

《防癌大提醒》

图书基本信息

书名：《防癌大提醒》

13位ISBN编号：9787509114063

10位ISBN编号：7509114063

出版时间：2008-1

出版社：人民军医出版社

作者：邱朝成

页数：160

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

《防癌大提醒》

内容概要

《防癌大提醒》解答了读者日常生活中最关心的120个防癌问题，分为心态情绪与防癌、行为习惯与防癌、环境条件与防癌、饮食营养与防癌、常见癌症的表现与预防以及认识癌症预防癌症六部分，对树立“癌症是可以预防的”正确观念、指导生活防癌、保障身体健康和长寿具有积极的作用，《防癌大提醒》通俗易懂，可读性、实用性强，适合广大读者阅读实践。

《防癌大提醒》

书籍目录

第一章 心态情绪与防癌1. 为什么说精神因素与癌症关系密切2. 哪些精神因素会诱发癌症3. 为什么精神放松可以防癌4. 社会性致癌因素有哪些5. 心理性致癌因素有哪些6. 为什么不良情绪易促发癌症7. 心情压抑是致癌的危险因素8. 性格急躁易怒的人易患癌症9. 怎样才能保持良好的心态10. 为什么重大事件打击易诱发癌症11. 怎样才能摆脱精神重创的局面12. 为什么说良心有愧的人易患癌症13. 为什么人体免疫系统出了问题会易患癌症14. 为什么人体内分泌系统出了问题会易患癌症15. 为什么“老来俏”有助于防癌第二章 行为习惯与防癌16. 生活上违反自然规律的人易患癌症17. 运动有益于防癌18. 哪些有氧运动具有抗癌的功效19. 肥胖会增加患癌的风险20. 良好的睡眠有助于防癌21. 适度的性生活有利于防癌22. 不健康的性行为易患癌23. 吸烟是患癌病最危险的因素24. 烟草中含有哪些有害物质25. 烟草致癌的原因有哪些26. 为什么被动吸烟也容易致癌27. 酒与癌症28. 过量饮酒为什么会诱发癌症29. 为什么不可过度晒太阳30. 常穿红装有助于预防皮肤癌31. 滥用雌激素可以致癌吗32. 为什么说滥用化妆品和染发剂也可致癌33. 为什么说胸罩穿得越久乳腺癌罹患率越高34. 经常开窗通气有助于防癌第三章 环境条件与防癌35. 环境污染是癌症发生的重要原因36. 空气污染与癌症的发生37. 为什么说水污染可以诱发癌症38. 来自土壤中的威胁39. 农药污染也可致癌40. 为什么人体缺氧易患癌症41. 为什么说人体缺乏负离子易患癌症第四章 饮食营养与防癌第五章 常见癌症的表现与预防第六章 认识癌症预防癌症

《防癌大提醒》

章节摘录

第一章 心态情绪与防癌为什么说精神因素与癌症关系密切近年来，国内外很多学者对精神因素与癌症关系作了大量研究，结果发现，精神因素对癌症的发生、发展有重大影响。很多临床病例也都证明了这一点。例如我国曾报道了一位飞行员以坚强的毅力战胜癌魔的事迹。由于这位飞行员具有战胜癌魔的坚强信念和决心，能够积极配合医生的治疗，结果重新飞上了祖国的蓝天。相反，有些癌症患者并不算晚期，但由于恐惧和紧张，思想包袱沉重，精神抑郁，对治疗丧失信心，一听说患了癌症，便倒在床上再也起不来，最终坐以待毙。（1）神经系统失调：人体对外界环境的信息刺激，会作出一系列应激反应，包括大脑的加工处理，心理活动及外部运作等。外部行为表现可以是短暂的，但由于信息的不断刺激与反馈，给人们心理带来的影响却持续存在。人在受到强烈的恶性刺激下，必然起心理和生化变化，特别是会千万交感神经和副交感神经功能紊乱，受到影响的生理、生化改变不能恢复正常，结果使细胞生长失控、突变、进而演变为癌细胞，形成癌肿。（2）内分泌紊乱：内分泌系统在维持人体内环境的稳定以及外环境的平衡方面起重要作用。当人体受到紧张刺激后，其信息马上传到大脑皮质，继而引起中枢神经儿茶酚胺浓度升高，皮质下中枢神经介质如去甲肾上腺素、乙酰胆碱等浓度改变。如果不良精神状态长期作用于人体，就会引起内分泌紊乱，这对正常细胞的畸形生长和癌症的发生、发展无疑起到了推波助澜的作用。

《防癌大提醒》

编辑推荐

《防癌大提醒》圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱；防癌的主角是自己，我们应该做自己的医生，把健康掌握在自己手中。

《防癌大提醒》

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