

# 《何裕民教您 抗癌的新生活》

## 图书基本信息

书名：《何裕民教您 抗癌的新生活》

13位ISBN编号：9787535786502

出版时间：2015-5-21

作者：何裕民

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](http://www.tushu111.com)

# 《何裕民教您 抗癌的新生活》

## 内容概要

讲到癌症，人们就会毛骨悚然！其实，癌症并非绝症，就像高血压一样是一种慢性疾病，可防可治，不必谈“癌”色变。我们如何预防癌症？癌症患者如何消除恐惧心理？科学有效治疗？提高生命质量？中国最著名抗癌专家何裕民教授根据自己三十余年的临床实践经验和科研成果，在本书中一一做了图文并茂的直白讲解。

本书告诉读者预防癌症的金钥匙掌握在每个人自己手中，就是我们每天要拥有健康的生活方式——愉快地享受“慢生活”，均衡饮食，经常锻炼，少抽一支烟，少喝一杯酒。

对于癌症患者，书中讲解了“安下心”的作用、方法和注意事项，在与癌魔进行抗争的战斗中，要有一颗勇敢的心、管住嘴、迈开腿，舍弃一些“战士思维”、吸取更多的“将军思维”，改变陈旧的认识，只要体内的癌细胞不进一步发展，就与它“和平共处”、“带癌生活”，努力把癌魔挡于健康大门之外！

# 《何裕民教您 抗癌的新生活》

## 作者简介

中华医学会心身医学分会主任委员，上海中医药大学教授、博士生导师，中国健康教育中心、原卫生部新闻宣传中心专家咨询委员会专家，国家科技部“十一五”重点支撑项目亚健康课题组第一负责人，世界癌症心身康复组织中国总干事。

担任中华医学会理事、医学哲学协会副会长，为国家，北京、浙江、江苏等省市自然科学基金评委，获全国杰出青年中医、全国优秀青年教师、上海市劳动模范、吴孟超医学人文贡献奖、世界杰出华人成就奖等荣誉。

主持多项国家科技部及国家社科重点课题研究，发表肿瘤学术论文100多篇、抗癌科普文章300多篇，主编国家级规划大学教材《现代中医肿瘤学》等专业图书40余种，在新浪、39健康等门户网站博客访问者已超1000余万人，肿瘤临床实践30余年，受惠人群超过10万人次，在全国33个城市建有何裕民抗癌工作室、服务网点。长期从事中医理论、亚健康、医学人文学及心身医学实践及探讨，为多个学术领域的开创者或领航者，培养硕士34名，博士23名，博士后4名，访问学者4名。

担任十余家医学杂志常务编委或编委：如《健康世界》、《医学信息导报》、《中医药文化》。

承担著名媒体健康栏目特邀嘉宾：如央视《健康之路》，湖南、北京、深圳、广东、贵州等近20家卫视。

创作了超级抗癌畅销书《癌症只是慢性病》、《别让癌症盯上你》、《生了癌，怎么办》、《从心治癌》、《好女人,别让癌症盯上你》等。

## 书籍目录

### PART1不必谈“癌”色变，癌症可防也可治

人为什么会得癌症 14

远离癌症的6个饮食习惯15

最容易被癌症盯上的8类人群 16

癌症信号您注意了吗 18

防癌体检应该怎么做 20

癌症患者的饮食调理 21

### PART2安下心：信念是最好的抗癌良药

正确认知癌症 24

用心治癌胜过用药治癌 25

癌由气生，用笑来治 26

意念也可以治癌 27

走出忧郁，重沐欢乐 28

乐观可以创造生命奇迹 29

### PART3厨房常备37种食物，防癌抗癌不再难

粮谷薯类

燕麦32

减肥抗癌又养颜的植物黄金

五谷丰登杂粮饭 32

香蕉燕麦奶糊 33

燕麦红枣豆浆 33

薏米34

防癌抗癌清热毒的健康卫士

薏米粥 34

薏米山药梨汤 35

薏米红豆汁 35

荞麦36

抗癌的理想保健食品

荞麦菜卷 36

鲜虾荞麦面 37

糙米荞麦米糊 37

玉米38

粗粮中的抗癌皇后

香浓玉米饼 38

玉米粥 39

玉米燕麦糊 39

黄豆40

防癌补钙健脑的“植物肉”

养心双豆饭 40

猪蹄筋黄豆汤 41

黄豆枸杞豆浆 41

红薯42

抗癌益气的养生功臣

红薯饼 42

酱爆薯丁 43

山药红薯豆浆 43

山药44

有病祛病、无病保健的防癌佳蔬

山药土豆泥 44

莲子山药米糊 45

蒸山药 45

蔬菜类

菜花46

世界公认的抗癌明星

虾仁炒菜花 46

香菇炒菜花 47

菜花大杂烩 47

芦笋48

保护细胞正常生长的卫士

蚝油芦笋 48

猪肉芦笋卷 49

苹果芦笋汁 49

白萝卜50

百姓餐桌常见的抗癌保健菜

萝卜粥 50

白萝卜丝紫菜汤 51

茼蒿炒萝卜丝 51

胡萝卜52

防癌抗癌的小人参

肉丁炒胡萝卜 52

香菜胡萝卜汤 53

胡萝卜玉米葛根汤53

茼蒿54

清热防癌通小便的千金菜

茼蒿粥 54

茼蒿拌兔肉 55

茼蒿海带汤 55

苦瓜 56

恶性肿瘤的克星

苦瓜山药汁 56

苦瓜菠菜汁 57

苦瓜洋葱汁 57

卷心菜 58

抑制癌毒的高手

手撕卷心菜 58

肉片炒卷心菜 59

洋葱炒卷心菜 59

芹菜 60

癌毒的清扫机

芹菜炒黑木耳 60

芹菜香菇 61

芹菜炒香干 61

荠菜 62

致命癌毒的天然屏障

荠菜拌豆腐 62

鸡肝荠菜汤 63

## 《何裕民教您 抗癌的新生活》

荠菜饮 63  
番茄 64  
不可不知的抗癌名将  
番茄鱼糊 64  
番茄烧豆腐 65  
洋葱番茄汤 65  
果品类  
葡萄 66  
养肝护肾的抗癌佳品  
葡萄粥 66  
葡萄芦笋汁 67  
葡萄圣女果汁 67  
猕猴桃 68  
防癌抗衰老的维生素C之王  
猕猴桃西米粥 68  
猕猴桃葡萄汁 69  
猕猴桃杏汁 69  
梨 70  
防癌清热通便的全科医生  
玫瑰梨果酱 70  
川贝母酿梨 71  
猕猴桃梨汁 71  
苹果 72  
抗癌清肠排毒的智慧之果  
苹果山楂汤 72  
苹果鱼汤 73  
苹果樱桃汁 73  
香蕉 74  
减肥防癌毒的热带水果  
香蕉炖百合 74  
香蕉土豆泥 75  
香蕉拌黄瓜 75  
草莓 76  
滋补抗癌的水果皇后  
草莓汁 76  
草莓菠菜汁 77  
草莓火龙果汁 77  
桑椹 78  
防癌抗衰老的民间圣果  
桑椹汁 78  
桑椹枸杞猪肝粥 79  
桑椹牛骨汤 79  
无花果 80  
滋养抗癌的健康守护神  
无花果蘑菇汤 80  
无花果菱角薏米粥 81  
无花果粥 81  
核桃仁 82  
防癌健脑延年的长寿果

## 《何裕民教您 抗癌的新生活》

黑豆核桃汤 82  
核桃甜酪 83  
雪梨核桃羹 83  
红枣 84  
防癌养血安神的维生素之王  
银耳红枣粥 84  
红枣鹌鹑蛋汤 85  
红枣莲子汁 85  
菌藻类  
海带 86  
加碘补钙的防癌战士  
海带绿豆杏花汤 86  
海带炖排骨 87  
绿豆海带豆浆 87  
猴头菇 88  
鲜美无比的抗癌山珍  
菇香肉片汤 88  
猴头菇清炖排骨 89  
黄芪猴头菇汤 89  
银耳 90  
滋阴清热防癌毒的菌中之冠  
清炒双耳 90  
银耳枇杷粥 91  
银耳木瓜汤 91  
鱼肉蛋奶类  
鲫鱼 92  
防癌健脾利湿的小鱼儿  
薏米瓜皮鲫鱼汤 92  
鲫鱼枸杞汤 93  
海参 94  
让癌细胞畏惧的海中珍品  
海参粥 94  
淮杞炖海参 95  
银耳炖海参 95  
油脂类  
茶籽油 96  
抗癌护肤抗衰老的液体黄金  
白果全鸭 96  
烧香菇 97  
豌豆炒虾仁 97  
橄榄油 98  
抗癌降压抗衰老的植物油皇后  
蟹肉粉丝煲 98  
嫩姜拌莴笋 99  
土豆蘑菇汤 99  
其他类  
生姜 100  
暖身散寒杀肿瘤的厨房圣药  
生姜粥 100

生姜红糖水 101  
生姜白萝卜汁 101  
大蒜 102  
解毒杀虫抗癌的生力军  
美味大蒜面包 102  
小米大蒜粥 103  
蒜泥绿菜花 103  
绿茶 104  
防癌清心降脂的国饮  
酸枣仁绿茶饮 104  
菊杞绿茶 105  
柠檬绿茶 105  
PART4中医常用抗癌药膳大盘点：这些中药不可小视  
茯苓 108  
败毒抗癌的中药奇葩  
小麦茯苓饼 108  
茯苓山药薏米粥 109  
茯苓红枣粥 109  
鱼腥草 110  
抗癌的“大路野菜”  
凉拌鱼腥草 110  
鱼腥草猪肺汤 111  
鱼腥草炒鸡蛋 111  
枸杞子 112  
补肾防癌的长寿果  
枸杞豆浆 112  
枸杞玉米糊 113  
红枣枸杞姜米糊 113  
灵芝 114  
防癌抗癌滋补强身的吉祥草  
灵芝麦片粥 114  
灵芝山药汤 115  
柚皮灵芝饮 115  
芦荟 116  
防癌的植物医师  
番茄拌芦荟 116  
苹果芦荟汁 117  
西瓜芦荟汁 117  
黄芪 118  
鼓舞正气抗癌的中药明星  
黄芪牛肉蔬菜汤 118  
党参黄芪茶 119  
黄芪枸杞饮 119  
百合 120  
防癌润肺的“云裳仙子”  
百合银耳粥 120  
百合玉竹汤 121  
木瓜百合汁 121  
铁皮枫斗 122



抗癌有奇效的救命仙草

铁皮枫斗粥 122

铁皮枫斗茶 123

枫斗乌鸡汤 123

地黄 124

凉血解毒抗癌的传统中药

百合地黄汤 124

生地橄榄饮 125

海带生地汤 125

茅草根 126

清热凉血防肿瘤的路边植物

茅草根茶 126

茅草根茯苓饮 127

茅草根甘蔗胡萝卜茶 127

芦苇根 128

防癌清毒泻火祛肺热的水边药材

绿豆煮芦苇根 128

芦苇根陈皮饮 129

芦苇根薏米粥 129

南瓜子 130

防癌消肿驱虫的美味零食

香炒南瓜子 130

南瓜子小米粥 131

香甜瓜子饼 131

冬凌草 132

抑制多种癌瘤的神奇草

冬凌草雪梨银耳汤 132

冬凌草菊花茶 133

冬凌草姜蜜 133

决明子 134

抗癌清肝强心的圣药

决明子粥 134

女贞子决明汤 135

山楂决明荷叶瘦肉汤 135

甘草 136

补脾益气抗癌毒的药老

甘麦红枣粥 136

甘草山楂茶 137

甘草丝瓜汤 137

马齿苋 138

防癌散血破瘀的保健菜

凉拌马齿苋 138

马齿苋拌黄豆芽 139

绿豆马齿苋瘦肉汤 139

白果 140

抗癌敛肺定喘的活化石

白果豆腐烩虾仁 140

白果豆浆 141

白果乌鸡汤 141

PART5不同癌症各有禁忌，对症食疗事半功倍

喉癌 144  
枇杷叶杏仁蜜羹 144  
柚子茶 145  
胖大海橄榄茶 145  
鼻咽癌 146  
丝瓜藤猪肉汤 146  
野菊白芷葱须汤 147  
番茄丝瓜汤 147  
甲状腺癌 148  
空心菜汤 148  
红豆百合粥 149  
黄花菜炒黄瓜 149  
乳腺癌 150  
甘蓝芹菜汁 150  
丝瓜鲈鱼汤 151  
木耳冬瓜汤 151  
肺癌 152  
橄榄萝卜饮 152  
绿合玉花粥 153  
玉竹豆腐汤 153  
胰腺癌 154  
虾皮炒茭白 154  
海带绿豆汤 155  
丝瓜烩菇片 155  
食管癌 156  
荷叶粥 156  
奶汁鲫鱼汤 157  
枇杷叶粥 157  
胃癌 158  
番茄汁 158  
二米南瓜糊 159  
小米胡萝卜泥 159  
大肠癌 160  
芥菜魔芋汤 160  
金银花粥 161  
魔芋豆腐汤 161  
肝癌 162  
白扁豆粥 162  
枸杞叶糯米粥 163  
菊花银耳粥 163  
肾癌 164  
冬瓜粥 164  
红豆葫芦羹 165  
冬瓜黄瓜汁 165  
宫颈癌 166  
淮山鱼鳔肉汤 166  
莲子白果淮山汤 167  
山楂番茄汤 167

- 前列腺癌 168
- 西瓜番茄汁 168
- 海米冬瓜汤 169
- 绿豆莲藕汤 169
- 皮肤癌 170
- 木瓜猪骨炖花生 170
- 豆腐馅饼 171
- 杏仁桂花茶 171
- 骨癌 172
- 圆白菜黄豆炖排骨 172
- 板栗玉米炖排骨 173
- 黄豆海带汤 173
- 白血病 174
- 黑木耳芝麻茶 174
- 当归苡蓉猪血羹 175
- 芹菜炒猪肝 175
- PART6治癌分时段：吃对食物促康复
- 化疗前 储备营养，积蓄能量 178
- 鸡腿菇炒虾仁 178
- 牛骨髓炖蛋汤 179
- 补血益气乌鸡汤 179
- 化疗期 舒胃健脾，减压提神 180
- 猪肚粥 180
- 酸枣仁粥 181
- 番茄排骨汤 181
- 化疗后 补充能量，培元固本 182
- 鸡汁粥 182
- 牛奶鸡蛋汤 183
- 酸奶水果银耳羹 183
- 放疗期 合理饮食，减轻损伤 184
- 五茶白 184
- 桑椹枸杞糯米粥 185
- 银耳藕粉羹 185
- 手术前 强化营养，增强体质 186
- 木耳肉片汤 186
- 红枣木耳猪腱汤 187
- 鲜莲银耳鸡汤 187
- 手术后 注重调补，促进自愈 188
- 黄精瘦肉粥 188
- 豆皮甘蓝汤 189
- 鸡蛋鱼粥 189
- PART7迈开腿：让癌症离您越来越远
- 运动，既防癌也治癌 192
- 癌症患者康复运动三个原则 193
- 太极拳：身心兼修的健身运动 194
- 气功：颐养心身的健康运动 197
- 散步：简单易行的温和运动 200
- 慢跑：狙击癌症的第一先锋 203
- 瑜伽：改变肿瘤患者的亚健康状态 206

## 《何裕民教您 抗癌的新生活》

- 门球：经济实惠而有趣的运动 209
- 广场舞：跳出快乐，舞出健康 212
- 旅游：边健身，边放松心情的惬意运动 215
- 游泳：有益全身的健身运动 216
- 卧床癌症患者的关节屈伸运动 218
- 翻身运动：改变睡姿，减少压疮 219
- 附录 220
- 防治癌症所需营养素 220
- 正常进食癌症患者配餐推荐表 222
- 鼻饲流汁癌症患者配餐推荐表 223
- 何裕民教授全国抗癌工作室信息表 224

# 《何裕民教您 抗癌的新生活》

## 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](http://www.tushu111.com)