

<<随时随地的血管保健术>>

图书基本信息

书名：<<随时随地的血管保健术>>

13位ISBN编号：9787543684515

10位ISBN编号：7543684519

出版时间：2012-9

出版时间：青岛出版社

作者：井上正康

页数：148

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>

<<随时随地的血管保健术>>

内容概要

“年轻、柔韧的血管正是健康快乐人生的‘命脉’，现在有如此简单的方法，就可以让我们牢牢把握健康的‘命脉’。

井上正康编著的《随时随地的血管保健术》汲取了自古以来为人们所熟知的汉方医学健康法的精华，将“各种各样的按摩血管的方法”介绍给大家。

<<随时随地的血管保健术>>

作者简介

作者：（日本）井上正康 译者：冯晶 于学美 蔚晓慧 孙力 井上正康，生于1945年。

大阪市立大学医学部—分子病态学讲座教授。

1972年毕业于冈山大学大学院（病理学）。

历任美国阿尔伯特·爱因斯坦医科大学客座副教授（内科学）、熊本大学医学部助教（生化学）、美国塔夫斯大学医学部客座教授（分子生理学）。

2003年起任终生学习塾—“阿倍野适塾”塾长。

著有《氧化应激与医食同源》、《氧化应激与运动》、《氧化应激与抗衰老》《新线粒体学》（共立社出版）、《国际治疗指南》（总主编，爱思唯尔·日本社出版）。

<<随时随地的血管保健术>>

书籍目录

序

第一章 “柔韧的血管”塑造健康的身体

大脑和血管健康，才能年轻和长寿

血管把氧分和营养运至全身

血管是一条十万公里长的大运河

遍布神经的动脉很重要

血管损伤与生活方式病

高血压 / 糖尿病 / 动脉硬化 / 心绞痛和心肌梗塞 /

脑梗塞 / 脑出血和蛛网膜下腔出血 / 健忘症和认知

功能障碍 / 偏头痛 / 癌症 / 老年斑和皱纹

第二章 按摩血管可以健康长寿

刺激动脉，增加血流量

“血管放松健康法”的创始者

——我的恩师实现了健康长寿

任何人随时随地可以免费使用的健康长寿方法

血管放松健康法

血管放松健康法的五大功效

血管放松的基本操作方法

血管放松的注意事项

每天十五分钟的“血管放松”让身体暖洋洋

手 / 臂 / 头 / 脸 / 劲 / 肩 · 锁骨 · 肋骨 /

腹 / 腰 · 背 / 腹股沟 / 腿 · 膝 · 脚

手触摸不到的部位，用“穴位刺激法”放松血管

第三章 运动放松血管

勤活动肌肉，可以调节大脑和自主神经

肌肉多的身体善于消耗能量

运动是“亡羊得牛”的肌肉增强法

别勉为其难，快乐运动会使血管放松

步行是一种全身参与的有氧运动

不使用的脏器，功能会衰退

推荐“顺便式”健身器具

“顺便式”哑铃 / “顺便式”穴位按摩器 /

‘骑马式’腰部肌肉训练器

“脚尖站立”，改善小腿部位的血流

不坐电梯，爬楼梯就是顺便运动

伸展运动可以促进血流

手指后伸 / 大腿肌肉伸展

第四章 通过饮食来放松血管

均衡的饮食使血管更柔韧

美食能刺激五感，放松血管

有益血管的饮食根本之道

“不偏食，多样化”，可防病

涮火锅可吃到多种食材

细嚼慢咽，八分饱

水是最重要的营养素

<<随时随地的血管保健术>>

睡觉前和起床后的一杯水可以预防脑梗塞

“喝水减肥”

吃肉大脑发达

脂肪和胆固醇是健康长寿的啦啦队

内脏脂肪症候群的说法缺少科学依据

在早晨的咖啡里加点糖

夜宵中的碳水化合物容易变成脂肪

蔬菜中的膳食纤维有助于肠道有益菌的活力

适度饮酒有益于血管和睡眠健康

第五章 好心情可以放松血管

避免压力太大

适度的压力是健康所需

小酒馆和卡拉OK可以激活大脑

沐浴可以温暖身体，放松全身的动脉

读书，或者走出家门，找朋友聊天吧

附：《青春》

血管健康专栏 胆固醇是健康长寿的啦啦队?!

血管健康专栏 目标——“小胖子”!

血管健康专栏 设法让“血流潺潺”

<<随时随地的血管保健术>>

章节摘录

版权页：插图：腿远离心脏，再加上重力的作用，腿部血液返流回心脏变得不那么轻松，容易产生浮肿。

用力刺激按摩从大腿根到脚尖的部位，腿上的血流顺畅了，全身就变得温暖，人也会感觉轻盈。

要点！

用力刺激大血管，可以改善全身的血流。

腿和膝部血管的放松 两手用力抓住大腿、膝、小腿肚等部位，沿着腿的长轴，用手使肌肉来回转动着往下按揉。

膝关节的周围有许多血管和穴位，所以要用两手抓住进行按摩。

膝关节外侧稍向下有一个被称为保健万能穴的足三里穴，用大拇指或其他四指用力按揉这个部位，不仅可以消除脚部的疲劳，还能促进胃肠蠕动和改善血流，对高血压和更年期障碍也有效。

转动脚踝，改善血流 在关节附近，由于血管走行于浅表部位，所以是容易按摩的部位。

因为脚踝周围的血管也是在浅表部位走行，所以可以用两手用力抓住脚踝，一边使其来回转动，一边按摩。

在转动脚踝的同时，如果按照像拧抹布的动作一样进行按摩的话，效果会非常好，能够促进整个小腿的血流。

脚心和足背血管的放松 坐在椅子上，抬起一只脚，两手拇指放在脚心处。

边用力按压边揉。

脚心处有一个穴位叫涌泉穴，用力按压刺激涌泉穴周围至略感疼痛。

还可以用手指顺着足背的骨缝进行按揉。

脚趾血管的放松 从脚趾根到趾甲尖，用手指边转动边按揉吧。

每个脚趾的两侧均有被称作井穴的穴位，刺激井穴，可以起到对全身血管远距离按摩的效果。

<<随时随地的血管保健术>>

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>