

<<从生活中防癌抗癌>>

图书基本信息

书名：<<从生活中防癌抗癌>>

13位ISBN编号：9787802221611

10位ISBN编号：7802221617

出版时间：2006-10

出版时间：中国华侨出版社

作者：林昭庚

页数：260

字数：220000

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>

<<从生活中防癌抗癌>>

内容概要

一个癌细胞只要三个月就“繁殖”到一百万个，三年后已达到一千亿，超过五年不计其数，很难医治！

一般认为，饮食不当、环境污染、长期郁闷不得解、遗传为主因。

可见，保持乐观、睡眠充足、常做轻身运动，偶尔素食或生食，并加服补气药膳非常重要。

本书详细分析25种常见癌的可能病因、征兆、症状、诊断法及患病时最适合的食物、药膳、中药。作者主张中西共治最有效。

本书被台湾抗癌人协会董大成理事长誉为当今最实用、最周延的防癌参考书。

书中所提到的药方和疗法都很简单、普遍，大部分都经验过，也许无法适合每位患者，但可以肯定是目前所知最完善的方法。

<<从生活中防癌抗癌>>

作者简介

林昭庚，1947年生于台湾省彰化县，历任台湾医学院教授、中医研究所所长、台湾中医师公会联合会理事长等职。

林昭庚钻研针灸及中西医防癌抗癌多年，深受肯定，多次受邀赴新加坡、广州等地，出席癌症国际研讨会，主讲“癌与中国传统医学”。

学验俱丰，著作颇多。

曾

<<从生活中防癌抗癌>>

书籍目录

一 揭开癌症神秘面纱 1.中西医看法类似 一厘米有百万个细胞 最早出现在宋代 像石岩、像堆粟或石榴 古人起码已辩明12种癌 2.致癌七大主因 长期忧愁抑郁不得纾解 饮食不当关系重大 放射线或电磁波的影响 环境污染与化学物质残留 个人习惯影响最大 滤过性病毒还未完全解明 遗传因素不中忽视二 预防罹癌秘笈 1.牢记几项重要原则 常保乐观,纾解压力,避免忧郁 饮食影响深远——怎样吃最健康 尽力消除、避免危险因子 增加细胞的有氧环境 以针灸原理按摩 2.经常做自我检查 利用药物抗癌 排毒抗癌两篇方三 携手向癌症挑战 1.心理调适为成败关键 2.常见肿瘤与防治之道 中西医各有所长 癌症的针灸疗法四 肝癌 1.病因与十大征兆 2.治疗:功效比较有限 3.肝癌可以预防吗? 五 肺癌 1.咳嗽、痰血为危险信号 2.吸烟和空气污染为祸首 3.分期与诊治:能开刀尽量开六 胃癌 1.四十岁以上特别小心 2.症状与诱因:口味改变要小心 3.防治:全胃切除也可享受生活七 大肠直肠癌八 妇科肿瘤九 鼻咽癌十 乳腺癌 十一 食道癌十二 口腔癌十三 咽喉癌十四 血癌十五 淋马癌十六 泌尿系癌 十七 胰脏癌十八 几种少见癌症

<<从生活中防癌抗癌>>

章节摘录

我国有一本古老医书叫作《勿药元铨》，就是说不吃药而能治病才是养生上策，我也因此而推介《不吃药健康法》、《不吃药饮食法》等书。

但就古今医理与临床经验而言，真正高明的医生应该是“防患于未然”，也就是在疾病尚未形成之前就予以治疗，甚至预防其发生；如果等到病兆已现，那么任何的医药都只能是减少痛楚而已。

对“癌症”而言，更是如此，这也就是古人所言“上工治未病”的道理。

就现阶段而言，任何高明的医生都不敢保证他能完全治愈癌症，顶多只敢说可以延长存活期，甚至使“生命品质”更好，不要受到癌病太过折磨而已。

如果已经看到癌的病症，通常已到中晚期，那种“明知不可为而为之”的心情，有时医生比病人或病人家属更感难过。

研究战争的军事家认为，最高明的战争是不在本国的国土内打，最好在别的国家开战；而最高明的制胜之道也不是肉搏战或短兵相接，而是远离战场、“吓败”对方。

这些原理与防治癌症完全一样，换句话说：最高明的治癌之道，就是预防癌症上身。

针对上文列举的可能致癌原因，我们可以归纳出防癌的几个重要原则：一、保持情绪在快乐、稳定状态，不要长期抑郁寡欢。

二、充足睡眠与休息，避免过度劳累与紧张。

三、注意饮食的营养、均衡与健康。

包括—— 1. 饮食均衡：不要偏食，也勿连续吃同样食物（药物也一样）。

2. 定时定量：不要暴饮暴食。

3. 营养充足：维他命A、C、E、B1、B2和五谷类、纤维质等要平衡摄取，营养才足够。

4. 避免危险食物：吸烟、酗酒、厚味（太咸、太辣、太油）、太热、太冷、发霉及烤焦食物，都属于危险食物。

四、要有充足而适量的运动。

五、经常做自我检查。

六、试试一些简易、无害的养生方法。

……

<<从生活中防癌抗癌>>

编辑推荐

《从生活中防癌抗癌》以预防为主、防治结合，中医为主、中西结合为宗旨。书中详列癌症的可能致病因素、现代医学处理手段，重点介绍保健与防治的方法，是一本内容丰富、简便实用、家庭需备的科普读物，也可作为中、西医师临床治疗上的参考。面世以来，深受读者欢迎，成为台湾的热销书，再版重印二十余次。

<<从生活中防癌抗癌>>

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>