

<<新血液革命>>

图书基本信息

书名：<<新血液革命>>

13位ISBN编号：9787538161342

10位ISBN编号：7538161341

出版时间：2010-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：福田千晶

页数：151

字数：40000

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>

## <<新血液革命>>

### 前言

在血液及心脑血管疾病肆意践踏现代人的健康时，怎样才能在日常生活中抵抗血管和血液的衰老是大家最关心的话题。

随着医疗设备及技术的不断发展，如今我们已经可以通过检查了解自己的血管的衰老情况。

而通过大量检查数据我们发现，与实际年龄相比，血管出现明显衰老的大有人在，而且这种情况多见于年轻女性，这不能不令人担忧。

如果观察这些人的生活状态会发现，他们大多存在不健康的生活方式，如不良饮食习惯、运动不足、吸烟、每周三次以上大量酗酒等等。

可以说，这种生活状态与能够使血液顺畅的生活方式是完全背离的。

正是这种不良的生活习惯才使年轻人快速走向衰老。

人生的第二个舞台在过去，人到50岁就已经被认为开始衰老了，可是现在已经不再是那个陈旧的年代了。

可以说，50岁只是人生的一个段落，是“第二个青春”的开始。

## <<新血液革命>>

### 内容概要

随着血液流变学的深入研究，高黏稠血症已成为当今的“时髦病”。

在强大的社会压力和不健康生活习惯的影响下，动脉硬化、脑血栓、心肌梗死、高血压、糖尿病以及慢性肝肾疾病开始频繁入侵我们的生活。

为了能够将这些疾病彻底拒之千里，我们必须将健康的目标首先锁定在拥有清爽顺滑的血液上。

“血稠是症不是病？”

” “怎样的血液状态可以被称为血稠？”

” “血稠一般是否需要治疗？”

” “如何更轻松地应对血稠？”

” 如果您还无法解答这些问题，就应该立刻翻开本书，从中寻找答案。

同时，本书中介绍了18条轻轻松松就能唤回年轻的秘诀，帮您顷刻间找回年轻健康的体魄！

## <<新血液革命>>

### 作者简介

福田千晶，康复医学会临床认定医师、日本中医学专业医师。

1988年毕业于庆应大学医学部，现在就任于东京慈惠医科大学附属医院。

1996年起开始进行大量的演讲和写作活动。

主要著作有《让人喜欢的患者、让人讨厌的患者》《正确姿势入门》《79个不生病的生活习惯》等。

## &lt;&lt;新血液革命&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 什么样的血液是顺畅的血液 血液顺畅的必要条件 红细胞的功能 白细胞的功能 血小板与血浆的功能 血液的多个侧面 决定血液是否顺畅的6个要点 血管的状态影响血液的顺畅 保持正常的总胆固醇值 不稳定的血糖值导致血液黏稠 血液的流速快慢取决于血压的状态 尿酸增加过多会导致痛风 最新科学 有关顺畅血液的研究第二章 黏稠血液的可怕之处 有关血液黏稠的一些知识 血液黏稠的征兆 血流恶化 血管发生堵塞 血液中的成分凝固 血液发生氧化 血糖值升高 什么样的人容易出现血液黏稠 黏稠的血液引起的各种身体失调第三章 如何才能使血液顺畅 早晨起床后,喝1杯水,沐浴阳光 晨练 早餐要吃好 步行的窍门 可在办公室进行的伸展运动 通过午餐来调整一天的膳食 午后有15分钟的囫囵觉 茶点时刻也是非常重要的 悠然享受晚餐 健康饮酒 有效的洗浴方法 利用伸展运动消除一天的疲劳 给自己一个酣畅的睡眠 选择舒适的睡衣 睡前1杯水 在被窝中可以想的与不可以想的事情第四章 通过饮食生活塑造顺畅血液 日式食品利于血液顺畅 饮食生活的根本是不要摄取过量脂肪 可战胜活性氧、增强抗氧化力的食品 维生素类是血液顺畅不可或缺的营养素 鱼所含的脂肪酸可降低胆固醇 含酵素(酶)的食品具有较强的顺畅血液的效果 塑造顺畅血液的最佳烹饪方法 含有丰富膳食纤维的杂粮、蔬菜 具有抗氧化作用的成分及食品 同时摄取可使血管健康的三种维生素——维生素A、维生素C、维生素E 可使血液顺畅的蔬菜 身体出现不适后要尝试改变饮食生活 营养补助食品 巧妙利用营养补助食品使血液顺畅 改善饮食生活 与会导致血液黏稠的饮食说“再见!”

附录一 是否活力十足并不在于年龄 实际年龄与外观年龄存在很大差异 什么是衰老 与衰老相伴的身体变化的3个阶段 1. 可自我觉察到的变化 2. 体内的变化 3. 外观的变化 保持肌肤的光泽使人感觉年轻 时刻保持年轻状态的益处 1. 活力昭示着美好未来 2. 活力能够创造融洽气氛 3. 活力给社会带来希望 脑的衰老 即便身体年轻,但如果大脑衰老的话就无可救药了!

附录二 顺畅血液,瞬间年轻18招 (1) 将思路由“已经”转向“还” (2) 尝试记感动日记 (3) 恢复充满朝气的身姿 (4) 令人感觉年轻的“声音”和“说话方式” (5) 设计自己的表情 (6) 通过顺畅血液恢复年轻的3×3法则 (7) 不说那些过时的词语 (8) 不要过于固执己见 (9) 选择最新的化妆品 (10) 在领带和服装款式上做文章 (11) 头发是判断年轻与否的细节 (12) 不要“哼哟! 嗨哟!” (13) 补充水分、呵护肌肤 (14) 重视他人的目光 (15) 多谈有关运动、电脑之类流行的话题 (16) 照照镜子,拍拍相片 (17) 练习使用不常用的那一只手 (18) 挑战自我 人的寿命 人到底能活到多大年纪?

结束语

## &lt;&lt;新血液革命&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章 什么样的血液是顺畅的血液 血液顺畅的必要条件如果将血液比做河流，那么顺畅的血液便是在山谷间流动的未受污染的溪流，这一点我们在前言部分已经有所触及。

只有不含杂质的血液在顺畅地流动，才能将人体所必需的营养成分和氧等物质带到身体的每个角落。为了使大家更充分地理解什么样的血液是顺畅的血液，下面就从血液的最基本的知识开始阐述。

体内流动的血液是由骨骼中的骨髓所产生的。

骨髓内的造血干细胞分离、成熟后，生成由红细胞、白细胞、血小板以及液体成分血浆所构成的血液。

这些是我们在学校学习过的知识。

那么，顺畅的血液的关键是什么呢？第一，这些血液的构成成分要均衡；第二，各种成分要能顺利地发挥作用。

如果具备了这两条，营养成分和氧等物质便能顺畅地输送到身体所需的部位，二氧化碳等废物当然也能够被充分带走。

除了这些血液的原有成分，还有很多需要我们了解的东西，它们是高密度脂蛋白胆固醇值、低密度脂蛋白胆固醇值、甘油三酯值、血糖值、尿酸值以及血压值等。

可以说，这些数值始终保持正常时血液就是顺畅的。

下面，我们从血液的成分开始依次地观察血液。

## <<新血液革命>>

### 编辑推荐

《新血液革命》：日本著名医学博士教您用简单的体操和正确的饮食及生活习惯，找回清爽顺畅的血液和年轻健康的血管！

18条唤回年轻的秘诀，帮您找回年轻健康的体魄！

如果您出现了以下症状，证明您的血液和血管已经出现了危机！

清晨起床时头晕，傍晚反而更清醒。

午饭后容易困、全身不适。

下蹲时会明显感到呼吸困难。

有阵发性视力模糊的症状。

警惕现代人的“时髦病”！

<<新血液革命>>

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>