

<<长寿之国的养生绝学>>

图书基本信息

书名：<<长寿之国的养生绝学>>

13位ISBN编号：9787530866894

10位ISBN编号：7530866893

出版时间：2011-11

出版时间：天津科技

作者：伊藤翠

页数：208

译者：胡腾飞

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>

## <<长寿之国的养生绝学>>

### 内容概要

在日本，从明治时代开始，就主张在一日三餐中少食精米，尽量多摄入粗粮、大豆、当季的蔬菜、鱼等高纤维、高蛋白的食材，是通过食物来建立一个健康的膳食体系，正是因此，日人平均寿命达83岁，成为世界第一长寿国。

将日常生活中的食物作为祛病养生的“药材”，“通过食物调理身心”——这种从古至今流传下来的养生智慧，和尊崇“饮食同源”的中国不谋而合。

本书所要传达给您的正是如何运用日常生活中的食材调理体质，和谐、健康地度过每一天。而这个目标只需要在我们的日常三餐上下点工夫就完全能够实现。

## <<长寿之国的养生绝学>>

### 作者简介

伊藤翠

1957

年生，立教大学毕业，毕业后作为医学编辑，一直在日本传统医学领域有着很深入的研究。在从事图书出版行业以来，工作重心一直围绕“饮食与健康”的方向展开工作。主要负责的图书有《药草茶，让女人由内而外焕发魅力》《粗粮式养生智慧》等。

## <<长寿之国的养生绝学>>

### 书籍目录

- 日本医疗发展的历史
- 传说中的名医们
- 日本的医书及其特征
- 日本近代以来的民间疗法
- 锻炼身体
- 施术
- 以食治病
- 第1章 预防身体慢性疾病
- 胃溃疡、十二指肠溃疡
- 肝脏病
- 肾脏病
- 高血压
- 心脏病
- 动脉硬化
- 糖尿病
- 癌症的预防
- 感冒
- 骨质疏松症
- 神经痛
- 支气管炎
- 痛风
- 胆石症
- 低血压
- 鼻炎、鼻窦炎
- 退行性膝关节炎
- 风湿病
- 前列腺肥大症
- 膀胱炎
- 睾丸炎、附睾炎
- 过敏
- 第2章 有效治疗和改善疾病的疗法
- 胃炎
- 肩部酸痛
- 腰疼
- 腹泻
- 牙痛、牙周病
- 头痛
- 精力减退
- 咳嗽、咳痰
- 视疲劳
- 寒症
- 贫血
- 便秘
- 水肿
- 脚癣

## <<长寿之国的养生绝学>>

疲劳  
痔疮  
宿醉  
痴呆  
耳鸣、耳聋  
失眠  
第3章 改善女性生理健康的疗法  
痛经、月经不调  
更年期综合征  
黄褐斑、雀斑  
脱发、白发  
皮肤皴裂  
第4章 小食大补基本食疗养生  
厨房里的食物养生  
做糙米饭的事前准备  
糙米饭的烹饪方法  
制作糙米汤  
糙米粉的制作方法  
四种粥  
制作糙米年糕  
制作糙米芽  
制作糙米甜酒  
制作糙米酱  
基本的酱汤  
烧烤配酱汤  
腌制梅干  
精致梅  
精致梅干茶  
葛根粉糖糕  
萝卜汤  
赤豆南瓜  
金平牛蒡  
草药疗法  
沏草药茶  
制作草药浴  
枇杷叶疗法  
制作热敷  
冻粉断食  
制作冻粉  
西式健康法

## <<长寿之国的养生绝学>>

### 章节摘录

版权页：插图：心脏是保证全身血液循环的脏器。

虽然心脏只有人的拳头那么大，但是这么小的心脏在每一次收缩中，就能够向大动脉和肺动脉送出约60~100毫升的血液，同时从静脉中吸取等量的血液。

心脏每分钟可以收缩60~80次，所以一天大约就可以收缩10万次，也就意味着每天都有大约10000毫升的血液流出心脏。

如果心脏的功能减退，血液循环无法正常进行，就会引起所谓的心脏病。

其中最具有代表性的就是，为心脏提供氧气和营养的冠状动脉硬化而引起的心绞痛和心肌梗死。

动脉硬化会导致冠状动脉变窄，这样一来氧气就无法顺利到达心肌，而使心脏陷入营养不良的状况，这就产生了心绞痛。

这种情况下出现的疼痛发作时大概会由1~2分钟持续到20~30分钟，浑身打冷颤、出虚汗、面部苍白，同时还伴随有脉搏微弱、呕吐和不完全打哈欠的症状，动脉硬化再进一步发展的话，血栓和脂肪块就会堆积在血管中，阻断血液流通，使心肌的一部分出现坏死现象，这种情况就是心肌梗死。

临床表现为心脏和胸部会有剧烈的疼痛，有时甚至会引引起心力衰竭而造成猝死。

发作的时间可持续几个小时到2~3天。

心绞痛和心肌梗死发作的时候，一定要去医院找专门的医生进行治疗。

人们经常把心脏比喻成人体的泵，既然是泵，那么阀门如果不能正确开关，泵的作用也就无从谈起。

心脏的阀门，被称为心脏瓣膜，其作用在于防止血液逆流，保证血液顺畅地流出心脏。

如果心脏瓣膜出现了问题，就会出现血液流出不畅的情况，此时如果血液受到按压，就会出现逆流现象。

这就是所谓的心脏瓣膜病，其主要的症状表现为心悸、呼吸困难、水肿、心律不齐等。

其形成原因有炎症、黏液样变性、退行性改变、先天性畸形、缺血性坏死、创伤等。

另外，风湿热出现的心脏内膜炎有时也会导致动脉硬化。

## <<长寿之国的养生绝学>>

### 编辑推荐

《长寿之国的养生绝学》编辑推荐：为什么日本人会长寿，300种常见食材为您揭秘厨房里的养生秘诀。  
连续20周日本生活类图书榜首！  
中文版震撼上市。  
日本人平均寿命达83岁堪称世界第一长寿国，枇杷叶湿敷——被认为是佛教医学之精髓，松叶疗法——内服汁、外热敷，有效防治神经痛，艾草手浴——让淤滞在指端的血液重新循环起来，冻粉断食——刺激肠胃蠕动、预防便秘的日式秘法，糙米——被日本人推崇为“完美食物”的每日必备食品。

<<长寿之国的养生绝学>>

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>