



名嘴指活 大众健康馆

电子书\语音书\视频书\手机书\数据库\写书\书评\书摘\书讯\书友……

以多种形式满足读者对询医问药知识的全方位需求



杂病自疗 精选

- 多部杂病自疗主题书、自选书、音视频、数据库，最新医学知识全面提供
- 强大读、听、视、查功能，最新阅读功能全新体验
- 诊病疑点、检查疑问、用药疑虑、预防疑惑……
询医问药难题全部解决



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

杂病自疗精选



编著◎邱朝成 陈玉祥 刘 勤 顾德如 蔡文智 李亚洁
邹德威 许樟荣 牛忠英 王 萍 丁义山 谢英彪
庄燕鸿 于永铎 辛世勇 叶 辉 刁 刃 裴宏恩
田道法 尹文斌 赵学琴 罗颂平 罗明泉 杨 玺
刘孔江



人民军医出版社
人民军医电子出版社

图书在版编目(CIP)数据

杂病自疗精选/邱朝成等编著. —北京:人民军医出版社, 2009. 11

(名医指路·大众健康馆)

ISBN 978-7-5091-2985-2

I. 杂… II. 邱… III. 常见病-诊疗 IV. R4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第198885号

策划编辑:崔晓荣 焦健姿 **文字编辑:**谢秀英 **责任审读:**李 晨

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通讯地址:北京市100036信箱188分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话:(010) 51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8166

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:11·彩页4面 **字数:**190千字

版、印次:2009年 11月 第1版 第1次印刷

印数:0001~3000

定价:99.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

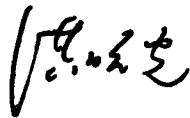
序 一

无论世事如何变幻，时代如何变迁，人们对健康的孜孜追求亘古不变。能够真正获得健康始终是每个人最由衷的愿望。如今，随着物质条件的不断改善，人们对健康的追求也越来越高。人们不仅希望自己能有好身体，也更加关注好的心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。总而言之，人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径。

传统出版业在完成了从“铅与火”到“光与电”的革命，迎来了数字化的浪潮，这将给人们的生活带来更加深刻的变化。人民军医出版社出版健康科普类图书最多，并引领健康科普图书数字出版之先，在国庆60周年之际，为大众奉献了一套（42种）精、美、全的数字图书。每种数字图书分别囊括了该社精选的10本左右纸质书（这些书里有不少是当下的畅销书），将大约200万字融于一盘，并提供四大数据库供读者深度阅读，内容涉及常见病的预防保健、孕产保健、婴幼儿养护、性健康保健等诸多方面，为读者打开了一扇通向健康的大门。

相信这套数字图书一定会给人们的健康带来更为深刻的变化。在人们渴望多多获取知识、获得健康的今天，此举实为利民惠民之举。读者能得到这样一套好书，幸甚至哉！

联合国国际科学与和平周和平使者
中国老年保健协会副会长
卫生部首席健康教育专家



2009年8月28日

序 二

健康是人类最大的财富，是人与生俱来的权力和追求目标。健康也是最重要的生产力，是国家和民族生存与发展的最基本要素和最宝贵资源。健康是人全面发展的基础，关系到千家万户的幸福。健康也是每一个人的社会责任。因此，提高国民健康素质是全面建设小康社会的重要保证。宣传普及有关健康方面的医学科学知识，增强健康意识，提高自主健康的能力，做有健康素质的中国人，才能获得真正高质量的生活。

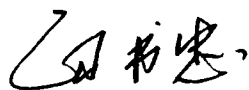
目前社会上各类养生保健读物琳琅满目，令人目不暇接，各种网络平台更是充斥着大量说法不一，甚至相互矛盾的医学信息。“乱花渐欲迷人眼”，要想从中筛选过滤出权威、科学的健康知识，对广大读者来说，还真不是件容易的事。

人民军医出版社针对目前患者就医难、找专家难、找科学权威的健康知识难的现状，依托专业出版社的专家资源、出版资源和数字技术三大优势，乘建国60周年大庆之东风，推出了这套《名医指路跨媒体丛书》。它将权威、科学、海量的医学知识，通过对精选纸质书、光盘电子书、网络语音书、健康视频、医学数据库等多种出版形态和介质的深度整合，开创了全新的跨媒体阅读模式，使广大读者通过跨媒体的阅读形式，轻松、快捷地得到所需的疾病防治知识，为广大人民群众送上了一份极为难得的健康厚礼。

据了解，这是我国目前第一部真正意义上的“跨媒体”医学科普图书，它的面世，不仅为我国的数字出版模式探索出一条新路，而且对帮助广大患者了解健康知识，提升人民群众健康素养，增进疾病防治水平，都具有重大意义。中国健康促进基金会

和中国医学会健康管理分会多年来致力于科学普及和继续医学教育工作，人民军医出版社的做法与我们的宗旨不谋而合。我热切地向广大读者推荐这套丛书，并真诚地希望它能成为您工作生活中的良师益友。

中国健康促进基金会会长
中华医学会健康管理分会主任委员
解放军总后勤部卫生部原部长、少将

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Li Shou' (李守), written in a cursive style.

2009年9月13日

总 目 录

- 1 《防癌大提醒》 / 1
- 2 《我是怎样战胜癌症的》 / 7
- 3 《消化病健康指导》 / 11
- 4 《呵护肺脏健康课堂》 / 15
- 5 《便秘简便自疗》 / 25
- 6 《跟我吃不会便秘》 / 33
- 7 《中医教您防治便秘》 / 37
- 8 《痔简便自疗》 / 41
- 9 《耳聋耳鸣与治疗》 / 49
- 10 《中医教您防治过敏性鼻炎》 / 55
- 11 《鼾症诊断与治疗》 / 61
- 12 《妊娠病与习惯性流产百问百答》 / 71
- 13 《泌尿生殖系统健康300问》 / 81
- 14 《强健骨骼拒绝骨质疏松》 / 91
- 15 《头痛简便自疗》 / 99

二、“自助阅读卡”任选书目及视频

(一) 自选图书目录 / 107

- 1 糖尿病防治精选系列 / 107
- 2 高血压防治精选系列 / 107
- 3 高血脂防治精选系列 / 107
- 4 冠心病防治精选系列 / 108
- 5 心脑血管病防治精选系列 / 108
- 6 胃肠疾病防治精选系列 / 108

- 7 脂肪肝防治精选系列 / 109
- 8 乙肝防治精选系列 / 109
- 9 肝胆疾病调治精选系列 / 109
- 10 皮肤病与性病防治精选系列 / 110
- 11 传染病防治精选系列 / 110
- 12 杂病自疗精选系列 / 111
- 13 关节病防治精选系列 / 111
- 14 痛风防治精选系列 / 111
- 15 男科病防治必读系列 / 112
- 16 女性常见病防治必读系列 / 112
- 17 两性健康百事通系列 / 113
- 18 失眠防治精选系列 / 113
- 19 人生百忧解系列 / 113
- 20 学当家庭医生系列 / 114
- 21 百病外治精选系列 / 114
- 22 意外防范与救治系列 / 115
- 23 家庭护理须知系列 / 115
- 24 安全用药指南系列 / 116
- 25 生活中的金点子系列 / 116
- 26 老年保健必读系列 / 116
- 27 健康妙招系列 / 117
- 28 小知识大健康系列 / 117
- 29 养生长寿精要系列 / 118
- 30 养生功法系列 / 118

- 31 亚健康必读系列 / 118
- 32 饮食健康与安全系列 / 119
- 33 吃出健康吃掉疾病系列 / 119
- 34 美容护肤妙招系列 / 120
- 35 健美瘦身妙招系列 / 120
- 36 眼保健精选系列 / 120
- 37 不孕不育防治精选系列 / 121
- 38 十月怀胎指南系列 / 121
- 39 轻轻松松坐月子系列 / 122
- 40 专家教您带宝宝系列 / 122
- 41 教子走上成才路系列 / 122
- 42 儿童病防治必读系列 / 123
- 43 中医入门一本通系列 / 123
- 44 中医名家经验医案系列 / 124
- 45 常见病奇效良方精选系列 / 124
- 46 中医偏方妙方秘传系列 / 124
- 47 中医外治疗法荟萃系列 / 125
- 48 针法灸法绝技精华系列 / 125
- 49 特种医学防护系列 / 126
- 50 灾害医学必读系列 / 126
- 51 青年心理健康指导系列 / 127

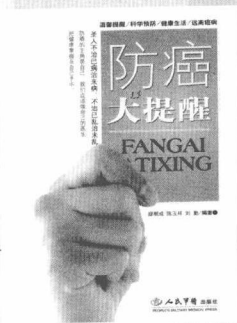
(二) 自选视频目录 / 128

附录 全国综合医疗机构一览表 / 131

防癌大提醒

FANG' AI DA TIXING

编著◎邱朝成 陈玉祥 刘 勤
主审◎刘晶晶



1

内容提要

本书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。本书通俗易懂，可读性、实用性强，适合广大读者阅读实践。

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
- 42 放射线和电磁波会诱发癌症
- 43 哪些金属元素对人体有致癌作用
- 44 职业性致癌的原因何在
- 45 警惕厨房油烟
- 46 怎样减少室内致癌气体——氡的危害
- 47 乙肝病毒与致癌有何关系
- 48 EB病毒与癌症有何关系
- 49 为什么说黄曲霉毒素是公认的致癌物

第四章 饮食营养与防癌

- 50 摄取哪些营养素有助于防癌
- 51 吃哪类食物有助于防癌
- 52 防癌要做到均衡饮食
- 53 怎样防止癌从口入
- 54 在饮食中有哪些常见的致癌因素
- 55 食物中的抗癌成分
- 56 有益于防癌抗癌的食品
- 57 过多摄入脂肪会增加罹患癌症的风险
- 58 少吃红肉，多吃鱼和豆类有助于防癌
- 59 膳食纤维与防癌

- 60 多食富含纤维素的食物可降低癌症发生
- 61 一些传统烹饪方法为何有助于防癌
- 62 常喝牛奶可以防癌
- 63 常喝酸奶对防癌有哪些好处
- 64 常吃玉米具有防癌作用
- 65 防癌要多吃蒜科植物
- 66 大蒜是防癌抗癌的排头兵
- 67 多吃红薯可以防癌
- 68 多吃花椰菜可以防癌
- 69 杏和杏仁是防癌佳品
- 70 西红柿防癌的功效显著
- 71 柑橘具有防癌、抗癌功效
- 72 猕猴桃的防癌作用
- 73 草莓是防癌的佳果
- 74 香菇的防癌作用
- 75 世界癌症基金会的饮食防癌“十四法”是什么
- 76 美国确认的8类抗癌食物是哪些
- 77 国际公认的防癌“十要”是什么
- 78 我国防癌饮食的建议有哪些

第五章 常见癌症的表现与预防

- 79 肺癌通常有哪些主要症状
- 80 引起肺癌的原因有哪些？怎样预防肺癌
- 81 肝癌通常有哪些主要征兆
- 82 引起肝癌的因素有哪些？怎样预防肝癌
- 83 引起胃癌的原因有哪些？怎样预防胃癌
- 84 胰腺癌有哪些主要症状
- 85 胰腺癌的病因有哪些？怎样预防胰腺癌
- 86 肾癌的症状及病因有哪些？怎样预防肾癌
- 87 膀胱癌的症状和病因有哪些？怎样预防膀胱癌
- 88 大肠癌通常有哪些主要症状
- 89 大肠癌的病因有哪些？怎样预防大肠癌
- 90 食管癌的表现及发病原因有哪些
- 91 怎样预防食管癌

- 92 乳腺癌有哪些明显征兆
- 93 乳腺癌的发病原因有哪些
- 94 怎样在生活中预防乳腺癌
- 95 怎样自我检查乳腺癌
- 96 子宫颈癌有哪些主要症状
- 97 引起子宫颈癌的原因有哪些？怎样预防子宫颈癌
- 98 前列腺癌通常有哪些主要症状
- 99 前列腺癌的病因有哪些？怎样预防前列腺癌
- 100 血癌（白血病）通常有哪些主要症状
- 101 血癌（白血病）的病因有哪些？怎样预防

第六章 认识癌症预防癌症

- 102 什么是癌症
- 103 古代人是否也患有过癌症
- 104 癌症与肿瘤的概念
- 105 良性肿瘤与恶性肿瘤有何不同
- 106 肿瘤是怎样分类命名的
- 107 目前世界和中国癌症的发病状况怎样
- 108 癌症的发病机制
- 109 引起癌变的因素有哪些
- 110 怎样早期发现癌症的蛛丝马迹
- 111 要警惕哪些临床症状
- 112 防癌应经常进行哪些自我检查
- 113 为什么说癌症是可以预防的
- 114 癌症可防性的根据是什么
- 115 目前癌症预防的难度在哪里
- 116 预防癌症主要应采取哪些措施
- 117 哪些人易患癌症
- 118 癌症的高危人群有哪些
- 119 通常早期发现肿瘤的检查方法
- 120 检验癌症的常用方法有哪些

我是怎样战胜癌症的

WO SHI ZENYANG ZHANSHENG
AIZHENG DE

顾德如◎编著



2

内容提要

本书作者是一位抗癌获得成功的朋友。他以诙谐、幽默和粗犷的文字，真实而动人地讲述了多年来以顽强的斗志、乐观的心理、科学的态度，向恣意横行的癌魔进行抗争，夺得了宝贵的生存权利，开拓了人生新篇章的过程。书中展示了作者战胜癌症的卓绝历程和色彩斑斓的心路历程，总结了独特的将医学知识与人生哲理相结合的抗癌、治癌经验体会，具有很高的实际参考价值，是肿瘤患者及家属很值得一读的、不可多得的书。

