

《中老年肿瘤》

图书基本信息

书名：《中老年肿瘤》

13位ISBN编号：9787800794285

10位ISBN编号：7800794288

出版时间：1998-04

出版社：中国人口出版社

作者：日本东京都老人综合研究所

页数：107

译者：周正

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《中老年肿瘤》

内容概要

内容简介

本书首先论述了人类的老化，并以骨骼老化和老年性痴呆为重点，从其本质上进行了说明。其次探讨了人类的老化与癌症问题。本书以值得信赖的最新的医学知识，采用通俗易懂的写法，由浅入深依次说明了，癌是如何发生的？癌的种类，癌预防的可能性，癌症最新的诊断及治疗方法等问题。最后就我们多年从事人类的老化与癌症研究的体会，具体地向诸位朋友建议了防癌12条准则。

《中老年肿瘤》

作者简介

任晓庆，1962年生于北京。1986年毕业于北京医科大学医学系。1986年就任北京心脏血管医疗中心（北京安贞医院）外科医师。1990年赴日本留学，获日本东京大学医学博士。1995年11月被科文（香港）出版有限公司特聘为医学室策划编辑。

书籍目录

目录

前言

第一章 老年学研究的20年 从痴呆的研究到老化的预防

本章概述

1.什么是老化

2.老年期的健康 要特别预防骨骼的老化

3.痴呆的研究

4.小结

第二章 癌研究的进展 老年人的癌症

本章概述

1.癌是一种可以治愈的疾病

2.癌是一种可以预防的疾病

3.癌是由于人体的基因突变而发生的

4.老年人的癌症

5.小结

第三章 预防癌症的12条准则

1.使自己的饮食更加丰富多彩，保持营养平衡

2.避免单一的饮食 每天的食品要多样化

3.美味不可过量 避免进食过量，控制脂肪的摄入量

4.健康而乐观的生活 少饮酒

5.尽量少吸烟 不要学吸烟

6.吃黄绿色蔬菜 尽量从食物之中摄取更多的维生素和纤维素

7.注意保护胃和食道 不要吃过咸和过热的食品

8.避免进食已经烤焦的食物 有导致基因突变的可能

9.进食之前仔细检查一下 不要吃发霉的食物

10.太阳也会作弄人的 避免日晒过度

11.多流一点汗水也是好的 进行适度的体育运动

12.保持愉快的心情 注意清洁卫生问题解答

《中老年肿瘤》

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:www.tushu000.com