

# 目錄



## 代序

蕭壽華

周永昌

關之義

林燕妮

陳立邁

蕭陳玲玲

蘇洛琳

## 第一章 迎戰篇

迎向挑戰 .....	2
支持的力量 .....	9
為愛而生 .....	12
人生馬拉松 .....	16

丈夫的改變

無條件的

不平凡的

面對癌症

知識就是

全然信心

醫者「心

復發又如

彩虹的人

空中飛人

無聲的鼓

含怒？含

杏林子精

岩士唐亦

真正的自

生命的反

「感激」

迎向復原

丈夫的改變 .....	20
無條件的愛 .....	24
不平凡的父母親 .....	27
面對癌症當做 Project .....	31
知識就是力量 .....	33
全然信心 .....	36
醫者「心」與「信」、「望」、「愛」 .....	40
復發又如何 .....	43
彩虹的人生 .....	47
空中飛人 .....	49
無聲的鼓勵 .....	51
含怒？含淚？ .....	54
杏林子精彩的人生 .....	56
岩士唐永不言敗的精神 .....	59
真正的自由 .....	63
生命的反思 .....	67
「感激」與「重生」 .....	74
迎向復原 .....	77

## 第二章 治療篇

養生之道 .....	82
喜樂的心 .....	86
全人健康「身」、「心」、「靈」 .....	88
免疫力與癌病 .....	91
如何提高免疫力 .....	94
睡好覺，抗癌力也提高 .....	96
為何癌病復發 .....	98
電療化療的護理和飲食 .....	100
中西醫綜合治療，癌症病人新選擇 .....	103
再談中西醫綜合治療 .....	106
中醫如何治癌 .....	109
如何選擇中醫及看中醫應留意甚麼？ .....	112

## 第三章 飲食篇

防癌抗癌飲食原則 .....	116
營養過多會加速癌細胞生長？ .....	119
維生素 A、C、E 的抗癌作用 .....	121

晒是甚麼？可

中國、日本和

酸鹼飲食是甚

水會致癌嗎

食物中的生

是癌症的禍

四十種健康

抗癌五穀

抗癌蔬果

其他抗癌

防癌抗癌健

1. 土茯苓薏

2. 土茯苓鱈

3. 土茯苓薏

4. 土茯苓淮

5. 淮山冬蟲

6. 淮山龍眼

7. 胡蘿蔔無

82	硒是甚麼？可以抗癌嗎？ .....	125
86	中國、日本和西方提倡的抗癌食物 .....	127
88	酸鹼飲食是甚麼？ .....	130
91	水會致癌嗎？ .....	133
94	食物中的生長荷爾蒙（激素） 是癌症的禍首嗎？ .....	135
96	四十種健康抗癌食物 .....	137
98	抗癌五穀是甚麼？ .....	137
00	抗癌蔬果是甚麼？ .....	141
03	其他抗癌食物 .....	153
06	防癌抗癌健康食療 .....	159
09	1. 土茯苓薏米粥 .....	160
2	2. 土茯苓綠茶 .....	161
6	3. 土茯苓薏米蜜糖飲 .....	162
9	4. 土茯苓淮山煲龜湯 .....	163
1	5. 淮山冬蟲草煲龜（或水鴨）湯 .....	164
	6. 淮山龍眼肉煲水魚湯 .....	165
	7. 胡蘿蔔無花果豬脷湯 .....	166

8. 胡蘿蔔馬蹄薏米豬脷湯 .....	167
9. 胡蘿蔔猴頭菇姬松茸豬脷湯 .....	168
10. 天冬綠茶 .....	169
11. 天冬金銀花蜜糖飲 .....	170
12. 木瓜雪耳煲牙帶魚 .....	171
13. 花旗參石斛煲豬脷湯 .....	172
14. 花旗參雪耳馬蹄紅棗糖水 .....	173
15. 薏米赤小豆鯽魚湯 .....	174
16. 沙參玉竹麥冬煲魚湯 .....	175
17. 蘆荀海參煮肉片 .....	176
18. 蘋果、雪梨、麥冬、 無花果煲響螺豬脷湯 .....	177
19. 蛇舌草半枝蓮冬葵子煲翅骨湯 .....	178
20. 雙耳雙菇蘆荀炒 .....	180
21. 馬鈴薯蘋果汁 .....	181
22. 五青汁 .....	182
23. 十穀粥 .....	183

## 附錄

1. 認識常見癌症病癥及檢查 ..... 186
2. 含維生素 A、C、E 及硒的食物 ..... 188
3. 常見食物的酸鹼度 ..... 189
4. 參考書籍及網頁 ..... 190