

走出幽谷 擁抱豔陽

袁家慧博士

香港乳癌基金會

別讓癌細胞壯大

-  增強自身免疫細胞(NK Cells)
-  減低發炎機會
-  減低血管增生

防癌 / 抗癌大行動

-  營養 - 為你的細胞把關
-  運動你的身體
-  平衡你的情緒

↑癌↓癌的飲食

致癌	防 / 抗癌
<ul style="list-style-type: none">✘糖✘動物脂肪✘反式脂肪✘煎、炸、燒烤、燻	<ul style="list-style-type: none">☑綠茶☑黃豆☑黃薑☑菇菌☑莓☑蒜頭、大蒜、椰菜花、綠豆、紅椰菜、菠菜、椰菜、西蘭花、蘿蔔頭、洋蔥、白菜

有助抗乳癌的運動量

-  每週9 MET
-  每週3-5小時步行
-  每週2小時游泳
-  每週3-5小時家務
-  每週1小時跑步
-  每週1小時跳繩

對免疫系統不利元素

-  長期怨憤、無助
-  感受不到支持
-  壓抑真我

提升生活質素及生命質量

-  注意健康飲食
-  恆常運動
-  調節情緒 - 正視、轉化、放下
-  放鬆練習 (最少每天20分鐘)
-  徹底執行、持之以恆

一顆抗癌的心

The Anticancer Mind



激勵求生意志



”流動大腦” - (思)

腦
心



治愈過去的傷痛



克服恐懼



回歸到內心深處的平靜

靜坐放鬆練習



4/7/8



數呼吸



靜觀 / 覺察



專注呼吸



意像放鬆

作自己健康的守護者



轉危為機



善待自己



活出真我