第一图书网, tushu007.com

<<从心出发>>

图书基本信息

书名：<<从心出发>>

13位ISBN编号：9787564133146

10位ISBN编号：7564133147

出版时间：2012-5

出版时间：东南大学出版社

作者：于正洪，赵红　编著

页数：211

字数：190000

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《从心出发，征服癌症》仿佛被引领了一次长长的心灵旅程，清新舒畅，充实愉悦。
作者于正洪，赵红以细腻温婉的笔触，浪漫悯人的情怀，勤勉不倦地力耕肿瘤学术知识，使其文学化、艺术化。

《从心出发，征服癌症》由四条主线贯穿而成：心的迷途、心的认识、心的祈愿、心的行动。
重点分析人罹患癌症的内外因关系，主张肿瘤固然是身体的疾病，某些也是心理的疾病，从心出发，征服癌症，一方面应听从医生的规范化多学科综合治疗，顺应个体化治疗，同时更为重要的是积极调整，乐观生活，从心开始，调整生活状态，涵养身心。

作者简介

于正洪，1990年毕业于南京医科大学临床医学系。
2001年毕业于南京大学医学院，获肿瘤学专业医学硕士学位。
现为南京军区南京总医院肿瘤内科副主任医师，肺癌诊治中心专家组成员，第二军医大学副教授，江苏省抗癌协会传统医学专业委员会委员，南京大学、南京中医药大学和南方医科大学硕士生导师。
理论基础扎实，临床经验丰富，了解学科前沿。
在临床一线工作20余年，熟练掌握肿瘤内科医疗、教学和科研工作，对老年病的诊治和危重病人的救治也积累了丰富的经验。
近年主要从事肿瘤分子发病机制的研究，对非小细胞肺癌患者血浆p53基因突变和肺癌患者血清RASSFlA基因甲基化进行了研究和探索，为国家自然科学基金青年项目《肝癌细胞中Aurora—A基因过表达的转录调控机制》(30901440)的课题指导和第二申请人，论文已被著名杂志《Lung C811cer》《WJG》《中华肿瘤杂志》《中华老年学杂志》等录用，在统计源期刊发表论文40多篇，参编《循证肿瘤治疗学》和《现代肿瘤循证诊疗手册》，为《中华实用医药杂志》常务编委、《中华临床医师杂志》特约编委和《中华老年多脏器疾病杂志》审稿专家，发表科普文章40多篇。

赵红，医学博士，在荷兰Utrecht大学完成博士论文，美国国立卫生研究院(NIH)博士后，现为美国西北大学副教授，美国肿瘤学会会员，美国内分泌学会会员。
曾在江苏省人民医院从事临床工作11年，获国家自然科学基金一项，获江苏省科学进步三等奖。
现主要从事恶性肿瘤与代谢关系的研究。

书籍目录

序1
序2
前言
第一篇 心的迷途
1.有种错误是放大痛苦
2.癌症认识上的误区
3.什么是癌性性格
4.癌性性格有哪些具体表现
5.如何测试癌性性格
6.癌性性格会影响健康吗
7.癌性性格是如何形成的
8.在生活中如何修正癌性性格
9.心理因素致癌有医学证据吗
第二篇 心的认识
1.癌症也会玩“ 潜伏 ”
2.什么是癌症
3.癌症是常见病吗
4.癌症是不治之症吗
5.哪些是癌症的危险因素
6.癌症会传染吗
7.癌症会遗传吗
8.癌症是慢性病吗
9.癌症也是生活方式疾病吗
10.癌症可以预防吗
11.癌症如何早期发现
第三篇 心的祈愿
1.女人，请爱自己多一点！

2.我爱健康活泼的童年
3.男人，哭吧，哭吧，不是错
4.活着就是王道
5.将幸福进行到底
6.青山绿水才是最大的民生
7.生命就是一种行走
8.生命很重，生活要轻
9.给生命一个微笑
10.让生命踏上美丽的归途
11.做最好的自己
12.每个生命都是平等的
第四 篇心的行动
1.防微才可杜渐
2.不吸烟，不酗酒
3.不吃霉变粮食、烧(烤)焦的食物，多吃新鲜蔬菜、水果，不过快进食，不吃过烫的食物，少吃腌腊、熏制食品
4.避免饮用含糖的饮料，限制进食热量密度高的食物

5.多吃不同种类的蔬菜水果、全谷类和豆类食物
6.减少进食红肉，避免食用加工的肉类
7.限制食用高盐分的食物和经盐(钠)加工的食物
8.少染发烫发，慎用保健品和化妆品
9.少上夜班，尽量不熬夜，工作不要超负荷
10.在正常体重范围内，越瘦越好
11.不要长期服用可能致癌的药物
12.慎用激素类药物，预防乙肝，推广乙肝疫苗接种工作
13.不憋大小便
14.提倡母乳喂养
15.不要使用营养补充剂来预防癌症
16.注意通风，别在封闭环境中待得太久。
没装空调的房间，每天也必须开窗1～2小时。
当心厨房油烟，注意职业防护
17.房屋装修无害化，不用洗衣粉擦洗餐具、茶具或食物，不要用有毒的塑料，防止污染物滞留
18.定期做相关体检
19.心情是最好的免疫力
附 无影灯下流淌着爱之河

章节摘录

编辑推荐

《从心出发 征服癌症》里有相关知识，也有一个医生的感悟。
这本书写给那些健康的人，在拥有的时候，我们最需要懂得的是珍惜；这本书也写给那些被疾病、环境和情绪困扰的人，生命仍然在我们的手中！
身体是灵魂的庙宇，健康是最重要的，健康指的是身心健康，健康也指的是一种平衡，一旦失去平衡，也就打开了通往疾病的大门。

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com