

《中医专家教你防癌.中医专家养生系列》

图书基本信息

书名：《中医专家教你防癌.中医专家养生系列》

13位ISBN编号：9787509124376

10位ISBN编号：7509124379

出版时间：2009-3

出版社：刘春生,南菱、刘春生、南菱 人民军医出版社 (2009-03出版)

页数：231

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

《中医专家教你防癌.中医专家养生系列》

前言

每年全球有700万人死于癌症，我国也有100万人因此失去生命。癌症的可怕，使得人人都“谈癌色变”，认为沾上它就像拿到了死亡的通知书。其实不然，癌症并不意味着一个人没有生还的希望，只要采取正确的治疗方法，是完全可以康复的。而且，大量的事实证明——癌症是可以预防的！中医学历史悠久、博大精深，早在2000多年前的中医经典著作《黄帝内经》中，就有相关癌症认识的记载。我们可以采取祖国医学中提倡的自然方法，将癌细胞拒之体外。你可以运用健康的饮食、适度的运动以及天然的中草药等方法来远离癌症的侵袭。本书为经验丰富的中医专家所写，通过中医的一些预防癌症的举措，给大家提供了一个详尽的预防癌症的指南，只要养成良好的生活习惯，积极乐观地面对生活，尊重科学，学习科学，就能防患于未然。防癌的主角是自己，我们应该做自己的医生，把健康掌握在自己的手中。让癌症远离你健康的躯体，从此健康长寿地度过幸福的一生。

《中医专家教你防癌.中医专家养生系列》

内容概要

《中医专家教你防癌》以中医的视角，从认识癌症、发现癌症、预防癌症、化解癌症全方位地为你剖析展现了癌症，告诉人们癌症并不是不治之症，是完全可以预防和治疗的。并以中医理论为指导，将防病、治病的科学知识和病人养生康复的具体措施融为一体，从饮食、心理、运动等多个方面介绍了预防及治疗癌症的方法，内容通俗易懂，可读性强。通过阅读《中医专家教你防癌》，不仅可以将癌症拒之身外，也为今后的健康生活找到了一条捷径。

书籍目录

第一章 中医专家为你解读癌症中医眼中的癌症中医对癌症病因的认识癌症的种类癌细胞的产生癌细胞与正常细胞的区别癌与瘤的不同癌症有无潜伏期癌症的转移癌症与传染癌症与家族遗传年龄与癌症人的性格与癌症癌症的症状常见癌前病变第二章 导致癌症的危险因素饮食与癌症吸烟与癌症饮酒与癌症环境与癌症职业与癌症病毒与癌症药物与癌症精神因素与癌症免疫力与癌症第三章 癌症的预警信号口腔反复溃疡当心口腔癌食管癌发病的早期警讯鼻咽部拉响的癌症“警报”耳聋不应忽视脑瘤咳嗽、痰中带血、发热及胸痛谨防肺癌找上门上腹部隐痛要与胃癌挂上钩胰腺癌的早期征兆胆囊癌的早期征兆别让无痛性胆结石掩盖胆囊癌发热、出血、贫血、肝脾大与白血病有关关节疼痛警惕骨肉瘤发作内脏癌肿的皮肤表现痣色变异不容忽视肾癌早期信号知多少无痛血尿、小便色黄警惕膀胱癌乳腺癌早期有征兆育龄妇女连续胸痛需当心绒毛膜癌警惕宫颈癌的危险信号阴道癌早期三大信号突然“发福”是卵巢癌在作祟青春期少女小心卵巢肿瘤女性胃痛留神卵巢癌第四章 学会自查和诊断易患癌症的10类人群五种体质的人最容易得癌如何发现早期癌症鼻咽癌的自我检查方法口腔癌的识别牙龈癌的自我检测食管癌的高危人群摸出早期淋巴瘤自查甲状腺五招胃癌早期要留意胰腺癌早期发现并不难皮肤癌的高危人群女性易出现的6种癌前病变女性通过自查可发现肿瘤乳腺肿瘤的自我检查男性也需要乳房自检子宫内膜癌的自查教你识别早发卵巢癌宫颈癌的高危人群七类人应早防肠癌第五章 合理饮食预防癌症癌症与饮食密不可分食管癌与饮食胃癌与饮食肝癌与饮食结肠、直肠癌与饮食其他癌与饮食易诱发癌症的物质与癌症有关的营养素警惕饮食中的致癌陷阱健康饮食防癌抗癌防癌膳食巧搭配防癌抗癌食品专柜谷类防癌食品常见的防癌水果常见的防癌蔬菜有防癌作用的水产品形形色色的防癌食用菌其他防癌食品巧手制作防癌餐防癌粥汤举荐防癌主食举荐第六章 在运动中化解癌症运动为何能防癌有氧运动防癌抗癌激烈运动可健心防癌经络锻炼法的防癌抗癌作用为自己开一个运动处方防癌有氧运动推介……第七章 心理调节拒绝癌症第八章 良好的生活方式远离癌症第九章 中医癌症的妙招

章节摘录

第一章 中医专家为你解读癌症本章详尽介绍了癌症的病因、病机及有关常识，帮你揭开癌症的神秘面纱，通过解读，使你对神秘的癌症有一个系统明晰地了解，以便在今后的防癌、抗癌中夺得先机，有的放矢地与其进行抗争。中医眼中的癌症说起癌症，人们都会本能地感到恐惧，认为它是随着物质生活的日益改善才滋生出的一种新病症。其实，癌症是一种古老的疾病。早在两千多年前的《黄帝内经》中，就有了筋瘤、肠瘤等病症的记载。我国古代的医书，对肿瘤的发生原因也曾经有过论述，例如肿疡、癭瘤、恶疮、瘤、岩、癌等十几种名称。恶性肿瘤在中医学里叫做“癌”。对于肿瘤的发生原因，中医学认为它是由于精神情绪的过度紧张、忧郁，或者外部致病因素的侵犯所造成的。如机体衰老、饮食起居的影响等因素，均可引起体内气血郁结瘀滞，最后诱发肿瘤。另外，人体内所产生的某些不正常物质积累在身体里面，或者内脏功能的失调、紊乱等等，都能成为诱发肿瘤的病因。其实，癌症并不是什么不治之症。在中医里是包括在“癥瘕痞证”里的，并没有在中医里占特殊的地位，属于很平常的病。中医在治疗肿瘤上，讲究“疗未起之疾”，即我们平常所说的防病于未然，也就是在其还未形成病变，身体稍有不适时，就应立即进行调养，来预防疾病的发生，将疾病消灭在萌芽之中。

《中医专家教你防癌.中医专家养生系列》

编辑推荐

《中医专家教你防癌》：中医专家养生系列。

《中医专家教你防癌.中医专家养生系列》

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