

<<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。

张昌敏，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。

## &lt;&lt;防癌从日常生活做起&gt;&gt;

## 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讨‘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) 调节负面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”人群的防痛减压原则 (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

## &lt;&lt;防癌从日常生活做起&gt;&gt;

## 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“—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>