

<<日常生活防癌指南>>

图书基本信息

书名：<<日常生活防癌指南>>

13位ISBN编号：9787800895746

10位ISBN编号：7800895742

出版时间：1996-12

出版时间：中国中医药出版社

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>

## <<日常生活防癌指南>>

### 内容概要

#### 内容提要

作者在参考国内外大量癌症研究资料基础上, 紧密结合人们衣食住行, 较系统地介绍了致癌物质与相关因素、防癌措施、常见癌症的早期警号及预防方法, 并简要介绍了癌症治疗与康复方法。

该书内容丰富、通俗易懂、实用性强, 是一部理想的防癌健身科普读物。

适合一般读者阅读, 也可供医务工作者参考。

## <<日常生活防癌指南>>

### 作者简介

#### 作者简介

黄志杰，男，1943年11月生，1969年毕业于湖北中医学院，一直从事医疗、教学及文献研究工作，1992年晋升为副研究员，现任文献研究室主任。

近年来主编和参加编写

的著作有：《中医肝胆学术与临床》、《中医科研方法概论》、《中医与多学科》、《湖北医学史稿》、《古今中医药著作内容辑要》、《血证证治与现代研究》、《农村医师临床必读》、《烟酒茶咖啡与健康》、《女子健美必读》、《密宗法宝》、《新编家庭医生手册》、《家庭中医宝典》等。

完成具有国内先进水平的科研成果多项。

擅长治疗头痛头晕、慢性支气管炎、哮喘及肝胆疾病，热心于癌症防治的科学普及工作，筹办了“防癌科普知识展览”，开展防癌科普咨询。

## <<日常生活防癌指南>>

### 书籍目录

#### 目录

#### 第一章 致癌物质与相关因素

##### 一、饮食与癌

###### (一) 污染食物的致癌物质

###### 1. 亚硝酸胺

###### 2. 黄曲霉毒素

###### 3. 3, 4-苯并芘

###### (二) 食物成分与癌

###### 1. 高脂肪饮食

###### 2. 蛋白质

###### 3. 低纤维素食物

###### 4. 胆固醇

###### 5. 维生素缺乏

###### 6. 矿物质缺乏

###### (三) 食物烹调与癌

###### (四) 食品加工及保管与癌

###### (五) 其他食物与癌

###### 1. 味精

###### 2. 糖精

###### 3. 酱制品

###### 4. 鸡鸭腔上囊

###### 5. 烟熏火烤羊肉串

###### 6. 在柏油路上晒的粮食

###### 7. 患了癌症的家畜家禽

###### 8. 咖啡

###### (六) 不良的饮食习惯与癌

###### 1. 暴饮暴食

###### 2. 喜食太烫的食物

###### 3. 单纯素食

##### 二、烟、酒与癌

###### (一) 吸烟是多种癌症的祸根

###### (二) 饮酒增加患癌危险

##### 三、环境污染与癌

##### 四、职业接触与癌

##### 五、农药与癌

##### 六、住宅与癌

##### 七、电离辐射与癌

##### 八、烈日照射与癌

##### 九、长期慢性机械与炎性刺激与癌

##### 十、染发剂与癌

##### 十一、病毒与癌

###### (一) 疱疹病毒

###### (二) B - 型病毒

###### (三) C - 型病毒

##### 十二、药物与癌

## <<日常生活防癌指南>>

(一) 抗癌药物的致癌作用

(二) 免疫抑制药

(三) 雌激素

(四) 其他药物

十三、遗传因素与癌

十四、内分泌与癌...

十五、免疫反应与癌

十六、精神因素与癌

十七、性生活、生育与癌

十八、性别、年龄与癌

### 第二章 防癌措施

#### 一、把好“癌从口入”关

##### (一) 消除食物中的致癌物质

1. 亚硝胺消除法

2. 黄曲霉毒素消除法

3. 3, 4-苯并芘消除法

##### (二) 掌握科学的烹调方法

1. 烹调方式多样化

2. 炒菜温度不可太高

3. 每炒一样菜要洗一次锅

4. 用新鲜油料煎炸食品

5. 改进食品加工方法

6. 绿色蔬菜的食用法

##### (三) 养成良好的饮食卫生习惯

1. 细嚼慢咽

2. 控制高脂肪食物

3. 慎食腌、熏、火烤等食物

4. 多食富含纤维素食物

5. 膳食应粗细搭配

6. 膳食应荤素搭配

7. 不要吃太烫的食物

8. 不要吃霉烂变质的食物

##### (四) 戒烟慎酒

1. 戒烟

2. 防癌慎饮酒

#### 二、多吃具有防癌抗癌作用的食物

##### (一) 多吃富含维生素C、A、E及B族的食物

1. 富含维生素C的食物及其防癌机理

2. 富含维生素A的食物及其防癌机理

3. 富含维生素E的食物及其防癌机理

4. 富含维生素B族的食物及其防癌机理

##### (二) 多吃富含矿物质的食物

1. 富含矿物质镁的食物及防癌作用

2. 富含矿物质硒的食物及防癌作用

3. 富含矿物质碘的食物及防癌作用

4. 富含矿物质锌的食物及防癌作用

5. 富含矿物质钼的食物及防癌作用

## <<日常生活防癌指南>>

### 6.富含矿物质钙的食物及防癌作用

#### ? (三)多吃富含纤维素食物

#### (四)防癌抗癌食物

- 1.蘑菇类
- 2.大蒜
- 3.银耳
- 4.蜂蜜
- 5.芦笋
- 6.苹果
- 7.酸乳
- 8.花粉
- 9.杏
- 10.核桃
- 11.无花果
- 12.猕猴桃
- 13.金针菇
- 14.花椰菜
- 15.山楂
- 16.草莓
- 17.玉米
- 18.红薯
- 19.南瓜
- 20.麦麸
- 21.茄子
- 22.红枣
- 23.胡萝卜
- 24.大豆
- 25.辣椒
- 26.海藻
- 27.茶叶
- 28.蛋类
- 29.动物肝
- 30.鱼类

### 三、重视心理调摄

#### (一)清静养神

#### (二)豁达乐观

- 1.笑是心身健康的良剂
- 2.《空空诗》是培养豁达胸怀的金玉良言
- 3.《不气歌》与消气法
- 4.摆脱烦躁情绪五法
- 5.应付精神压力七法
- 6.战胜忧虑恐惧心理八要诀

#### (三)陶冶情操

- 1.唱歌
- 2.书法绘画
- 3.养花
- 4.垂钓

## <<日常生活防癌指南>>

5.听音乐

6.弈棋

四、生活起居与防癌

(一)住宅与防癌

(二)睡眠与防癌

(三)化妆品与防癌

(四)性生活与防癌

(五)户外活动与防癌

五、保护和改善环境

(一)治理工业“三废”防止污染环境

(二)搞好环境卫生,减少致癌因素

(三)改变耕作方法,减少癌症发生

六、职业性癌症的预防

(一)改革工艺流程

(二)改造设备和操作方式

(三)加强监测并坚持标准

(四)一般性防护措施

(五)做好就业前体检

(六)坚持在职人员定期体检

(七)戒绝烟酒

(八)加强对孕妇及新生儿的保护

七、积极参加体育锻炼

(一)慢跑

(二)气功

八、药物预防

(一)防止体内致癌化学物质形成的药物

(二)防止致癌物质与它的靶细胞结合的药物

(三)阻断癌变过程的药物

(四)病毒病因的预防药物

(五)免疫缺损的预防药物

九、治疗癌前病变

(一)皮肤与粘膜的癌前病变

(二)乳腺的良性疾患

(三)食管和胃肠道疾患

(四)男女生殖器疾患

(五)慢性肝部疾患

(六)其它疾患

十、发现早期警号做好防癌检查

(一)癌症早期的“四大表现”

(二)癌症早期的“八大警号”

(三)癌症早期的“十大症状”

(四)小儿防癌须知

(五)老人防癌须知

(六)妇女防癌须知

第三章 常见癌症的早期警号和预防措施

一、脑瘤

二、鼻咽癌

## <<日常生活防癌指南>>

- 三、鼻窦癌
  - 四、口腔癌
  - 五、舌癌
  - 六、唇癌
  - 七、甲状腺癌
  - 八、肺癌
  - 九、食管癌
  - 十、胃癌
  - 十一、肝癌
  - 十二、胰腺癌
  - 十三、大肠癌
  - 十四、肾癌
  - 十五、膀胱癌
  - 十六、前列腺癌
  - 十七、阴茎癌
  - 十八、睾丸肿瘤
  - 十九、乳腺癌
  - 二十、子宫颈癌
  - 二十一、子宫内膜癌
  - 二十二、恶性淋巴瘤
  - 二十三、恶性骨肿瘤
  - 二十四、皮肤癌
  - 二十五、恶性黑色素瘤
  - 二十六、白血病
- 第四章 癌症治疗方法简介
- 一、手术疗法
  - 二、化学疗法
  - 三、放射疗法
  - 四、激光疗法
  - 五、冷冻疗法
  - 六、激素疗法
  - 七、免疫疗法
  - 八、升温效应疗法
  - 九、电化学疗法
  - 十、光动力疗法
  - 十一、基因疗法
  - 十二、心理疗法
  - 十三、饮食与治疗
  - 十四、运动抗癌
  - 十五、气功治癌
  - 十六、中医中药疗法
    - (一) 中医治疗癌症的方法
    - (二) 中药抗癌的机理
    - (三) 常见癌症的中药方选
    - (四) 常见癌症的药膳疗法
- 第五章 癌症病人的康复
- 一、饮食康复

## <<日常生活防癌指南>>

(一) 营养食品

(二) 辨证施食

(三) 饮食宜忌

### 二、心理康复

(一) 有求生意志

(二) 持乐观精神

(三) 回归于自然

### 三、康复锻炼

(一) 坚持散步

(二) 做保健操

(三) 气功锻炼

(四) 书画琴棋

(五) 手术后康复锻炼

(六) 化疗期的康复锻炼

(七) 放疗期的康复锻炼

### 四、婚育生活

(一) 婚姻

(二) 性生活

(三) 生育

### 五、康复医护

(一) 综合治疗

(二) 家庭护理

(三) 定期复查

编后记

<<日常生活防癌指南>>

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>