

《这样吃最健康4》

图书基本信息

书名：《这样吃最健康4》

13位ISBN编号：9787531724162

10位ISBN编号：7531724162

出版时间：2010-1

出版社：北方文艺

作者：姜淑惠

页数：170

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.tushu111.com

《这样吃最健康4》

内容概要

《这样吃最健康4:善待癌症最健康》是姜医师多年来对癌症的研究心得。她是癌症及免疫医学方面的权威，对于癌症的预防和治疗，有一套独特的看法。除了就身体方面的防治，以及针对心理方面，如何破除致癌的因子——压力外，这本书要告诉我们一个最重要的观念，那就是——癌是我们身体的一部分，一旦发现有肿瘤时，千万不要用战胜的角度，处心积虑地想要打败它、或把癌当成敌人对待。姜医师认为应抱持与癌做朋友的态度，把癌看成是自己身体的一部分，善待它。这样肿瘤就会渐渐消失，即使它不能完全缩小，与你也能和平共处。

作者简介

姜淑惠

1956年生，“中国医药学院”中医系、医学研究所硕士班毕业。“中央研究院”从事生物医学研究所细胞免疫学，及预防医学研究所中药免疫功能研究。拥有中、西医执照资格，并广泛涉猎欧洲、印度及中国西藏医学，学识背景扎实丰富。

从小即十分景仰史怀哲，9岁的时候，母亲罹患癌症病逝，更影响了她日后行医时认真、慈善，与患者感同身受的态度。苦口婆心的她，不断倡导正确的健康观。她认为疾病与饮食有密切的关系，尤其饮食是一辈子的事，每个人都应该好好认识周边的食物，重视“吃的效率”。

她不仅兢兢业业地在学术领域钻研，更长期研读各类人文典籍，希望在深入探讨生命科学之后，人类未来的生活会更加幸福美满。

曾任中国台湾省立桃园医院主治医师，目前任职台中澄清医院，并经常往返于美国、新西兰、澳大利亚、新加坡等地举办大型的健康讲座。此外，还在台中成立“健康之道”中心，作为落实预防医学及培训志愿者的基地。她是一位主张素食、生食、断食饮食改革，尊重生命，以人为本，非常具有环保概念的医生。

她深信医生的使命在于教育、指导及咨询；医生最极至的境界，就是做好预防医学的工作。

书籍目录

总序 活无病无痛的健康世纪/1 导读 善待癌症萨婆诃/5 第一曲 防涂癌症七分把握/1 前言 做好防癌基石/2 你的名字为什么叫做癌？/4 感恩的心/4 癌症新生血管与蟹脚/5 一个人的身上含有多少细胞？/6 正常细胞恶化的历程/7 1厘米与10厘米的癌有多重？/8 不可不知的防癌警戒线/9 你知道什么叫防癌七分把握吗？/10 防癌的黄金时间/13 罗马非一日造成，癌细胞呢？/13 为何会有那么多种类的癌症？/15 为什么九成以上的癌症，都来自上皮细胞？/16 癌症的预后，取决于侵犯的深或浅/16 自觉自察是早期发现癌症的必备条件/17 什么是癌化的潜在危险及癌早期症状？/18 遗传性癌症的特征/20 世界各地常见癌症的发生率/21 中国台湾癌症地图/22 中国台湾癌症实况报道/24 现行癌症治疗大观/26 蔬果防癌是全民觉醒的开始/27 美国人防治癌症成功的重大秘密/27 食物中致癌的关键/29 会导致癌症的饮食方法/31 蔬果与高纤防癌法/32 纤维素的仙履奇缘/34 不及格的中国台湾饮食文化——你的蔬果吃得够吗？/35 神奇的蔬果抑制了癌细胞的生长/37 小兵立大功/39 食物中常见的防癌物质/41 高钾低钠的饮食防癌法/42 认识致癌物/45 食物中的致癌物/45 生活中的致癌物/51 第二曲 共创愈十分奇迹 前言 十分奇迹的治疗法/58 创造癌愈成功的因素/59 看到盲点与死角/59 看不见的危波与压力波/60 健康的医师却也得了不治的癌症/61 从身心灵改变救了自己/61 学习改变饮食、心灵冥想的新功课/62 换个角度会更好/63 如何消除癌症的盲点/64 我的故事/66 致癌的隐形杀手在哪里？/69 癌由心生/71 车祸撞出了癌，地震震出了癌/73 生病是生机/73 万病亦由心生/74 压力致病三部曲/76 医学帮忙诊断，大自然才是药物/76 治疗癌症的关键在于“免疫力”/77 癌细胞如何变大/78 化疗是另一个杀戮战场/79 了解化疗，减少恐惧/80 化疗的抉择/81 全人开发，83 可以看得到的EQ/83 天才的秘密/85 天神的戏法/85 何谓脑内大革命/87 发现内心的第一步骤/87 探索心灵的故乡/87 西雅图酋长的话/88 我遇见101岁的人瑞/89 一袭蓝白布衫的特里萨修女/90 想想看，什么时候你的能量最高？/91 失衡、失序的重建/93 时间的盲点——你是直线观，还是循环观？/94 为什么巴厘岛人办丧事如喜事？/95 战争是不智之举，抗癌非根本之道/96 灵修的潜能/97 癌症是生命醒悟的棒喝/98 与癌症共创生命奇迹/98 一病警醒梦中人/99 治疗癌症的目标/100 面对癌症治疗，应如何开创奇迹？/101 孩子你已成熟长大/101 用相同的药，却有不同疗效，为什么？/102 十分奇迹/103 姜医师衷心的叮咛——接受癌症传统治疗前应做的准备/104 当不能手术或化疗无效时，如何再创奇迹？/105 爱的能量/105 那把屠刀到哪里去了/106 老法师的意外惊喜/108 当身体衰败已无法改变，又如何开创奇迹？/110 临终关怀是启动生命能量最佳的时刻/110 第三曲 拥抱癌症经验分享 前言 癌之初，性本善，114 我的心肝宝贝——相馆老板的写真集/115 感恩肝宝贝/115 真实的心路历程/116 代肿瘤皈依，送归安乐邦/117 找出病因/119 两次大病/121 让癌不再复发/122 从此正常上班/123 种一棵枣子树/124 植入新观念的开始/125 妈妈的肿瘤消失了/127 为是否动手术争辩不已/128 了解正确饮食观念的重要/129 大自然是救命的万灵丹/130 一束花的回忆——天主教母亲的宽恕与放下/131 有意义的人生/132 基督的女儿——扶我再踩一次土地/133 奇异恩典/134 欢喜地踏在土地上/135 濒临死亡——光权的修心日记/136 寻获至宝/137 癌症病友的模范生/138 学习换取健康的方法/139 不可思议的心/141 勇者，洒脱拔下氧气罩/143 不可思议、毫无痛苦/144 白忙一场的化疗/145 决定做化疗/146 再试高剂量疗法/147 欢喜改变/148 结语/51 清除对立之心/151 创造快乐喜悦的细胞/153 不同的思考模式/154

章节摘录

香烟燃烧时，至少会释放40种以上的致癌物，难怪30%以上的癌症死亡患者，是与吸烟有关系。

吸烟不仅使直接接触的器官如口腔、食道、鼻咽、肺、气管的癌症罹患率增加，也间接致使子宫颈、胰腺、膀胱、肾脏、胃及造血系统的癌症跟着增加。抽烟的人比不抽烟的人，得癌症的机会更增加2~4倍。香烟中的尼古丁及碱类物质，在香烟的制造及燃烧过程中，会产生烟草里特殊的“亚胺”致癌物。这类物质依它的化学结构，有七种差异，其中三种为强烈的致癌物质，两种为中度，另两种为非致癌物质。主要作用于遗传的DNA及血色素上，容易导致突变及引发癌症。吸烟若再伴随喝酒、吃槟榔，会有加倍的效果，癌症的比例会大幅度上升。所以，多吃水果、十字花科蔬菜，喝绿茶，吃高纤食物、全谷杂粮，有助于对抗烟草的毒性，减少抽烟者的致癌率及慢性病。

三、喝酒致癌 酒，百害而无一利，但对法国南部、喜吃高油脂肉类、但得心血管疾病几率低者而言，却发现有很多好处，所以，他们每天都会 饮用15~30毫升的红葡萄酒(含5~10克的酒精)。

但事实上，酒之所以保护人体，并非在于酒精本身，而是它内部的“抗氧化物”——酚类核黄素与茶儿酚的作用。酒使得口腔、咽部、喉部、食道、肝脏癌症的发生率特别高。喝酒加上抽烟或营养摄取不良，罹患癌症的几率会很大。因此，多摄取维生素，如深绿色或深黄色的蔬果，对喝酒者的健康很有帮助。

四、槟榔致癌 槟榔是诱发口腔癌及癌前期白斑的强烈致癌物质。三分之二的口腔癌与槟榔有关。槟榔汁液中含有槟榔碱，在咀嚼时会形成四种亚硝酸胺，其中有两种是致癌物质。若再加上抽烟时烟草中的致癌物，就会致使癌症的罹患率大大增加。此外，多吃含维生素A、C的蔬果，可防止口腔癌。

另外，槟榔子及槟榔内添入的荖花、荖菜及石灰，也都会对口腔黏膜具有物理或化学性的刺激，容易导致癌症的发生。但在不吃槟榔的人也会得口腔癌的研究中，可发现几个事实：

口腔癌发生的危险因素，最主要的是烟草，其次为嗜酒(日本、欧美没有槟榔文化的地区)。有嚼食槟榔习惯的人，得口腔癌的几率为一般人的28倍。仅有抽烟习惯，不喝酒、不吃槟榔的人，得口腔癌的几率为一般人的18倍。仅有喝酒习惯，不抽烟、不吃槟榔的人，得口腔癌的几率为一般人的10倍。三者都有(吃槟榔、抽烟、喝酒)，得口腔癌的几率，为一般人的123倍。

长期糜烂型，口腔扁平、苔藓化的患者，他们虽然不吃槟榔、不抽烟或不喝酒，但不良的口腔卫生、假牙制作，或嗜食麻辣火锅，均会造成口腔反复溃疡，也可能会罹患口腔癌。所以，对于口内长期不会愈合的溃疡，不可掉以轻心。

五、无形的致癌物 无形波可分为两大类，不论游离或非游离波，都具有杀伤力及致癌性。游离性的波——它所含有的能量，会引起原子核、原子、电子产生游离的现象。如X光、Y射线、光子。

非游离性的波——它无法引起电子的游离现象，如可见光、紫外线、超音波、雷达波、电磁波等。在此搜集相关的文献资料，提供大众对“看不见的波”有更深一层的认识，作为健康防癌的助力。

雷达测速器与癌症的研究 1998年加拿大地区，因警员使用测速器，致使产生血癌、脑瘤、眼球肿瘤及皮肤癌的情况，较正常人多增加45%。这是与雷达波下，释放热效应引发的生物病变有关。

夜班工作或夜间灯光与癌症的发生率 轮班的护理人员或空服人员，乳腺癌的发生率较正常人多出两倍以上。夜间工作或夜间灯光，会抑制免疫力，增加致癌物的活化，使细胞产生突变的情形。

不良成分的化妆品在光线照射下，会发生光过敏的反应，久而久之会助长皮肤癌的发生。以激光光波磨皮，手术后有21%的女性，会引起色素的沉淀，6%的女性脸部造成疤痕，这些有可能是皮肤癌的前期变化。

媒体关注与评论

姜淑惠，1956年生，“中国医药学院”中医系、医学研究所硕士班毕业。“中央研究院”从事生物医学研究所细胞免疫学，及预防医学研究所中药免疫功能研究。拥有中、西医执照资格，并广泛涉猎欧洲、印度及中国西藏医学，学识背景扎实丰富。从小即十分景仰史怀哲，9岁的时候，母亲罹患癌症病逝，更影响了她日后行医时认真、慈善，与患者感同身受的态度。苦口婆心的她，不断倡导正确的健康观。她认为疾病与饮食有密切的关系，尤其饮食是一辈子的事，每个人都应该好好认识周边的食物，重视“吃的效率”。她不仅兢兢业业地在学术领域钻研，更长期研读各类人文典籍，希望在深入探讨生命科学之后，人类未来的生活会更加幸福美满。曾任中国台湾省立桃园医院主治医师，目前任职台中澄清医院，并经常往返于美国、新西兰、澳大利亚、新加坡等地举办大型的健康讲座。此外，还在台中成立“健康之道”中心，作为落实预防医学及培训志愿者的基地。她是一位主张素食、生食、断食饮食改革，尊重生命，以人为本，非常具有环保概念的医生。她深信医生的使命在于教育、指导及咨询；医生最极至的境界，就是做好预防医学的工作。

《这样吃最健康4》

编辑推荐

《这样吃最健康4:善待癌症最健康》是北方文艺出版社出版。

《这样吃最健康4》

精彩短评

- 1、这本书要告诉我们一个最重要的观念，那就是 癌是我们身体的一部分，一旦发现有肿瘤时，千万不要用战胜的角度，处心积虑地想要打败它、或把癌当成敌人对待。姜医师认为应抱持与癌做朋友的态度，把癌看成是自己身体的一部分，善待它。这样肿瘤就会渐渐消失，即使它不能完全缩小，与你也能和平共处。
- 2、书中的观点我敢完全不敢苟同，但是作者在吃有机食物的一些理念还是值得借鉴的。
- 3、书的价格贵了，实用的内容不多，价值不大。
- 4、姜医师的书居然都出到第四本了，非常非常高兴！每出来一本书，我都会期盼着她的下一本书，因为本本都很精彩，都是姜医师多年来的心血研究，也让我受益匪浅。
- 5、很好的书，我很喜欢，下次还来
- 6、挺好的一本书，要是能免邮最好了
- 7、民以食为天，生活好了，要讲究健康食谱了
- 8、看到书中那么多晚期癌症患者因为改变饮食和心灵而和癌和平共处，余生不痛苦反而很安详，但是还是不免一死，稍微有点失望。身体和心灵以及健康还是要我们从小就珍惜爱护的。不过其中还是有一例肿瘤消失的故事:)
- 9、给老人买的，应该还行
- 10、如果看过和看得懂印度医生的那本<癌症不是病>，就没必要看这个了*不过这个很简单的，比较容易理解
- 11、大致看了，但主要还是针对性的看了几节，不错，有用的书。
- 12、这本书是给别人买的，说很好。
- 13、想说太差了。作者这本书不适合癌症患者看，不死也被吓死了。并且里面的东西网上都能搜索到，感觉整本书七拼八凑的很乱，昨天随便翻了一下真是有冲动要退货。看在便宜的份上懒得退了，现在闲置在书架上。肯定不会再看了。
- 14、很受启发的书。虽然自己和周围亲友没有癌症困扰，但这不仅仅是一本关于癌症的书，它关于生命。
- 15、没有作者写的其他书好。建议看她的其他书。
- 16、此书得慢慢口味。
- 17、现在很多人得癌症其实大部分因素是和情志有关，心情调整好了，很多病自然就康复了。所以姜医师主张要从身心灵整体来治疗，癌症也就不是绝症了。
- 18、可怕的癌症，多学习健康之道吧！
- 19、从姜医师的第一本书《这样吃最健康》开始就追随她了，一个真正的健康大师，她的很多健康观念改变了我的生活，使我变得更加健康，更加快乐。谢谢姜医师。
- 20、才收到不久。感觉还行。
- 21、认真拜读了第一本，感觉很好，素食和生吃感觉具有很神奇的作用，不过还没有实践，现代生活也许不能容纳这样的生活~
- 22、作者循循善诱的教诲确实令人感动的，观点鲜明
- 23、这本书不适合普通人员看，适合专业人员看。
- 24、对健康生活有很大帮助
- 25、从姜医师的《这样吃最健康》开始，就非常关注她的书，每本都透出姜医师的健康智慧。这本癌症更侧重在从心灵上去战胜癌症，只要拥有强大的内心，癌症同样压不倒人。
- 26、我很喜欢，希望你也能从中找到健康之道。姜医师的书都不错。
- 27、一直很喜欢姜医师的书。这本书的观点真是很奇特，让我们和癌症和平共处，不要总是抱着打败癌症、消灭癌症、战胜癌症的态度。也许心态才是决定能否治愈疾病的关键。
- 28、珍爱生命。对癌症的心态。心情很重要。
- 29、接到书后，可以立即按此操作，实用性强 健康第一位
- 30、值得一看 很有用
- 31、治疗癌症原来才这么简单
- 32、如果有人得了癌症，到处在找好医生或者是妙药偏方，不如先读读这本书。台湾姜淑惠医师写的

《这样吃最健康4》

这本书最精彩的是第二部分“共创癌愈十分奇迹”。“癌由心生”、“压力波”等概念是这本书比较独特的观点。放疗化疗是一场杀戮的战争，大自然是最好的药物，治愈癌症关键在于免疫力，等等，给患者提供了很全面的新思路。

33、这本书感觉更是一本心灵鸡汤，而不是癌症病人具体的饮食指导。看看也受益的。

34、替家人买的，希望一切好起来吧

35、我的素食指导书

36、说实话癌症挺可怕的，哎

37、還沒看 不過多位朋友推薦是好書

38、挺好的，防范于未然。

39、这样吃最健康4：善待癌症最健康

40、书里告诉我们70%~75%的癌症来自饮食与生活的失调，从饮食、生活、生命来省察，可以化解癌症这个人类头号杀手。

41、珍爱生命，远离癌症！

42、另类养生书，可信。

43、健康無價呀

44、从新的角度，认识癌症，值得一读。

45、我个人觉得这本说还不错，但是有多少疗效实在不敢说。因为没有什么事实可以证明的，所以在这里写评论也有些抱歉。但是这里面有一些故事，都是怎么讲要以怎样的心态对待癌症的，我觉得这很重要。祝，所有患有此病的人，都可以早日康复！

46、治疗癌症，不光是身体上的也是心理的。

47、讲解得真是有道理，准备赠送给一个患结肠癌的姊妹。希望对她有益啊！

48、这本书不仅对癌症病人有帮助，这种帮助更多的是思想上的全新认识，另外饮食观也会有帮助

49、内容易懂，对病人很有帮助

50、预防 疗法 很好

51、看了姜医师的书，对癌症有了很多认识，其实癌症不可怕，只要我们从每日的饮食上注意调节，就可以防癌保健康。

52、也许，《重生手记》那样的过来人之作，更能令人信服？

53、面对癌症的心态很重要，很认同姜医师的观点

54、品相不错，价格合理

55、Cance,ofwhichwealwaysscae,isoneofthemostfeafulwodswehavetofacewith.这本书起到了很好的预防癌症的作用。

56、看了开头几页，很好，估计能看下去。

57、内容实际指导性不大，有用的内容不多，大部分都在讲一种他带给病人的信念让病人好转，有点吹嘘的感觉

58、看了一下joyo的评价，全部五星，不是奇迹。

姜医师的每一本书我都是作为礼物赠送亲人朋友的，这叫送健康。

59、子曰：人大概分为四类：第一类：生而知之者；第二类：学而知之者；第三类：困而学之者；第四类：困而不学。作为常人，我们没法做到前两类，但做到第三类，也会给你带来惊喜，也许，危机就是转机，深受疾病困扰的你，为什么不看看本书呢？

60、姜淑惠医师的《这样吃最健康》等系列书我非常喜欢，她真实地告诉人们很多疾病都是不科学的饮食习惯造成的，只要我们科学饮食合理搭配，就会吃出健康的体质。其实：您的健康就在您的餐桌上，请您做出最明智的选择。

61、完全认真的拜读了，非常非常好！

62、大体翻了翻，主要介绍癌症的

63、我原本以为这是一本癌症饮食的书,买回来翻了一番.其实饮食方面只是略略带过,主要讲的是癌症患者的实例.调整癌症患友心理的一本书,相对来说还是可以.后来我又买了一本癌症饮食全书.非常满意.

《这样吃最健康4》

精彩书评

- 1、看了一下joyo的评价，全部五星，不是奇迹。姜医师的每一本书我都是作为礼物赠送亲人朋友的，这叫送健康。
- 2、传递了一个对癌也要感恩的观念：“癌是我们身体的一部分，抱持与癌做朋友的态度，善待它。改变好身体环境，盼它浪子回头，回复身体的平衡。这样肿瘤就会逐渐消失，即使它不能完全缩小，与你也能和平相处。”。常听说，...是被吓死的，所以观念上的不同影响到所采取的治疗行动和患者心灵的改变。书中介绍了可能致癌的因素，比如压力，食物，环境。几位癌症患者的治疗，临终的善言善行。信心很重要。

《这样吃最健康4》

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.tushu111.com