

<<肿瘤不可怕 定能制服他>>

图书基本信息

书名：<<肿瘤不可怕 定能制服他>>

13位ISBN编号：9787537742054

10位ISBN编号：7537742057

出版时间：2012-9

出版时间：山西科学技术出版社

作者：黄立坤 总主编

页数：159

字数：183000

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>

## <<肿瘤不可怕 定能制服他>>

### 内容概要

《黄立坤教授与您话健康系列丛书(第2集):肿瘤不可怕,定能制服他》验证肿瘤白血病,谈癌色变不轻松,良恶性肿瘤早预防,强身建体基本功。

## <<肿瘤不可怕 定能制服他>>

### 作者简介

黄立坤：中央文明办、卫生部健康社区行全国巡讲专家；全国首届中医药科学普及金话筒奖；中国城市饮水与健康首席专家；江苏电视总台健康顾问；江苏电视总台万家灯火栏目金牌专家；广东社区卫生服务学会健康顾问；山西省健康教育与控烟协会副会长；山西省社区卫生服务协会副秘书长；山西省优生优育协会常务理事；山西省人民医院社区卫生指导中心主任、教授。

编写健康教育论著：9部13册；编写教材《社区卫生服务宣传推广》全国公益巡讲300余场；全国数十个省市营养师、健康管理师、社区医师、社区护士、社区管理骨干培训10000余人；多次在国家级演讲获得一等奖；多次登上人民大会堂报告，受到原副总理吴仪等党和国家领导人的亲切接见；2012年在中央电视台、江苏卫视万家灯火播出的《舌头上的健康密码》《您的健康水知道》等节目，获同类同期节目最高收视率。

在健康向导、山西健康促进、山西日报、太原日报定期连载科普文章，深受百姓的喜欢和追捧，是大家公认的健康天使……黄立坤2011年在指导社区工作，完善“六位一体”，强化社区“慢病”管理等方面成绩突出，赢得相应荣誉，续聘为中央文明办、卫生部健康社区行全国巡讲专家。

## <<肿瘤不可怕 定能制服他>>

### 书籍目录

#### 第一章话说肿瘤

##### 第一节认识肿瘤

##### 第二节良恶性肿瘤的区别

##### 第三节肿瘤的预防

##### 小资料(1—1)良、恶性肿瘤的鉴别

##### 第四节癌细胞

##### 小资料(1—2)“癌变”或“恶变”

#### 第二章如何预防癌症

##### 小资料(2—1)网帖

#### 第三章癌症的病因

##### 小资料(3—1)慢性刺激

#### 第四章癌症如何被发现或达到根治

#### 第五章认识癌症的“十大报警信号”

#### 第六章癌症患者康复的“黄金法则”

##### 小资料(6—1)腔肠出血包括的内容

##### 小资料(6—2)抗癌明星

##### 小资料(6—3)老年肿瘤特点

#### 第七章癌症病人的护理和治疗

##### 第一节癌症死因

##### 第二节癌症疼痛

##### 小资料(7—1)癌症疼痛与生命质量

##### 第三节癌症康复

##### 小资料(7—2)癌症病人心理自我调节

##### 小资料(7—3)日常防癌抗癌物

##### 第四节晚期癌症病人心理护理评价

##### 小资料(7—4)癌症病人心理治疗

##### 第五节健康心理可预防癌症

##### 小资料(7—5)为什么要做放射治疗

#### 第八章生命重建

##### 第一节再识肿瘤放射治疗

##### 第二节生活方式与癌

##### 小资料(8—1)熏、腌、烤制品与癌

##### 小资料(8—2)癌症离我们有多远?

##### 第三节睡眠与健康

##### 小资料(8—3)“黄金睡眠7小时”

##### 小资料(8—4)什么样的床最为理想呢?

##### 小资料(8—5)错拿了报告单

##### 小资料(8—6)谁偷走了他的睡眠

##### 小资料(8—7)过度治疗

##### 小资料(8—8)早期肺癌首选检查

#### 第九章预防肝癌，从这里做起！

##### 小资料(9—1)黄曲霉毒素与肝癌

## <<肿瘤不可怕 定能制服他>>

第一节 肝癌的“罪魁祸首”——肝炎肝硬化

小资料(9—2) “肿瘤”和“癌症”的区别

第二节 其他常见癌症的预防

第三节 乳腺肿瘤知多少

第四节 软组织肿瘤的症状

第五节 血管瘤

小资料(9—3) 软组织肿瘤的治疗

小资料(9—4) 骨巨细胞瘤

第六节 脑肿瘤

第七节 肿瘤患者吃什么

小资料(9—5) 巧用居家防癌食物

小资料(9—6) 防癌美食

第十章 自信是康复的拐杖

第一节 自信、调节、宽容

第二节 英名故事帮您疗伤

## <<肿瘤不可怕 定能制服他>>

### 章节摘录

版权页：插图：个性确实和肿瘤的发生有明显的关系，个性也是可以测量的。

国外有很多个性测量工具，上世纪40年代，美国明尼苏达大学创造了“明尼苏达多项性格测试量表”

。这个量表在国际上使用了半个多世纪，美国的重要机关，在选择重要任务的人选时，都要用明尼苏达多项性格测试量表进行测试，看你的性格适合不适合做这项工作。

还有很多种个性测试量表。

但是在做个性与癌症之间关系研究的时候，感到最挠头的一个问题，就是缺乏一个适合我们中国人使用的个性测试量表。

我们用的都是国外的一些东西，国外这些东西，有时候几乎没法用，因为个性本身由于教育和文化背景不同。

我举一个很简单的例子，明尼苏达多项性格测试量表有两道题很能说明问题，问你是否喜欢莎士比亚？

我们很多人不知道莎士比亚是谁；他还问你喜不喜欢莫扎特的音乐，还是喜欢贝多芬的音乐？

莫扎特和贝多芬的音乐风格完全不一样，但是这个问题把咱们中国人问傻了，“谁是莫扎特？

谁是贝多芬？

”不知道，这个量表没法用。

这还是从A型性格和冠心病、高血压研究的启示而来，最早科学家研究的是关于A型性格和冠心病、高血压的关系。

所谓A型性格，就是非常急躁的性格，急功近利，办事时的时间效率很强，性格积极向上，这类人叫A型性格。

后来研究，大部分冠心病、高血压患者属于A型性格，他们自己逼着自己快节奏地工作，高效率地做事情，所以很容易发生高血压和冠心病。

国外有一项研究非常有意思。

开始的时候人们认为，高血压和冠心病的患者血液中的胆固醇含量高，这和饮食有关系，与吃高脂、高热量的饮食有关。

科学家做了一个研究，找了一批A型性格的人，在他们平静的时候抽血，查一下血里的胆固醇和血脂的含量，然后用一些录像或者一些语言来刺激他，使他激怒，等情绪兴奋起来之后再抽血，查血液里面的胆固醇和血脂的含量。

在激怒状态下，胆固醇和血脂的含量比平静时增长四、五倍 同样还是这批人，在他们空腹的时候，做一个胆固醇和血脂的测量，然后给他们高脂饮食，吃了之后1小时再抽血，看血液里胆固醇含量的增高程度。

结果发现吃了高脂饮食之后比平静的时候只增长一两倍，而在激怒状态时可以增长四、五倍。

<<肿瘤不可怕 定能制服他>>

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>