



EXUETANMI KEXUETANMI KEXUETANMI KEXUETANMI KEXUETANMI

科学探秘 48-20

陈思丞/主编

长寿的钥匙

——破译人类延年益寿的秘方 4

辽海出版社

科学探秘 48-20

长寿的钥匙

——破译人类延年益寿的秘方 4

陈思丞/主编

辽海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

科学探秘/陈思丞主编—沈阳: 辽海出版社, 2007. 12

ISBN 978 - 7 - 5451 - 0060 - 0

I. 科… II. 陈… III. 科学知识——普及读物 IV. N49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 203581 号

责任编辑: 段扬华 孙德军 责任校对: 顾 季

装帧设计: 顾 季 封面设计: 顾 季

出 版 者: 辽海出版社

地 址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮政编码: 110003 电 话: 024 - 23284469

E - mail: dyh550912@163 . com

印 刷 者: 北京华戈印务有限公司

发 行 者: 辽海出版社

幅面尺寸: 140mm × 203mm

印 张: 168

字 数: 3300 千字

出版时间: 2008 年 2 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 1238.00 元 (1——48 册)

版权所有 翻印必究

目 录

第五章：防治疾病，以防为主

- 7. 预防中年人易患的胃病 (311)
- 8. 不可忽视颈椎病 (314)
- 9. 预防肩周炎八法 (315)
- 10. 重视预防骨质疏松症 (317)
- 11. 预防应激反应综合症 (319)
- 四、老年人常见病的预防 (321)**
 - 1. 高血压的预防处方 (321)
 - 2. 高血脂的预防调理 (324)
 - 3. 冠心病的预防调理 (325)
 - 4. 心律失常的预防与呵护 (326)
 - 5. 密切关注心肌梗塞 (328)
 - 6. 糖尿病的预防知识 (331)
 - 7. 老年骨关节病的预防 (332)
 - 8. “老伤”复发的预防 (335)
 - 9. 老年痴呆症的预防与调养 (336)

第六章：防治癌症，保卫健康

- 一、癌症威胁着全人类的生命 (340)
 - 1. 癌症：恶性肿瘤的总称 (340)
 - 2. 癌细胞的特点及生长特征 (342)
 - 3. 从不同的角度对癌症进行分类 (347)
 - 4. 癌症的形成是一个复杂的渐进过程 (350)
- 二、提高免疫力预防癌症 (352)
 - 1. 人体免疫系统是保卫生命健康的盾牌 (352)
 - 2. 免疫力是一种抗癌的“神力” (354)
- 三、运动健身预防癌症 (355)
 - 1. 运动防癌的机理 (355)
 - 2. 运动防癌的形式 (357)
 - 3. 运动防癌的注意事项 (362)
- 四、14种抗癌食物预防癌症 (363)
 - 1. 大蒜：“广谱抗生素” (364)
 - 2. 胡萝卜：号称“小人参” (366)

目 录

3. 菜花：“穷人的医生” …………… (368)
 4. 包菜：抑制强致癌物毒性 …………… (371)
 5. 韭菜：气味有益于抗癌 …………… (374)
 6. 葱、洋葱：使你远离癌症 …………… (375)
 7. 蘑菇：具有较高的抗癌价值 …………… (378)
 8. 南瓜：黄体素抗癌功高 …………… (381)
 9. 马铃薯：价廉物美功效奇 …………… (383)
 10. 茄子：位居抗癌效果优异之列 …… (385)
 11. 西红柿：人见人爱 …………… (387)
 12. 柿子椒：维生素C“王” …………… (388)
 13. 姜：独特香辣能抗癌 …………… (391)
- 五、警惕容易致癌的疾患 …………… (393)**
1. 容易癌变的消化系统疾患 …………… (393)
 2. 容易癌变的女性疾患 …………… (399)
 3. 容易癌变的皮肤疾患 …………… (401)
 4. 容易癌变的生殖系统疾患 …………… (402)
- 六、治疗癌症重在三“早” …………… (402)**
1. 早期发现、早期诊断和早期治疗
 的重要性 …………… (403)
 2. 癌症早期发现的可行性 …………… (406)
 3. 癌症早期发现的指导原则 …………… (408)

4. 及时检查有利于早期发现癌症 …… (409)
5. 提倡自我检查和自我发现 …… (411)
6. 哪些人群需要早防癌症 …… (413)

科学探秘

- 真实的梦幻——破译外星人之谜 (1-4册)
- 大脑的神奇——将大脑潜能变为智慧 (1-4册)
- 古老的密码——破译人类远古文明 (1-4册)
- 破解的天书——破解人类探索宇宙的秘密 (1-4册)
- 长寿的钥匙——破译人类延年益寿的秘方 (1-4册)
- 人类的奥秘——透视地球生命的进化之谜 (1-4册)
- 灾祸的降临——破解来自太空的威胁 (1-4册)
- 复活的古城——破解古老城垣里的文明 (1-4册)
- 身体的透视——剖析人体的结构与奥秘 (1-4册)
- 出土的谜团——破解出土文物的奇特世界 (1-4册)
- 生命的密码——破译生命基因工程的秘密 (1-4册)
- 科学的黑屋——当代科学20个未解之谜 (1-4册)

ISBN 978-7-5451-0060-0



9 787545 100600 >

ISBN 978-7-5451-0060-0

定价：1238.00元(全48册)