



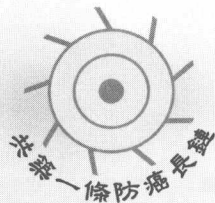
談癌

不用色變

● 給生命以時間 給時間以生命

人們要想遠離癌症，不可以只把問題丟給醫生，我們應當時時注意自己的身體變化，由生活環境、精神壓力、注意飲食、延緩老化來改善。

黃沼元 編著



談癌 不用色變

● 給生命以時間 給時間以生命

人們要想遠離癌症，不可以只把問題丟給醫生，我們應當時時注意自己的身體變化，由生活環境、精神壓力、注意飲食、延緩老化來改善。

黃沼元 編著

國家圖書館出版品預行編目資料

談癌不用色變／黃沼元編著.- - 第一版.- - [臺北縣] 中和市：百善書房，2005 [民94]
面；公分.- - (主流意識：11)

ISBN 986-7262-29-8 (平裝)

1. 癌

415.271

94014901

主流意識 011

定價 180元

談癌不用色變

編 著：黃沼元
企 劃：霍克文化公司
出 版 者：百善書房
登 記 號：局版台業字第5633號
地 址：235 中和市員山路502號8樓之2
電 話：(02)32343788
傳 真：(02)32348050
劃撥帳號：19508658 水星文化事業出版社

總 經 銷：旭昇圖書有限公司
地 址：235中和市中山路2段352號2樓
電 話：(02)22451480
傳 真：(02)22451479
出版日期・2005年9月第1版第1刷
版權所有・翻印必究 Printed in Taiwan
ISBN：986-7262-29-8 (平裝)

CONTENTS

PART ONE 認識癌症

第一節 癌症是什麼？ 012

第二節 談飲食—— 018

你的飲食習慣讓身體成為癌細胞的溫床了嗎？

第三節 易致癌的生活環境—— 025

你的生活周遭有引發癌細胞的誘因嗎？

第四節 無形的致癌因素——精神狀況欠佳 032

第五節 老化與癌症的關聯——正視老化現象 (Aging) 039

PART TWO 癌症與檢查

第一節 癌症信號燈—— 046

當癌症居住在體內時，你是否能收到警訊呢？

談癌不用色變

第二節 哪些人易罹癌——你是高危險群嗎？

051

PART THREE 癌症和自由基

第一節 什麼是自由基——自由基對人體是好是壞？

064

第二節 失去平衡的自由基——

自由基會造成哪些疾病？

069

第三節 對抗自由基——消除自由基原理

073

第四節 遠離自由基的迫害——制訂抗氧化計畫

078

PART FOUR 飲食與防癌

第一節 飲茶與防癌——茶的奧妙之處

092

第二節 飲酒與防癌——佳釀宜小酌

098

第三節 果蔬與防癌——果蔬多吃多健康

103

CONTENTS

第四節 咖啡與防癌——咖啡應淺嘗即止

第五節 食療與抗癌——

正確的飲食習慣能有效對抗癌症

PART FIVE 日常生活與防癌

第一節 睡得好，癌症不上身——

睡眠品質與癌症密切關係

第二節 勤運動，癌症不上身——

規律運動可以提升免疫力

第三節 菸酒不離口，癌症找上門——遠離致癌因子

第四節 毒品害人不淺——吸毒與癌症的關係

第五節 追求健康，少用清潔劑——

化學物質易引發癌症

第六節 喝得正確，癌症不上身——

109

115

130

136

143 150

156

談癌不用色變

還原水與癌症的關係
165

PART SIX 醫藥與防癌

第一節 中醫防癌面面觀

172

第二節 找出高危險群——你是癌症的高危險群嗎？

178

第三節 正子造影——篩檢癌症病患功不可沒

184

第四節 抗癌食品的功效

190

結語 談防癌觀念

190



談癌

不用色變

● 給生命以時間 給時間以生命

人們要想遠離癌症，不可以只把問題丟給醫生，我們應當時時注意自己的身體變化，由生活環境、精神壓力、注意飲食、延緩老化來改善。

黃沼元 編著



癌

不用色變

● 給生命以時間 給時間以生命

正常人的細胞會隨著年齡的增長，依循正常的新陳代謝進行分裂消長。正常細胞的生長速度及其組織情形，皆能受到良好的控制，就像照著一個設計好的藍圖，每個細胞各司其職，彼此分工、合作無間。它們在自己所處的組織器官內，永遠不會出走，不會入侵其他地方。

癌細胞就是反其道而行的不正常細胞，它不因循正常軌道運行，不跟其他細胞分工合作，在不該生長的地方恣意生長，失去控制，原本該正常分裂的情況之下全部走了樣。更糟糕的是，它會隨意入侵其他的組織，然後生長擴散，破壞其他組織，使原有的組織也失去了原本該發揮的功能。

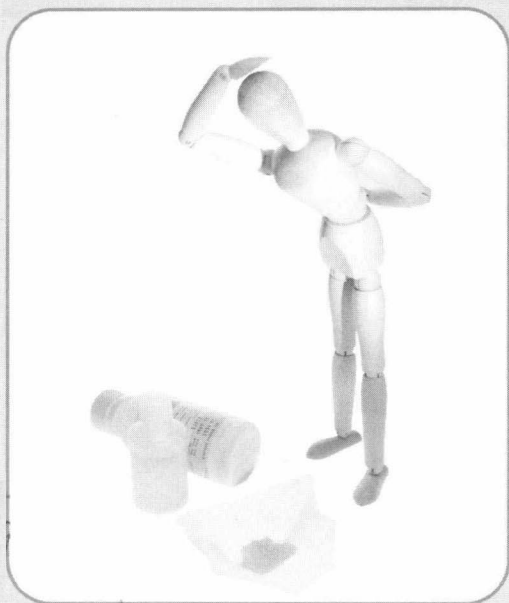
ISBN 956-7262-29-8



00180

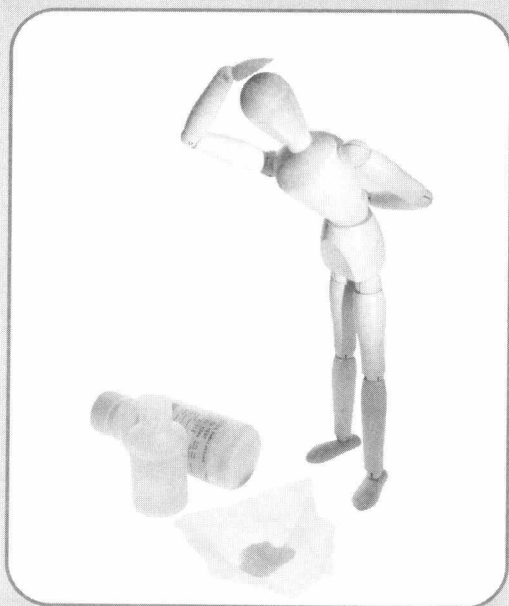
9 789867 262295

總經銷：旭昇圖書公司 NT180



<http://www.tripub.com.tw>

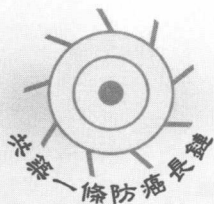
HAWK



<http://www.tripub.com.tw>

HAWK

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



談癌 不用色變

● 給生命以時間 給時間以生命

人們要想遠離癌症，不可以只把問題丟給醫生，我們應當時時注意自己的身體變化，由生活環境、精神壓力、注意飲食、延緩老化來改善。

黃沼元 編著

CONTENTS

PART ONE 認識癌症

第一節 癌症是什麼？

012

第二節 談飲食——

你的飲食習慣讓身體成為癌細胞的溫床了嗎？

018

第三節 易致癌的生活環境——

你的生活周遭有引發癌細胞的誘因嗎？

025

第四節 無形的致癌因素——精神狀況欠佳

032

第五節 老化與癌症的關聯——正視老化現象 (Aging)

039

PART TWO 癌症與檢查

第一節 癌症信號燈——

當癌症居住在體內時，你是否能收到警訊呢？

046

談癌不用色變

第二節 哪些人易罹癌——你是高危險群嗎？

051

PART THREE 癌症和自由基

第一節 什麼是自由基——自由基對人體是好是壞？

064

第二節 失去平衡的自由基——

自由基會造成哪些疾病？

第三節 對抗自由基——消除自由基原理

069 073 078

第四節 遠離自由基的迫害——制訂抗氧化計畫

PART FOUR 飲食與防癌

第一節 飲茶與防癌——茶的奧妙之處

092

第二節 飲酒與防癌——佳釀宜小酌

098

第三節 果蔬與防癌——果蔬多吃多健康

103

CONTENTS

第四節 咖啡與防癌——咖啡應淺嘗即止

第五節 食療與抗癌——

正確的飲食習慣能有效對抗癌症

PART FIVE 日常生活與防癌

第一節 睡得好，癌症不上身——

睡眠品質與癌症密切關係

第二節 勤運動，癌症不上身——

規律運動可以提升免疫力

第三節 菸酒不離口，癌症找上門——遠離致癌因子

第四節 毒品害人不淺——吸毒與癌症的關係

第五節 追求健康，少用清潔劑——

化學物質易引發癌症

第六節 喝得正確，癌症不上身——

109

115

130

136

143 150

156

談癌不用色變

還原水與癌症的關係
165

PART SIX 醫藥與防癌

第一節 中醫防癌面面觀

第二節 找出高危險群——你是癌症的高危險群嗎？

第三節 正子造影——篩檢癌症病患功不可沒

第四節 抗癌食品的功效

結語 談防癌觀念

190 184 178 172