

# 《更加众志成城》

## 图书基本信息

书名：《更加众志成城》

13位ISBN编号：9787811360042

10位ISBN编号：7811360047

出版时间：2008-5

出版社：何裕民、杨昆、田玲 中国协和医科大学出版社 (2008-05出版)

页数：138

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](http://www.tushu000.com)

# 《更加众志成城》

## 内容概要

《更加众志成城(肿瘤预防篇)》的内容包括有：预入手，远离癌症；强化基础研究，科学预防癌症；吃出健康，杜绝癌症；心态良好，防范癌症；药物预防，避免癌症等内容。《更加众志成城(肿瘤预防篇)》是国家科技计划科普丛书之一。

## 书籍目录

一、预防入手 远离癌症为什么说战胜癌症的根本出路在于预防？三道防线为什么能防癌？为什么说人至中年要重视防癌？为什么老年人更易受到癌症威胁？防癌，应从哪些方面做起？二、强化基础研究 科学预防癌症我国对癌症成因的研究取得了哪些重大成果？我国对癌症预防的研究取得了哪些重大成果？国家为什么要制定“癌症预防控制纲要”？为什么说控制四大危险因素是最根本的防癌措施？开展筛选普查是早期发现癌症的重要途径三、吃出健康 杜绝癌症营养失衡——癌症的导火线膳食防癌的十四条准则水果蔬菜能防多种癌症国际上公认的饮食防癌“十要”指什么？“吃得越好，越容易得大肠癌”吗？抗癌水果主要有哪些？抗癌蔬菜和粮食主要有哪些？最新发现的抗癌食品我国各种癌症与食物营养素的关系四、心态良好防范癌症不良情绪为什么会引发癌症？什么是癌恐怖症？心理健康可防癌改变不良性格防癌防癌的心理建设五、药物预防避免癌症我国在药物预防癌症方面取得了哪些重大成果？癌症疫苗：人类远离癌症的希望癌症疫苗“重女轻男”我国有望攻克宫颈癌预防性治疗癌症的中草药有哪些？六、控制行为远离癌症癌症是一种生活方式疾病不良生活方式易发“夫妻癌”关于吸烟与癌症的10个事实改变烹饪习惯远离厨房油烟控制体重可预防六大癌症每日晒太阳10分钟可预防癌症运动为什么能防癌？”5种防癌生活方式七、六大器官防癌要点胃癌的预防要点肝癌的预防要点肺癌的预防要点食管癌的预防要点宫颈癌的预防要点乳腺癌的预防要点八、高危人群警惕癌症什么是癌症的高危人群？你属于癌症高危人群吗？癌症高危人群应警惕什么是癌前病变？癌前病变包括哪些？发现癌前病变怎么办？5种体质的人容易得癌是不是大肠“息肉”都会癌变？慢性萎缩性胃炎会癌变吗？乳腺增生会癌变吗？九、防癌普查未雨绸缪什么是癌症的初筛普查？为什么要开展防癌普查？常规体检不等于防癌普查哪些人群是防癌普查的重点？生殖健康与肿瘤普查重视子宫颈癌的普查早期发现卵巢癌我国在防癌普查方面取得了哪些重大成果？我国食管癌的初筛普查取得重大成果我国启动百万妇女乳腺普查工程十、早期发现逆转癌症癌症发现早大多能治好癌症是可以早期发现的癌症的八大警号与十大症状你知道肿瘤早期的自诊法吗？常见癌症有哪些早期信号？诊断癌症常用的检查手段有哪些？肿瘤确诊的依据是什么？肿瘤转移有重要标志物如何区别早中晚期癌症小儿肿瘤的特点及早期预防小儿恶性肿瘤常见警号十一、社会综合预防 共筑防癌大堤集体、社会如何预防癌症？职业癌症每年杀死20万人哪些癌症与职业关系密切？职业性癌症关键在预防苏丹红“拉响”红色警报公共场所环境污染与癌症水土与癌症

# 《更加众志成城》

## 编辑推荐

《更加众志成城(肿瘤预防篇)》由中国协和医科大学出版社出版。

## 《更加众志成城》

### 精彩短评

1、多数疾病都跟饮食等生活习惯有关，但我们平时很忽视这些问题，日积月累攒成了病。何裕民教授是著名的中医专家，这本书对如何改善生活习惯、预防肿瘤有科学的分析和建议，很实用，越早了解这方面的知识越好，并应将这些知识尽可能多地告诉我们的家人和朋友，养成好的生活习惯，从而拥有健康的身体和快乐的人生。

# 《更加众志成城》

## 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](http://www.tushu000.com)