

<<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>