

<<5分钟防癌>>

图书基本信息

书名：<<5分钟防癌>>

13位ISBN编号：9787537535847

10位ISBN编号：7537535841

出版时间：2007-11

出版时间：河北科技

作者：石贇 编

页数：177

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>

## <<5分钟防癌>>

### 内容概要

本书中介绍了防癌常识、防癌小窍门、防癌食物等内容，可以帮你在很短的时间内了解防癌的实用知识。

由于每个人的体质不同，生活方式不同，所以读者在进行食物防癌前一定要清楚地了解自己的身体状况，不要盲目地进行防癌。

## <<5分钟防癌>>

### 书籍目录

防癌的自我检测5分钟防癌常识 中国居民膳食与防癌 日常防癌须知 世界卫生组织提出防癌15条要则 防止乳腺癌的小知识 少吃红肉可降低患癌率 蔬菜的防癌作用 水果的防癌作用 茶叶的防癌作用 肝癌预防的“七字方针” 吸烟与致癌5分钟防癌小窍门 饮食防癌 运动可以防癌 苹果能减缓癌细胞生长 蜂产品有防癌功效 少吃甜食可以抗癌 少喝啤酒可防癌 擦洗身体可以防癌 喝酸奶可防癌 喝豆浆可以防癌 天然的防癌药——百合 海带让癌细胞自杀5分钟心理防癌 避免忧郁可防癌 缓解压力可防癌 好情绪可防癌 避免发怒可防癌5分钟走出防癌误区 误区一：癌症无法预防 误区二：紫外线对癌症有预防作用 误区三：防癌抗癌，秘方、偏方有奇效 误区四：肥胖女性更易患癌，肥胖男性不用担心 误区五：防癌抗癌是中老年人的事 误区六：家族遗传是癌症发病的重要原因5分钟了解癌症的早期症状 乳腺癌 直肠癌 肺癌.....5分钟谷物防癌5分钟豆类防癌5分钟蔬菜防癌5分钟菌蘑防癌5分钟水产防癌5分钟水果防癌5分钟煎锅防癌5分钟肉类防癌5分钟药酒防癌5分钟防癌菜谱5分钟防癌汤谱5分钟防癌粥谱附录：致癌的危险因素表

## <<5分钟防癌>>

### 编辑推荐

《5分钟防癌》是河北科学技术出版社出版。

<<5分钟防癌>>

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>