蛤仔、牡蛎、海带、芽菜、羊栖菜、小干白鱼、沙丁鱼干、南瓜、根菜类等)。

晚餐：与午餐相同。

以上所列少食食谱I为少食健康法的一般标准饮食，可作为普通的人防癌食谱。

1碟小菜的热量约为130~150千卡。

每日的主食、副食合计，热量大约为1300~1400千卡。

这样的少食，并不是过于严格的少食。

每日食用这样的饮食量，对日常活动毫无影响。

但是，对于平素食量大的人来说，一开始就突然减为这样的饮食量，恐怕会有难以忍受的饥饿感和乏力感。

因此，对于饭量大的人来说，一开始不可将食量减得太多，可将上述食谱稍加调整，也就是将每餐糙米饭的量增至350克。

这样，就使每日摄取的营养总热量达到1600~1700千卡。

经过2~3个月后，就可以适应和习惯这一饮食量。

而且，通过这样的少食，身体状况会得到改善，疲劳感减轻，精力比以前食量大时还要充沛。

人们体会到这一点，无不感到惊讶。

而且，长期坚持实行这样的少食，会使大便通畅，宿便渐渐排出。

这样，随着身体状况的不断改善，人们更会产生终生实施少食健康法的信心。

如此，就可养成少食的习惯。

人们养成少食的良好习惯，不仅可以预防癌症的发生，而且，也有预防高血压病、动脉硬化、糖尿病

<<甲田式癌症防治法>>

等中老年疾病的作用。

因此可以说，养成少食的习惯，就等于走上了长寿之路。

(2) 少食食谱 (肠胃虚弱者的防癌饮食) 肠胃虚弱的人，属于中医学所说的阴性体质的人。这部分人如果突然食用较大量的生蔬菜泥和糙米饭，往往会加重肠胃的负担，使其功能更弱。因此，对这部分不宜使用少食食谱I的人，特制订适合其使用的少食食谱。

少食食谱 的具体内容如下： 早餐：生蔬菜(5种以上)汁150毫升(加入30克蜂蜜)。

午餐：糙米糊(糙米粉90克，用540毫升水调成糊状，煮熟，加入适量食盐)；

<<甲田式癌症防治法>>

编辑推荐

甲田说：吃得对，癌症才可防，可治 每日1次较强烈的饥饿时间，健康防癌 生蔬菜：最佳的天然防癌食物 糙米：抗癌效果比白米高 胡萝卜：肺癌的克星 酸奶：增强机体抗癌力 扇贝：煮熟的扇贝抗癌效果高本系列1《甲田式断食法》荣登亚马逊网新书榜第三名

<<甲田式癌症防治法>>

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>