

<<癌症疗愈乐活美食>>

图书基本信息

书名：<<癌症疗愈乐活美食>>

13位ISBN编号：9789866379475

10位ISBN编号：9866379477

出版时间：2011-3

出版时间：原水文化

作者：梁瓊白 著

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>



## <<癌症療愈樂活美食>>

一位是梁瓊白弟弟的學校女同事：一位是她和信醫院同一個主治醫生的病友，兩人都熱心的指點迷津，也都盛讚梁瓊白的爽朗可愛。

大凡病人都是讓人望之生畏，憂憂愁愁、悽悽慘慘，彷彿全天下都欠了他，梁瓊白也會生氣哀哭，但是她的「感恩」趕走了「灰心」，一會兒又開起玩笑說：一輩子都在伺候人，難得當一回「娘娘」過過癮也好。

通常人得了癌症，並不想壞事傳千里，尤其是公眾名人，更不希望詔告天下，然而梁瓊白向來受人點滴、泉湧以報，她感受到周圍鄰舍、醫療人員的體貼關懷，樂意撐起良心傘，回饋社會，因此有了這一本新書。

書中，她詳述得病經過、治療方式、個中感受，如果只把此書當作是疾病指南，未免小覷此書，這該是識與不識梁瓊白者，都可以從中得益的好書，其中不乏逸趣橫生的莞爾幽默。

此外，值得一提的是書中介紹的新時代食譜。

我們所處的社會，是一個M型走向，經濟如此，飲食亦然。

一方面大力鼓吹美食，抱著「拼死吃河豚」的心理，恣意縱情享受，吃了再說，不免種下病根。

一方面，知道病痛可畏的人，以「良藥苦口」的心情，勉強吞塞難以下嚥的食物，以自苦自勉，難以長久持續，梁瓊白的看法是「生病已經很可憐了，為什麼要虐待病人」，因此她開始補修健康營養學分，在少油、少鹽、少糖、少煎炸的原則之下，希冀掙扎拔河，多多少少救出若干美味，畢竟她有營養專才所沒有的烹調底子硬功夫。

正如書中所言，她得了癌症，就如同走在街上被強風颳走了假髮，她得邊跑邊追，重新戴上。也就在孕育新頭髮之時，增長「新智慧」，無論防癌、治癌都得有新觀念的飲食。

感謝上帝！

讓梁瓊白把災難化為黃金般的機會，重新鑽研新食譜，這就是聖經中所說的「萬事互相效力，讓愛神的人得著益處」。

於是，如你我一般，既要顧身體，又想解嘴饞的人有福了，期待梁瓊白端上更多新創的，健康的、美味的中國烹飪藝術。

## <<癌症疗愈乐活美食>>

### 内容概要

沒有比健康活著更珍貴的事了。

現在的我學會珍惜每一天，覺得日日是好日、時時是好時，這是罹患乳癌完成療程兩年後給我的覺悟。

梁瓊白三十年來背負著「資深美食家」、「烹調料理達人」的盛名，但得到癌症之後「該怎麼吃？」

能怎麼吃？

不能吃什麼？

」等等疑問，的確讓罹癌初期的我很苦惱、也是一大考驗。

放眼坊間許多癌症防治相關的飲食書籍，因為作者各自信仰——中醫、西醫，甚至認同自然醫學，有所謂吃西藥不如吃中藥、藥補不如食補，食補不如吃營養補充品；更甚者，吃肉不如吃素、吃素不如吃有機（生機）...等飲食指南，但就我而言

## <<癌症疗愈乐活美食>>

### 作者简介

梁瓊白 現任：出版社發行人 & 美食專欄作家 & 美食暢銷書作者。

資歷：研究美食文化與烹飪技藝30年餘年。

與美食邂逅的經驗：精通八大菜系。

對美味的定義：好吃，即使是小菜也很出色。

食譜出版品超過上百本。

此書卻是作者第一本療癒養生作品。

年齡：已升格當奶奶。

一直以來，作者總是予人女強人的形象，其實是性格上嚴重的壓抑，以致遇到事情只會咬牙苦撐也不尋求外援，就連遇上這樣的病痛也以為可以自己承擔，其實天知道，她極端的沒信心，那種無助感常常一次又一次的打擊著她的耐力。

形之於外的強勢只是為了掩飾自己的懦弱，武裝自己的恐懼，鎮定自己的無助，因為她知道自己一路走來都沒有僥倖，因此非得如此戰戰兢兢、誠惶誠恐不可，也因此形成許多無形的枷鎖一道又一道的往自己身上加，而當生命經歷了如此巨大的波折時，她才頓悟生命是如此脆弱，永恆是那麼抽象

。

## &lt;&lt;癌症療愈樂活美食&gt;&gt;

## 書籍目錄

審定序：不再惶恐．不再害怕．勇敢接受／陳啟明推薦序1：享受美食，儲備好接受治療的體力／余本隆推薦序2：梁瓊白把災難化為黃金般的機會／吳涵碧推薦序3：懷抱信心，完成一場勝仗／劉美瑾推薦序4：跟著她，健康美味都有／薇薇夫人自序：一定要健康活著／梁瓊白第一部 生命轉彎處

我以為「它」真的沒關係 - - 我的烏龍就診記我真的得了癌症?震驚、錯愕、沮喪 接受事實 - - 全力面對即將來臨的挑戰生命中的第一次?住院、開刀 洗澡、換藥自己來 - - 調整心態，自立自強死去活來的化療滋味?暈眩、噁心、嘔吐、昏睡良好醫病互動有助治療?選擇視病猶親的好醫院、好醫師無「管」一身輕?伴隨我四個多月的人工血管 了解疾病．看清自己 - - 不養大癌細胞，要堅強不逞強得癌症是沒理由的?一定有疏忽而不自知的地方注意身體警訊?別讓小毛病變成大腫瘤 需不需要乳房重建 - - 適應它．忘記它抗癌要靠意志力?讓自己快樂、放慢腳步 能自己來就不麻煩別人 - - 要有獨立自主的能力一切狀況都在好轉中?關關難過．關關過

第二部 丟掉癌症包袱 生病中必須歷練的功課 - - 面對未知，迎向改變面對稀疏見底的毛髮?光頭、「喬」假髮意外的獲利?治好灰指甲 邁向嶄新的一頁 - - 重拾平安的日子強迫失憶?快速轉念 丟掉癌症的包袱 - - 我會活下去無關天理?得癌症全然是病理因素 何必賠上未來的歲月 - - 快樂度過每一天平常心過日子?我是正常人 活過來的新生活 - - 從頭到腳改造自己回歸自然?餓了就吃、困了就睡、渴了就喝 癌症不是絕症 - - 它不是馬上就會死的急症少生病不表示不生病?定期健康檢查是必要的來不及防癌就努力抗癌?積極面對．正面思考積壓負面情緒?也可能成為癌細胞的製造者 不向癌症低頭 - - 癌症不等於短命責任是我的力量?多重身份不能倒 雲淡風清後半生 - - 享受單身生活看淡生死?預立遺囑明天會更好?想久就是你的

第三部 放慢、放鬆、放開 回首來時路 磨難成了寶貴的經驗名利雙收的背後?蠟燭兩頭燒的生活 學會放手生活更輕鬆自在找回正確的人生觀?我不是唯一 遠親不如近鄰 處處有溫情人間天使?協助我度過每一關 享受一個人的旅遊 陽光依舊燦爛坦然面對不同的問候?只告訴必須知道的人 勇敢的精神 人生就是這麼回事委屈不能求全?讓日子變美好

第四部 我的新食代生活 原汁原味的簡單 - - 更健康的烹調方式嚴選食材?新鮮、當令、向固定攤販購買豬肉?選溫體黑毛豬、雪花肉雞肉?選「雞腿」部位，肉質較有彈性海鮮?以「海魚」為主，養殖的不吃或少吃蔬菜?以當季的食材或有機認證為主拒絕添加物?原味最鮮甜，不再濃油赤醬與勾芡素食原則?天然食材、健康與美味兼俱改變作菜與飲食習慣?少油．少鹽．多粗食 藥補不如食補 - - 天然食物健康又好吃天然小偏方?綠豆湯止便秘、蘋果止腹瀉不當白老鼠?謝絕草藥、中藥、不明藥物

第五章 遇見健康新美味 我的療愈樂活美食 跟我這樣吃【肉類】健康美食牛肉涮片鍋?增加紅血球數雪花肉蔬菜湯?促進食慾清蒸雞湯?補元氣 增加體力 跟我這樣吃【海鮮】健康美食鮭魚泡菜鍋?開胃薑絲魚湯?幫助傷口癒合 跟我這樣吃【蔬果】健康美食蘆筍 - - 綠蘆筍汆燙、綠蘆筍素炒、白蘆筍煮湯、綠蘆筍打汁南瓜 - - 南瓜焗烤、南瓜煮湯、南瓜紅燒番茄 - - 番茄紅燒、番茄煮湯、番茄涼拌花椰菜 - - 綠花椰菜素炒、白/綠花椰菜煮湯、白/綠花椰菜沙拉蘿蔔 - - 紅蘿蔔紅燒、紅/白蘿蔔涼拌、紅/白蘿蔔煮湯菇類 - - 杏鮑菇/香菇/鴻喜菇焗烤、洋菇煮湯、金針涼拌味噌 - - 味噌醃漬、味噌煮湯泡菜 - - 廣式泡菜、四川泡菜、韓式泡菜 跟我這樣吃【豆類/蛋類】健康美食豆腐 - - 油豆腐紅燒、嫩豆腐涼拌、豆花清燴、油豆腐水煮蛋類 - - 荷包蛋油煎、菜脯蛋油煎 跟我這樣吃【原味】健康美食主食 - - 糙米飯、地瓜粥、燕麥片、全麥饅頭、全麥土司飲品 - - 白木耳汁、人蔘茶、補氣茶、鮮蔬果汁、水果醋汁水果—香蕉、奇異果、葡萄、柳丁、蘋果、鳳梨、櫻桃\ 私房醬料分享 油醋醬、果香沙拉醬、紅糖漿、鳳梨抹醬



## &lt;&lt;癌症療愈樂活美食&gt;&gt;

## 章節摘錄

審訂序 / 陳啓明 (本文作者為和信治癌中心醫院副院長) 不再惶恐、不再害怕, 勇敢接受!

二〇一一年十月中旬接到原水文化編輯—楊雅馨小姐電子郵件提到她們出版社計劃出一本書, 內容是有關中年職業婦女罹患乳癌的心路歷程, 希望我能在書內加入乳癌相關的正確醫學常識, 我看初稿深受感動, 欣然同意這次邀約, 也希望藉由作者的親身體驗提供給乳癌病人多方面的知識, 不再惶恐、不再害怕, 勇敢的接受必要的診斷及治療過程, 同時吃得營養, 吃出健康。

一九八二年以來, 癌症就是台灣十大死因第一名, 而「子宮頸癌」一直占女性好發癌症的首位, 由於政府積極推動子宮頸抹片來早期診斷子宮頸癌, 目前雖然發生率仍高, 但不具侵犯性的原位癌已占百分之五十六以上, 因此, 從侵襲性癌症的角度來比較, 乳癌發生率已躍升至第一位, 且其發生率逐年增加, 二〇一七年已達每年每十萬女性有五十人罹患乳癌。

但和美國人罹患乳癌來比, 我們又較和緩, 美國白人是一百四十人, 美國黑人為一百二十人。但根據美國國家衛生院 (NCI) 的資料, 移民到美國的華人罹患率為九十人, 可見在國民健康局大力推廣乳癌篩檢政策下, 台灣乳癌發現率應會慢慢接近這個數字, 將來每年乳癌新病人可能多達一萬五千人。

三十年來, 乳癌的臨床表現有很大改變—過去我們教導一般婦女每月自我檢查, 每年到醫院做骨盆腔及乳房檢查。

乳癌都是因為摸到較硬、不規則、不易滑動且不痛的腫塊, 經手術切片檢查來證實乳癌。

然而, 目前越來越多病人並沒有明顯腫塊, 也無乳癌家族史, 但因國民健康局大力推廣及應衛生所人員要求到醫院做乳癌篩檢, 因此從乳房攝影發現異常顯微鈣化, 或從超音波檢查發現不規則, 低迴音且有血管增生的病灶越來越多, 因此乳癌發現時的期別已從第三期 (腫瘤大於五公分), 第二期 (腫瘤二至五公分) 到第一期 (腫瘤小於二公分) 或零期 (原位癌)。

目前台灣每年零期和一期加起來約占所有乳癌病人的百分之四十; 而在美國約佔百分之六十至七十。

如果大部分病人都能這樣早期發現, 只要利用粗針切片檢查就能證實乳癌, 病人進一步接受乳房部分切除及前哨淋巴結切片檢查就完成, 術後乳房再接受放射治療, 對身體的傷害很小, 對乳房外觀影響也有限, 不必擔心患側手臂淋巴水腫, 又可以有很高的存活率, 這是我們最大的期待。

即使因多發性病灶需做乳房全切除, 也可請整型外科醫師做乳房重建, 以維持外觀完整。

坊間有很多傳聞, 認為癌症不能做穿刺檢查或開刀, 否則會擴散得更快, 曾有病人和家屬拿著厚厚的另類療法書籍來到門診和我討論如何治療乳癌, 他們認為手術及化學、放射治療都會降低病人的免疫力, 而癌症的發生就是免疫力下降引起, 強烈反對目前對付乳癌的外科整合治療模式。

但採用中藥或傳統療法真的比較有用嗎?

我們認為乳癌的發生有先天及後天因素, 某些婦女先有基因突變, 加上環境、飲食的影響而引發, 在沒有真正了解致病要因之前, 我們唯有靠早期發現及適當治療。

雖然還沒找到引起乳癌的原兇, 但多年來經過全世界很多醫學前輩的努力, 乳癌的治療已有很好的成績。

根據和信治癌中心醫院一九九七至二〇一七年治療五千九百二十四位乳癌病人的結果分析, 全部病人五年存活率為百分之八十五點七, 十年存活率為百分之七十七點二, 如果是原位癌, 十年存活率為百分之九十三點六, 一期病人十年存活率也高達百分之八十九點五。

本書作者是一位資深美食家, 更是烹調料理達人, 在本書有很多篇因應病人在化學治療期間或治療結束後的營養, 提供很多寶貴的建議, 誠如作者所言, 只要掌握烹調要領, 就能吃得營養、吃出健康, 沒有比健康活著更珍貴的事了。

<<癌症疗愈乐活美食>>

媒体关注与评论

審定推薦 陳啟明（和信治癌中心醫院副院長） 專文推薦 余本隆（和信治癌中心醫院  
．一般外科．資深主治醫師。  
作者的主治醫師） 吳涵碧（前《中華日報》社論主筆、家庭版總編輯、《吳姐姐講歷史故事》。  
作者的摯友） 劉美瑾（和信治癌中心醫院．內科部血液與腫瘤內科．碩學主治醫師。  
作者的主 治醫師） 薇薇夫人（曾任《聯合報》專欄作家、《世界日報》家庭主編、《一個女  
人的成長》等，是台灣近年來最有影響力的女性作家之一。  
作者的良師益友） 感動推薦 王正旭（中華民國癌症希望協會理事長&基隆長庚醫院情人湖院  
區癌症中心主任） 王麗民（和信治癌中心醫院營養室主任） 陳月卿（癌症關懷基金會董事長  
） 張金堅（乳癌防治基金會董事長、澄清綜合醫院中港院區院長） 韓柏檉（臺北醫學大學公  
共衛生學系教授、癌症關懷基金會董事） 嚴長壽（財團法人公益平台文化基金會董事長）



<<癌症疗愈乐活美食>>

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>