

<<中西醫健康養生寶典>>

图书基本信息

书名：<<中西醫健康養生寶典>>

13位ISBN编号：9789862168721

10位ISBN编号：9862168722

出版时间：2011-12

出版公司：天下遠見出版股份有限公司

作者：中國醫藥大學暨醫療體系教授和醫療專業群 著

页数：144

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>

## &lt;&lt;中西醫健康養生寶典&gt;&gt;

## 前言

推薦序推薦序：癌症不上身從日常生活做起 / 賴基銘（台灣癌症基金會執行長、萬芳醫院血液腫瘤科主任暨癌症中心副主任） 本書作者石原結實醫學博士畢業於長崎大學醫學系及醫學研究所，長期著力於醫學營養、漢方、飲食療法的研究，著作等身，出版達一百種以上民眾教育的暢銷書，更在日本全國各地到處演講，是日本家戶喻曉的人物。

本書《癌症不上身的飲食生活法》內容豐富，可說擲地有聲。

石原博士是日本推行「自然療法可治癒癌症」觀念少數的先趨者，他引經據典，也介紹了他個人臨床實際的經歷，言之鑿鑿。

他特別提到自一八六五年以來，自二十種不同語言的醫學文獻中，篩選出一五一個良性或惡性腫瘤，經自然療法而自然消退之案例，並提出各種可能的假說，包括：脫癌轉化、免疫作用、溫熱抑癌以及還未知的因素等。

他甚至提到一九八一年在日本癌學會有人發表，針對全球五十九個國家的癌症學者及臨床醫師共二八二人所做的調查，其中二三.七%學者相信癌症自然療法的療效，而一八.一%學者則完全不相信。

但經自然療法而成功治癒癌症的案例畢竟是相當少數，以目前全球每年發生新癌症一二萬人（既使在半世紀前，每年也有幾百萬人發生癌症）來算，能治癒的比例相信不到幾十萬或幾百萬分之一，真的屈指可數。

自然療法主要是以天然的飲食及蔬果為主，目前醫學界已清楚的指出，蔬菜水果中確實含有很多抗癌之植物營養素(phytochemicals)，透過這些物質來調控癌細胞的分裂生長、促進凋亡、抑制分裂訊息的傳遞、阻斷血管新生、抑制癌細胞的轉移以及清除癌幹細胞等多種標靶作用，因此藉蔬果飲食使癌不上身，確實可行，但若想用蔬果來治療癌症，所冒的風險很大。

但蔬果飲食還是可以與正統治療並進，或者做為正統治療後的輔助療法，來避免癌症的再發，目前已有非常多成功的例子，這才是應提倡推廣的方向。

除了利用蔬果防癌的好處外，癌症病人還是要進一步改善不正常的飲食習慣，特別是本書利用很多章節，提到西方文明飲食帶來的缺失，它是引起各種文明病及癌症的根源。

此外，生活上要勤於氣功練習、充足的運動、建立樂觀的人生以及「絕對能擊退癌細胞」的信念，這些對癌症病人都有相當的助益。

整體而言，石原博士藉助他豐富臨床經驗及多年的觀察，所撰寫的這本書還是對癌症病人有極大的參考價值，對一般民眾也是絕佳的生活飲食指引，要癌症不上身，事實上就是從自己日常的生活飲食中做起。

這是一本好書，本人極力推薦。

推薦序：從另一個角度看癌症 / 張天鈞（臺大醫學院內科教授） 由於平均壽命的延長，因此大部分的人會進入癌症的好發期，所以癌症人口逐年的增加。

也因此大家談癌色變，聽到至親好友因癌症往生，都是很稀鬆平常的事。

正也因為如此，現在的健檢需求十分旺盛，目的就是希望能早期發現，早期治療。

台灣有一些癌症是很常見的，例如鼻咽癌、乳癌、胃癌、大腸癌、子宮頸癌。

這些癌症如果能早期發現，並加以治療，治癒率幾乎是八 %以上。

因此聽到某某朋友或親人因大腸癌、乳癌、或胃癌開刀之後，已經十幾年沒有復發，即是拜早期發現、早期治療之賜。

初讀這一本書，一開始就談「自然療法」，喝胡蘿蔔汁治癌。

我以為作者寫的是旁門左道的書，雜誌社要我寫序，本來心裡有點為難，等到整本書讀完後，才知道作者要強調的也是如何防癌養生，心中才放下一塊大石頭。

首先作者強調西化飲食容易致癌，並提到精緻飲食的缺失，在文中亦提到充足的運動可以拒絕癌症的近身，這讓我想到了日本是一個長壽的民族，而沖繩的人是日本最長壽的，可是現代的沖繩，超商普及，飲食西化，男人開車，運動量減少，因此男人已不像以前那麼長壽。

此外，作者亦談到飲食不過量，且應細嚼慢嚥，吃新鮮的生蔬水果。

飲食量的限制可以長壽，這已是科學上的常識。

<<中西醫健康養生寶典>>

作者亦介紹來自外界的致癌因素，特別是抽煙與飲食生活習慣的密切關係，這也是科學上已經明確知道的事情。

至於宣告癌症，在西方國家，沒有讓病人本身知道，以後可能吃上醫療官司，在我國和日本，常有家人陪同，家屬會要求不要讓病人本人知道。

的確醫師是要拿捏得恰到好處。

作者亦提到癌症的治療法及副作用，因此任何治療，應以病人的利益為最大考量，否則病人在痛苦的情況下去世，是很不值得的事。

我在看甲狀腺癌病人時，的確也有這樣的感覺，過度的治療，並沒有更多的好處，只是帶給病人較差的生活品質。

總之，這是一本很特別的書，讓我們從另外一個角度看癌症，至於自然療法，如果有好的方法可以治癒，還是不應將之擺在第一線。

## <<中西醫健康養生寶典>>

### 內容概要

哪些徵兆可能是身體發出的求救訊號？

小心，你的健康正不知不覺流失中…… 如果你 . 經常胸口灼熱，還有口臭，小心，你可能有胃食道逆流。

- . 小便時疼痛、還頻尿，小心，你可能有泌尿道感染。
- . 刷牙時會流血、牙齦腫痛，小心，你可能有牙周病。
- . 經痛很嚴重、經期不規則，小心，你可能有子宮內膜異位症。
- . 大拇趾痛到沒辦法穿鞋，小心，你可能有痛風。
- . 感覺非常疲倦、臉色黃黃的，小心，你可能有慢性肝炎。

看似無關緊要的小毛病，很可能為健康帶來大危害！

身體有哪些症狀時，是不可輕忽的？

若輕忽這些症狀，可能導致什麼後果？

常見的慢性病要怎麼治療及調理？

重大疾病又該怎麼照護？

中國醫藥大學百位中、西醫師，以及藥劑師、營養師，以實例小故事讓你對疾病的癥候有基本的認識，再深入淺出的加以解說。

擁有醫學保健知識，才能為自己的健康把關，讓疾病不上身！

<<中西醫健康養生寶典>>

作者簡介

中國醫藥大學暨醫療體系教授和醫療專業群 總策劃暨諮詢委員 總策劃兼召集人 蔡長海  
中國醫藥大學暨醫療體系董事長 共同召集人 許重義 中國醫藥大學醫療體系總執行長  
陳偉德 中國醫藥大學副校長 諮詢委員 李源德 中國醫藥大學醫療體系總顧問 周德陽  
中國醫藥大學附設醫院院長 林欣榮 中國醫藥大學北港附設醫院院長 沈戊忠 中國醫藥大學附設醫院副院長 孫茂峰 中國醫藥大學附設醫院中醫副院長 中國醫藥大學暨醫療體系教授和醫療專業群 採訪整理 黃惠鈴 政大新聞所碩士，曾任《康健雜誌》主編，深耕醫藥新聞十多年，戮力透過深入淺出的報導，讓醫界與民眾之間的溝通少障礙，也希望幫助民眾更重視健康。

並與人合著《找對醫生看對科》、《15位名醫談高血脂：血液中的隱形殺手》、《免疫力》、《走入名醫的世界2》、《追愛向前衝》（皆由天下雜誌出版）等書。

<<中西醫健康養生寶典>>

書籍目錄

序 健康應該不一樣 嚴長壽序 預防醫學與健康管理的時代來了！

蔡長海第三部 全家健康顧好好【阻塞型睡眠呼吸中止症】鼾聲連連，見怪不怪？

【乾眼症】眼睛乾澀、癢，有灼熱感【下鼻甲肥大】老是鼻塞，整天頭昏腦鈍【耳鳴】耳邊好像一直有蟬叫聲【五十肩】肩膀痠痛，手舉不高【乾燥症】中年以後，嚴重口乾眼乾【失眠】不容易入睡、淺眠，白天精神不濟【經前不悅症】「好朋友」來臨前，總是忍不住發脾氣【更年期】情緒不穩易暴躁，又常覺得熱、心悸【荷爾蒙補充療法】更年期與停經婦女，該不該補充荷爾蒙？

【男性更年期】更年期不是女人的專利【攝護腺肥大】年紀大了，小便斷斷續續，還得用力【近視】小小年紀就戴眼鏡【注意力不足過動症】孩子老是好動、忘東忘西、心不在焉【奶瓶型齲齒】如何讓孩子有一口好牙？

【扁桃腺炎】扁桃腺常發炎，需要切除嗎？

第四部 吃對比吃補更重要 健康均衡的飲食一定要吃保健食品嗎？

哪些保健食品可護心？

維骨力的魅力與迷思能改善情緒的好食物當保健食品遇上藥品「藥」小心吃中藥學問大 第五部 保健小祕訣怎樣預防骨刺復發？

如何保養聲帶猛吹冷氣，當心冷氣病酷熱天氣，遠離中暑常服益生菌，私密處不煩惱8個方法，延緩腦部退化壓力管理有祕訣養生太極八法 運動新趨勢為什麼運動對女人很重要？

齒顎矯正治療的迷思成人該打什麼疫苗？

出國旅遊的健康規劃

## 章節摘錄

推薦序推薦序：癌症不上身從日常生活做起 / 賴基銘（台灣癌症基金會執行長、萬芳醫院血液腫瘤科主任暨癌症中心副主任） 本書作者石原結實醫學博士畢業於長崎大學醫學系及醫學研究所，長期著力於醫學營養、漢方、飲食療法的研究，著作等身，出版達一百種以上民眾教育的暢銷書，更在日本全國各地到處演講，是日本家戶喻曉的人物。

本書《癌症不上身的飲食生活法》內容豐富，可說擲地有聲。

石原博士是日本推行「自然療法可治癒癌症」觀念少數的先趨者，他引經據典，也介紹了他個人臨床實際的經歷，言之鑿鑿。

他特別提到自一八六五年以來，自二十種不同語言的醫學文獻中，篩選出一五一個良性或惡性腫瘤，經自然療法而自然消退之案例，並提出各種可能的假說，包括：脫癌轉化、免疫作用、溫熱抑癌以及還未知的因素等。

他甚至提到一九八一年在日本癌學會有人發表，針對全球五十九個國家的癌症學者及臨床醫師共二八二人所做的調查，其中二三.七%學者相信癌症自然療法的療效，而一八.一%學者則完全不相信。

但經自然療法而成功治癒癌症的案例畢竟是相當少數，以目前全球每年發生新癌症一二萬人（既使在半世紀前，每年也有幾百萬人發生癌症）來算，能治癒的比例相信不到幾十萬或幾百萬分之一，真的屈指可數。

自然療法主要是以天然的飲食及蔬果為主，目前醫學界已清楚的指出，蔬菜水果中確實含有很多抗癌之植物營養素(phytochemicals)，透過這些物質來調控癌細胞的分裂生長、促進凋亡、抑制分裂訊息的傳遞、阻斷血管新生、抑制癌細胞的轉移以及清除癌幹細胞等多種標靶作用，因此藉蔬果飲食使癌不上身，確實可行，但若想用蔬果來治療癌症，所冒的風險很大。

但蔬果飲食還是可以與正統治療並進，或者做為正統治療後的輔助療法，來避免癌症的再發，目前已有非常多成功的例子，這才是應提倡推廣的方向。

除了利用蔬果防癌的好處外，癌症病人還是要進一步改善不正常的飲食習慣，特別是本書利用很多章節，提到西方文明飲食帶來的缺失，它是引起各種文明病及癌症的根源。

此外，生活上要勤於氣功練習、充足的運動、建立樂觀的人生以及「絕對能擊退癌細胞」的信念，這些對癌症病人都有相當的助益。

整體而言，石原博士藉助他豐富臨床經驗及多年的觀察，所撰寫的這本書還是對癌症病人有極大的參考價值，對一般民眾也是絕佳的生活飲食指引，要癌症不上身，事實上就是從自己日常的生活飲食中做起。

這是一本好書，本人極力推薦。

推薦序：從另一個角度看癌症 / 張天鈞（臺大醫學院內科教授） 由於平均壽命的延長，因此大部分的人會進入癌症的好發期，所以癌症人口逐年的增加。

也因此大家談癌色變，聽到至親好友因癌症往生，都是很稀鬆平常的事。

正也因為如此，現在的健檢需求十分旺盛，目的就是希望能早期發現，早期治療。

台灣有一些癌症是很常見的，例如鼻咽癌、乳癌、胃癌、大腸癌、子宮頸癌。

這些癌症如果能早期發現，並加以治療，治癒率幾乎是八 %以上。

因此聽到某某朋友或親人因大腸癌、乳癌、或胃癌開刀之後，已經十幾年沒有復發，即是拜早期發現、早期治療之賜。

初讀這一本書，一開始就談「自然療法」，喝胡蘿蔔汁治癌。

我以為作者寫的是旁門左道的書，雜誌社要我寫序，本來心裡有點為難，等到整本書讀完後，才知道作者要強調的也是如何防癌養生，心中才放下一塊大石頭。

首先作者強調西化飲食容易致癌，並提到精緻飲食的缺失，在文中亦提到充足的運動可以拒絕癌症的近身，這讓我想日本是一個長壽的民族，而沖繩的人是日本最長壽的，可是現代的沖繩，超商普及，飲食西化，男人開車，運動量減少，因此男人已不像以前那麼長壽。

此外，作者亦談到飲食不過量，且應細嚼慢嚥，吃新鮮的生蔬水果。

飲食量的限制可以長壽，這已是科學上的常識。

<<中西醫健康養生寶典>>

作者亦介紹來自外界的致癌因素，特別是抽煙與飲食生活習慣的密切關係，這也是科學上已經明確知道的事情。

至於宣告癌症，在西方國家，沒有讓病人本身知道，以後可能吃上醫療官司，在我國和日本，常有家人陪同，家屬會要求不要讓病人本人知道。

的確醫師是要拿捏得恰到好處。

作者亦提到癌症的治療法及副作用，因此任何治療，應以病人的利益為最大考量，否則病人在痛苦的情況下去世，是很不值得的事。

我在看甲狀腺癌病人時，的確也有這樣的感覺，過度的治療，並沒有更多的好處，只是帶給病人較差的生活品質。

總之，這是一本很特別的書，讓我們從另外一個角度看癌症，至於自然療法，如果有好的方法可以治癒，還是不應將之擺在第一線。



<<中西醫健康養生寶典>>

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>