

# 别让癌症盯上你



[别让癌症盯上你 下载链接1](#)

著者:何裕民

出版者:江苏人民

出版时间:2010-11

装帧:

isbn:9787214056214

《别让癌症盯上你》着重从改变人对癌症的认知入手，分别从心理、生活方式、运动饮食、中西医结合疗法等诸多方面娓娓讲述了抗击癌症的各种有效方法、自助方案。现在，恐癌、得癌的人越来越多，很多人不仅饱受精神和肉体的巨大折磨，尊严丧失，最后还落得人财两空。害怕得癌症怎么办？不幸得了癌症想活下去有什么好方法？

作者介绍：

何裕民，生于1952年，浙江义乌人，上海中医药大学教授，博士生导师，著名中医肿瘤专家，中华医学会心身医学分会主任委员。兼任中国自然辩证法研究会医学辩证专业委员会副主任委员及全国医学辩证法教育委员会副理事长，《医学与哲学》、《中医研究》、《全科医学》、《上海中医药杂志》、《医古文》、《实用护理》、《健康世界》等近十份专业刊物及多份高级科普杂志的副主编或常务编委及编委。现为国家科技部“十一·五”国家重点支撑项目“亚健康”课题组第一负责人，国家教育部“十一·五”中医基础学科系列分化教材总主编。先后出版《中医学导论》、《差异·困惑与选择》、《心身医学概论》、《中医情志病理学》、《新编中医基础理论》、《中医学》（面向二十一世纪课程教材）、《心身医学》等专业著作20余部、发表论文100余篇、科普文章300多篇，涉及多个领域，为多个学术领域的开创者或领航者，如心身医学、中医肿瘤学、医学文化学、比较医学、医学哲学、医学方法论、医学人才学（教育学）、营养学以及中医基础理论、体质医学、各家学说、亚健康等。

目录: 前言 拒癌于千里以外

## 第1章 癌症不过是一种慢性病

癌症，65岁以下中国人的第一死因得了癌症，不一定死于癌  
诱发癌症六大因，生活方式为第一对待癌症，人们曾犯下战略性错误  
癌症，只是你体内的“坏孩子”对“坏孩子”要诱导分化 癌症只是一种慢性病  
防范癌症比防范炎症更方便 癌也分贫富 别做让癌吓死的冤枉事

## 第2章 让癌症患者先活下去是第一位的

得了癌症，别急着开刀 关于癌症的五大错误认知  
“坏孩子”死得不多，“好孩子”却被摧残得无以为继 该手术就手术，该放疗就放疗  
治疗癌症，绝对不是修车有钱有地位的，和没钱没地位的人得了癌症最麻烦  
靶向治疗虽好，但要因人而异，还要防范耐药性 不管什么招，能治癌的就是好招  
转变观念，你就可以从容应对癌症 活得好、活得长，才是第一要义

## 第3章 低估了中医药，你可能少活很多年

用中医药控制癌症，不容易反弹  
中医药在手术、放化疗期间，可以增效减毒 中医药可以预防癌症的转移复发  
中医治疗肿瘤的三大原则 中医治疗癌症需要注意的几个问题

## 第4章 年老不可避免，癌症可以远离

老年人体内的癌症有什么特点 得了癌症，你要追求什么  
呵护生命，提高生存质量 老年肿瘤，治疗过于积极常事与愿违  
如何关爱得了癌症的老人

## 第5章 癌——内心纠结的恶果

抑郁是肿瘤的催化剂  
胰腺癌在CEO人群中特别容易高发 胃癌易发于压抑自我、追求完美的人  
乳腺癌喜欢盯上谁——“深圳30岁现象” 晚期直肠癌和食道癌因何而生  
什么原因让你的孩子落入癌症的口中 千万别做“好女人” 不可过分追求完美

## 第6章 癌从心治——癌症的心理调治原则

信心也是一种抗癌大药  
两类肿瘤患者活得最好——糊涂到底，或彻底理性 介于糊涂与理性之间的人活得最差  
如何帮助患癌的亲人稳定情绪、确立信心 你有癌症性格特点吗 解开心结，放下包袱  
心理抗癌的“十六字”原则 家庭关爱，胜过价值百万的药物  
别把肿瘤患者当成大熊猫

## 第7章 怎么做才可以防治癌症

30%的事情认真一些，70%的事情放下一些 不做无谓的错误联想 不要较真，难得糊涂  
每天对着镜子说：我能行 不要抱怨，好好享受每一天 把心头的苦吐出来 多交真朋友  
培养兴趣，转移压力 多读佛教、易经、励志等领悟人生意义的好书 学会慢生活  
在心理、生理处于低潮时鼓励自己 改变工作和生活的环境 要学会给别人创造“松弛”  
晒太阳，能防癌 加强户外活动 借音乐治病 学会根据道家思想来评价自己现在的状况  
学习郭林功和312经络疗法

## 第8章 癌从口入，先从口防

吃对癌症的贡献率在35~40% 控制，而不是简单地饿死癌细胞 维他命，不一定救得了命 肿瘤患者能吃“发”物吗  
让食品成为你的药品，别让药品成为你的食物 肿瘤患者在饮食上的其他“禁忌”

## 第9章

远离肿瘤，牢记六字——知、医、药、心、食、体 天大地大，不如健康大  
有好的医生和好的药物，就能带给你健康吗 癌症患者，死于心理因素的占了大半  
生命离不开“吃”和“动” 后记 活法决定生活质量  
· · · · · (收起)

[别让癌症盯上你](#) [下载链接1](#)

标签

健康

癌症

养生

电子版

中国

2010

?

21家

评论

部分概念不错。郭林功，312经络疗法，16字原则（释放压力，走出抑郁，稳定情绪，优化个性），C型性格，三驾马车疗法，靶向治疗。

---

在于心态，在于适度，人应该活着有尊严，如果治疗痛苦，我宁愿去选择安静的离开

六星级的好书。

是本好书，可排解恐惧，图书馆佛学一个书架似乎也可以；癌症慢性病，不抱怨好好享受每一天；癌症发病没那么快，每天对镜子说我能行；手术是治疗肿瘤的法宝，该不该开能不能开患者受得了吗是需要问的三个问题；放疗化疗要谨慎；多数肿瘤患者死亡过程不算痛苦，临幊上得癌症很快就死的也很少，多半吓死；6个月门槛一过就能进入相持阶段；【抗癌革命】一书。

一开始介绍的各种治疗手法的利弊还行，后来不断的提及邓小平让我想起你丫写本书不会是为了政绩吧，后面全是无休止的病例，抓不到中心，罗里吧嗦没有耐心看下去了

看过之后，改变对癌症的看法……

[别让癌症盯上你](#) [下载链接1](#)

## 书评

本书适合于三类人阅读：一是恐被癌症盯上的各层人群，开卷后细读，相信能帮助你调整生活方式，优化个性，让癌症不再盯上你，至少近年来不再盯上你；二是已经得了癌症，想要尽快康复的人，本书至少能为你指明方向；三是从事癌症防范或家属亲友中有人被癌症盯上了的，开卷后会…

[别让癌症盯上你](#) [下载链接1](#)