

<<自我防癌知识>>

图书基本信息

书名：<<自我防癌知识>>

13位ISBN编号：9787113023126

10位ISBN编号：7113023126

出版时间：1996-10

出版时间：中国铁道出版社

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>

## <<自我防癌知识>>

### 内容概要

#### 内容简介

本书告诉人们在日常生活中怎样防癌的大量知识，从吃、穿、住、用到性格情绪和行为习惯，生活中的方方面面，时时刻刻，点点滴滴，什么和怎样，可以防癌，什么和怎样，则可能致癌。

#### 还告诉人

们，哪些疾病易于癌变，癌变时会有哪些警号；癌症是否遗传，哪些人特别要注意防癌，等等。

“有备无患”，读一读此书，对预防癌症，肯定大有裨益。

## <<自我防癌知识>>

### 书籍目录

#### 目录

#### 一、癌症：人类的头号“杀手”

1. 认清癌瘤真面目
2. 癌症威胁不断加大
3. 港澳居民，癌症死亡率居首位
4. 香港妇女乳腺癌宫颈癌比例高
5. 台湾癌症死亡率激增
6. 台湾乳腺癌患者趋向年轻化
7. 欧洲各国癌症死亡率统计
8. 北京癌症发病率呈上升趋势
9. 胃癌患者趋向年轻化及原因分析
10. 对未来常见癌症发病率的预测
11. 为什么这么多人患上癌症？
12. 上海为何男性肺癌最多、女性乳腺癌最多？

#### 13. 太原肺癌居厂矿职工死因首位

#### 14. 谨防“恐癌症”

#### 二、癌症可预防

1. 21世纪——人类自我防癌的新时代
2. 致癌防癌新说
3. 里根两次患癌，为何依然健在？
4. 怎样在日常生活中预防癌症？
5. 把住“癌从口入”关
6. 最好的防癌措施：正确选择食物
7. 防癌饮食七要诀
8. 美国确认八类抗癌食物
9. 多食水果蔬菜，预防儿童癌症
10. 胡萝卜素：预防癌症的“保护网”
11. 防癌蔬菜中的佼佼者
12. 巧用粮食可抗癌
13. 最新发现的抗癌物质
14. 玉米有益于癌症防治
15. 清茶常饮可防癌
16. 饮茶为何防癌？
17. 鲜姜含抗癌物质
18. 多吃西红柿可防癌
19. 亚麻籽有抗癌作用
20. 蘑菇有抑癌性能
21. 海带有抗癌作用
22. 抗癌佳蔬花椰菜
23. 棉叶蓼可抗癌

## <<自我防癌知识>>

- 24.沙棘籽油用于辅助抗癌
- 25.乌龟也是抗癌食品
- 26.鲨鱼骨中有抗癌物质
- 27.坚持食用黄豆制品可防食管癌
- 28.预防肠癌的忠告
- 29.牛奶 健胃抗癌良药
- 30.常喝酸奶可防直肠癌
- 31.茶和咖啡可防肠癌
- 32.阿斯匹林可防肠癌
- 33.阿斯匹林可防肠癌但需服用20年
- 34.少吃肥肉能防前列腺癌
- 35.西红柿有预防前列腺癌功效
- 36.棕榈油抗乳腺癌效果好
- 37.蔬菜加运动可防乳腺癌
- 38.食用橄榄油可减少乳腺癌
- 39.锻炼能减少乳腺癌发病
- 40.预防宫颈癌有新招
- 41.肝癌能否预防？

42.预防肝癌的关键：卫生！

- 43.五倍子鞣质可防肺腺癌发生
- 44.包皮切割可防阴茎癌
- 45.精液对妇女有防癌作用
- 46.运动能降低妇女患癌率
- 47.中老年人擦背有健身防癌作用
- 48.一种防癌健身法
- 49.防癌要靠睡眠
- 50.防癌五字经

### 三、致癌物质与致癌因素

- 1.许良中教授分析致癌原因
- 2.蔡访勤教授的忠告：癌从口入请多留心
- 3.脑癌与磁场辐射有关
- 4.饮食中的致癌因素
- 5.十种不宜多吃的食物
- 6.臭豆腐因何不宜多吃
- 7.专家建议少用酱油
- 8.啤酒过量亦可致癌
- 9.肝癌的几个主要危险因素
- 10.过多摄入蛋白质使肾癌发病率提高
- 11.高温加工鱼肉会生致癌物质
- 12.生吃鱼露与胃癌高发
- 13.辣椒既抗癌又致癌
- 14.过量吃辣椒易患胃癌
- 15.吃牛肉过多易患肠癌
- 16.饮食失调加喝酒易得结肠癌
- 17.吸烟、饮酒、饮食不当造成直肠癌

## <<自我防癌知识>>

- 18.久坐办公室易患大肠癌
  - 19.警惕自来水中的致癌物
  - 20.过量饮水会导致膀胱癌
  - 21.吸烟致癌新论证
  - 22.香烟过滤嘴亦有致癌危险
  - 23.吸烟与口腔癌
  - 24.控烟对预防喉癌有重要作用
  - 25.鼻咽癌的病因分析
  - 26.吸烟妇女易得乳腺癌
  - 27.乳腺癌与农药污染有关
  - 28.早期人工流产可引发乳腺癌
  - 29.糖与乳腺癌
  - 30.长期使用雌激素会增加患乳癌危险
  - 31.子宫颈癌的发病因素
  - 32.过早过频性生活易患癌症
  - 33.不避孕易致癌
  - 34.谨防接吻致癌
  - 35.胸罩不当易致癌
  - 36.含煤焦油化妆品可能致癌
  - 37.染发剂可致癌
  - 38.警惕电剃刀致癌
  - 39.部分纺织品染料可致癌
  - 40.慎用紫药水
  - 41.白纸和酒精有致癌危险
  - 42.商洛为什么多食道癌？
  
  - 43.妇女肺癌发病率为何高？
  
  - 44.氡 藏在屋内的致癌杀手
  - 45.电磁场可引发癌症
  - 46.滴虫 引起癌症的罪魁
  - 47.皮毛尘是皮毛职业肿瘤的主要病因
  - 48.法国一半职业病癌症由石棉引起
  - 49.粉尘致癌细无声
  - 50.职业肿瘤知多少
  - 51.杀虫剂除草剂易使儿童患癌
  - 52.垃圾焚烧炉释放大量致癌物质
  - 53.致命的“癌症性格”
  - 54.心情紧张易致癌
  - 55.癌与癌症性格
  - 56.心理因素诱癌与抗癌
  - 57.癌症患者为何老年人居多
- 四、可能癌变的疾病与癌变警号
- 1.癌症八大警号
  - 2.癌症的早期征兆及自我检查
  - 3.癌前病变面面观
  - 4.癌肿与出血

## <<自我防癌知识>>

- 5.恶性肿瘤的特殊皮肤征象
- 6.奇痒：癌症早期警号
- 7.透过皮肤看肿瘤
- 8.妇女突然“发福”提防肿瘤
- 9.女性乳腺增生会癌变吗？
  
- 10.乳癌能“未卜先知”吗？
  
- 11.乳腺癌的发病因素
- 12.纤维性乳腺病与乳腺癌
- 13.乳头溢液须防恶变
- 14.四管齐下查乳癌
- 15.警惕无肿块乳腺癌
- 16.预防乳头疾病
- 17.男性乳腺增生与乳腺癌
- 18.观白带知癌变
- 19.悄悄降临的卵巢癌
- 20.女性大敌——子宫颈癌
- 21.葡萄胎后防癌变
- 22.外阴白斑会癌变吗？
  
- 23.臧美孚教授谈前列腺增生症与前列腺癌
- 24.睾丸癌的征兆
- 25.隐睾晚治易变癌
- 26.肝炎会引发肝癌吗？
  
- 27.怎样早期发现肝癌？
  
- 28.反复寒颤、高热应警惕胆道癌
- 29.捕捉肺癌的蛛丝马迹
- 30.突然轻松戒烟应疑肺癌征兆
- 31.识破狡猾的隐性肺癌
- 32.哪些胃部疾患会癌变？
  
- 33.慢性胃炎如何发生癌变
- 34.早期胃癌也会关节痛
- 35.直肠癌的早期信号
- 36.果酱样大便——小肠肿瘤的信号
- 37.大肠癌误漏诊举例
- 38.影响大肠癌早诊的误区
- 39.血尿报警膀胱癌
- 40.脑肿瘤的信号
- 41.频发晕厥 警惕脑瘤
- 42.对近事“过后即忘”要想到脑瘤
- 43.老人颅内肿瘤信号
- 44.体重锐减，警惕胰腺癌
- 45.出现下列情况，要想到胰腺癌

## <<自我防癌知识>>

46. 易被误诊的胰腺癌
47. 早防口腔癌
48. 口腔白斑与癌前变
49. 最常见的口腔癌 牙龈癌
50. 视力下降谨防鼻窦肿瘤
51. 鼻子经常出血要想到癌
52. 随时可爆炸的“腹中炸弹”
53. 警惕骨肉瘤
54. 莫把湿疹样癌当皮炎
55. 值得注意的原发性癌
56. 老年斑会不会癌变？

### 五、癌症是否遗传？ 哪些人易患癌症？

1. 肿瘤遗传有没有证据？
2. 台湾的统计表明：肝癌确有遗传性
3. 国外研究证明：部分癌症患者与遗传有关
4. 母体患癌能传给胎儿
5. 婴儿白血病始于出生之前
6. 年轻人患癌与遗传大有关系
7. 癌症并非无条件遗传
8. 各类癌症的高危人群
9. 哪些人应警惕肺癌
10. 中年人尤需防癌
11. 宫颈癌与性乱有关
12. 子宫内膜癌 胖女人的大隐患
13. 男人也会患乳腺癌
14. “一点癌”是怎么回事？
15. 癌症自愈奥秘何在？
16. 癌症自愈的心理要素
17. 癌症自愈与“科利毒素”

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>