

<<别让癌症找上你>>

图书基本信息

书名：<<别让癌症找上你>>

13位ISBN编号：9787539936260

10位ISBN编号：7539936266

出版时间：2010-5

出版时间：江苏文艺出版社

作者：赵仲龙

页数：192

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>

## <<别让癌症找上你>>

### 前言

癌症通常和死亡非常接近，而死亡正是大家最感到惧怕的事情。

我们每个人在谈论癌症时，经常是“色变”，是无奈。

在我国癌症的发病，上个世纪70年代占第一位是胃癌，第二位是食管癌，第三位是肺癌，然后是大肠癌。

到了90年代，排第一位的还是胃癌，肺癌和肝癌排名上升，然后是食管癌、大肠癌。

本世纪初新的研究表明，肺癌是第一，肝癌已经是第二位了，然后是胃癌、食管癌、大肠癌。

中国癌症谱的变化，与发展中国家类似，也有发达国家的发展态势，特别是大肠癌和乳腺癌越来越多。

如何预防癌症？

这是大家非常关心的话题。

国际上已经有大量的研究，其中最有影响的是《食物、营养、身体活动和癌症预防》。

## <<别让癌症找上你>>

### 内容概要

癌症不挑人，男女老少“通吃”！

你是不是癌症的高危人群？

不要当癌症的下一个“候选人”！

惹不起，躲得起，少与致癌因素打交道！

选对食物，向癌症说：“不！”

” 早期发现癌症，改写自己的健康命运！

癌症无情，抗癌不如早发现！

## <<别让癌症找上你>>

### 作者简介

赵仲龙，中华医学会编审。

现任中国健康教育协会副秘书长，兼任中国科普作家协会理事、北京市科普创作协会理事。

目前被聘为中央文明办、卫生部《相约健康社区行》活动全国巡讲专家、中央国家机关健康大讲堂讲师团专家。

主要作品《大脑黑匣揭秘》获2005年国务院颁发的“

## &lt;&lt;别让癌症找上你&gt;&gt;

## 书籍目录

序言第一章 癌症离你、离我、离他，还有多远 一、岁京之死引出的沉重话题 二、癌症不挑人，男女老少“通吃” 三、生命只有一次，健康很难重来 四、不要当癌症的下一个“候选人” 五、癌症可防可治，怎么防？ 六、“与其下游抗洪，不如上游植树” 第二章 掀起癌症的“盖头”来 一、癌症本是自家生 二、癌症会不会遗传 三、注意，癌症也有高发地区 四、是良性肿瘤，还是恶性肿瘤？第三章 惹不起，躲得起，少与致病因素打交道 一、远离致癌因素，就是最好的防癌措施 二、扫烟囱的孩子为什么会患癌症 三、装修时，别把致癌物质请回家 四、清点衣柜，哪件衣服会致癌 五、没准喝水也能喝出痛 六、从事某些特殊职业的人要早防癌 七、宫颈癌的病因找到了，是一种病毒引起的 八、躲开致癌的物理因素第四章 最可靠而且有效的防癌措施 一、肺癌早就盯上了“烟民” 二、别让厨房成为“癌症制造厂” 三、都是肥胖惹的“祸”，盯住你的BMI 四、运动也防癌 五、你是不是C型性格？第五章 选对食物，向癌症说：“不！” 一、养生保健中的“木桶理论” 二、非洲人为什么很少患大肠癌 三、肉吃得太多，油吃得太多，结果癌症跟着就来了 四、别吃得太成，清淡点好 五、黄曲霉毒素，能引起肝癌的强致癌物质 六、听说过亚硝酸胺和苯并芘吗？它们可是强致癌物 七、炸薯条与致癌物质丙烯酰胺 八、为什么每天要吃蔬菜水果 九、天然抗癌食物，大蒜居榜首 十、“十大优质食物”之首——西红柿 十一、绿茶，小兵立大功第六章 早期发现癌症，改写自己的健康命运 一、发现癌症，关键并不取决于医生，而是你自己 二、癌症无情，抗癌不如早发现 三、你是不是癌症的高危对象？ 四、应该记住的十二个字 五、警惕癌前病变 六、能发现癌症的卜种检查 七、教你读懂肿瘤标志物第七章 癌症预防档案之一：乳腺癌 一、乳腺癌与歌手阿桑之死 二、我国乳腺癌大有“超英赶美”之势 三、记住：乳房比脸重要得多 四、自检乳房仍然要提倡第八章 癌症预防档案之二：宫颈癌 一、宫颈癌盯上了年轻女性 二、牢记二大可能因素。 轻松告别宫颈癌 三、早期发现宫颈癌，最基本的是要做妇科检查第九章 癌症预防档案之三：胃癌与食管癌 一、还记得当年的电视剧—《星星知我心》吗？ 二、弄清楚与胃癌有关的几个概念 三、食管癌知识大起底第十章 癌症预防档案之四：大肠癌 一、典型的“生活方式癌” 二、别忽视了大肠息肉 三、早期筛检是远离大肠癌的根本良方

## <<别让癌症找上你>>

### 章节摘录

插图：上个世纪60年代初，我在医学院读书的时候，老师讲癌症的时候，说了一句当年流传的顺口溜：“十个癌症九个埋，剩下一个不是癌。”

意思是说，癌症就是“不治之症”，逢癌必亡。

我考上医学院是1962年，那时候对癌症的认识和治疗水平就是如此。

前面说的段子，虽然是博人一笑，但是也能反映出来，一般人对癌症还是相当恐惧的。

这是因为在50年前，癌症还是鲜为人知的疾病，20多年前则是尽人皆知。

而到了今天，几乎我们每一个人都感到癌症对生命是实实在在的威胁。

据统计，现在的癌症，有100多种，身体的任何部位，除了牙齿、毛发和指（趾）甲以外，都可能受到癌细胞的侵袭，可见癌症的严重性。

虽然有关癌症的研究还差得很远，还远远没有达到能战胜癌症的程度，但是，医学（我这里指的是现代医学，或者称为西医）对癌症的认识，与几十年前大不同了。

四五十年过去了，这种癌症是“不治之症”的观点早已经过时了。

20世纪的四五十年代，癌症（即恶性肿瘤）确实是不可治疗的疾病。

比如，那时发生在女性的绒毛膜上皮癌（简称“绒癌”），几乎是发现一个死一个，没办法治。

但是由于化疗手段的进展，现在患绒癌的病人，80%以上可以治愈。

值得我们自豪的是，在世界上首先用5-FU（一种抗癌药品）治疗绒癌并且获得成功的是我们中国人，北京协和医院妇产科的宋鸿钊院士。

对于癌症的研究进展太快了，诊断治疗方法也迅速更新。

但是，一般人不了解，认识也跟不上，直到现在，人们听到更多的还是“癌症是不治之症”之类的说法，以至造成一个完全错误的观点。

可以明确告诉大家，现在癌症是一种可防、可治的疾病。

## <<别让癌症找上你>>

### 编辑推荐

《别让癌症找上你》：主导自己的健康，延长自己的生命，最有效的癌症预防法，在癌症袭来之前制止它，绝不当癌症的下一个“候选人”。

<<别让癌症找上你>>

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>