

<<让血液和血管变得更加干净>>

图书基本信息

书名：<<让血液和血管变得更加干净>>

13位ISBN编号：9787538154825

10位ISBN编号：7538154825

出版时间：2008-7

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：阿部博幸

页数：164

字数：105000

译者：张军

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>

<<让血液和血管变得更加干净>>

内容概要

如果说在人体内有一条长度可环绕地球两周的通道，大家一定会很吃惊吧！事实上，果真如此。

我们就是依靠“血管”这条悠长的通道及在其内流动的“血液”来维持生命的。

血液被称作“搬运工”，身体所需的成分是由它来运输的。

但是，它也未必能够始终顺畅地工作，有时它会变得脏污、黏稠。

我们知道排脏水的胶皮软管容易破损，流动脏污血液的血管也同样容易受到损伤。血管损伤后，会导致各种各样的疾病。

无论是心肌梗死还是脑卒中，它们都是血管疾病。

这些疾病并不是突然发生的，在发生之前一定与“血液的脏污”有关。

问题是我们很难自我察觉到“血液的脏污”。

准确地说，是有一些可自我觉察的症状，只不过是很少有人会将这种自觉症状与血液联系起来进行思考。

如果不能自我觉察症状，那么想要做到将疾病“防患于未然”是很困难的。

甚至那些经过血液检查被指出检查数据有问题的人中也有很多对此无动于衷。

因为只凭那些单调的数据去想象血液的脏污状态是很困难的。

因此，为了使大家感到血液就在“身边”，本书提供了大量的照片。

这些照片拍摄的均是利用最先进的检查设备所检查出的血液状态，通过这些照片，您可以对血液状态一目了然。

血液脏污的人大部分是“看起来很健康的人”。

造成大家的血液出现脏污的原因潜藏在生活当中。

如果了解了其中的原因，我们自然就会找到可使血液变得干净的办法。

那么，大家还等什么？

让我们凝神倾听来自血液的声音吧！

并且将本书所介绍的“净化血液”的方法进行尝试与实践。

净化血液的生活一定会给我们带来“神清气爽”、“健康”等令人欣喜的感受。

让我们快乐地拥有健康吧！

<<让血液和血管变得更加干净>>

作者简介

阿部博幸，1938年出生于北海道，1964年毕业于札幌医科大学，庆应义塾大学医院实习毕业后留学美国，在克利布兰多医院实习结束。

历任顺天堂大学讲师、日本大学副教授、美国斯坦福大学客座教授、日本冠状动脉疾病学会会长。

目前担任医疗法人社团博心厚生会医院院长。

同时，

<<让血液和血管变得更加干净>>

书籍目录

前言序章 您的血液是否脏污 通过观察获得直观感受！

干净的血液与脏污的血液 一些“信号”会表示血液出现了脏污 造成血液脏污的原因 生活方式 饮食习惯 压力第1章 洁净的血液是健康之本 血液的重要功能 血液的“旅程” 获得“美丽”和“健康”的秘诀 减肥是否成功，血液也是关键 血液成分与总体检查 红细胞 白细胞 血小板 血浆 洁净的血液中含有强健骨骼和内脏所必需的成分 骨髓 心脏、肺 肠、肝脏 肾脏 对血液的通道——“血管”应有足够的重视 在不知不觉间开始出现的血管老化 循环不畅的血液会使血压上升 男女性别的差异也会体现在血液上第2章 血液告诉您身体的真实状态 血液是一面映照“全身信息”的镜子 血液检查的主要种类 可以观察到血液状态的最新检查装置 血液在不同情况下的状态 慢性便秘 正在减肥中 非常喜欢吃点心 来自工作、上司的压力 易感冒 大量饮酒 贫血倾向者 过敏性鼻炎 大量吸烟 指尖和脚尖冰凉 没有比“无异常”更可怕的了第3章 脏污的血液导致的疾病与表现的症状 动脉硬化 心绞痛·心肌梗死 脑血管疾病 动脉瘤 静脉瘤 糖尿病 痛风 肝功能低下 肾功能低下 传染性传播疾病 长途飞行血栓 贫血 寒证 肩膀酸胀 头痛、目眩 肌肤方面的烦恼 脱发、毛发稀少第4章 通过饮食来打造洁净的血液 水 蛋白质 糖类（碳水化合物） 脂类 乳酸菌 膳食纤维 -葡聚糖 消化酶 维生素E 维生素C -胡萝卜素、维生素A B族维生素 多酚 铁 矿物质类 柠檬酸 大蒜素、烯丙基硫 牛磺酸 谷胱甘肽 酒精第5章 使血液洁净的日常生活方式 掌握净化血液的技巧 饮食生活是“净化血液”成功的关键 每天坚持做简单体操来促进血液循环 进行体育运动时的注意事项 刺激手脚的穴位也可有效改善血液循环 灵活利用洗浴时间来消除压力 利用“高质量睡眠”来消除疲劳，提高免疫力 采用腹式呼吸进行放松尾声 血液才是掌控全身健康的关键 在“未病”阶段就采取措施 不让不明的“未病”发展到“疾病” 末梢血液评价法是发现问题的最好途径

<<让血液和血管变得更加干净>>

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>