

<<年轻十岁的柔体健康法>>

图书基本信息

书名：<<年轻十岁的柔体健康法>>

13位ISBN编号：9787807636076

10位ISBN编号：7807636076

出版时间：2011-6

出版时间：广西科技

作者：石原结实

页数：154

译者：李霖

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>

<<年轻十岁的柔体健康法>>

前言

消除身体僵硬，防止身体老化 人上年纪后，日常动作都会逐渐变得僵硬、笨拙。

人初生为“赤子”，随着年纪渐长，会变为“白发人”，最终将迎来人生的终点。

“赤子”的红细胞多，体温较高，伴随着年龄的增长，头发变白，易患白内障，皮肤出现白斑等，人体的各部呈现明显的“白色”。

就像雪是白色的一样，“白色”属于冷色，是身体寒冷的标志。

正是因为人的体温伴随着年龄的增长而逐渐降低，才会产生白发、白内障、白斑等。

当体温降低后，身体会逐渐发生硬化。

正如水寒则成冰，食物放入冰箱内会变硬一样，宇宙中的所有物体在温度降低后都会变硬。

相应地，随着年龄渐增，肌肉、骨骼、关节等也都会逐渐变硬，手脚肌肉和关节出现硬化，肌肉和关节的活动范围减小，易出现疼痛。

现在如果说组成人体外部的皮肤（肌肤）、肌肉、关节等会伴随年龄增长而逐渐硬化的话，读者可能也会觉得“的确是这样”。

而且，人体的外部和内部属于“表里如一”的关系，由血液、淋巴液、神经、肌肉等连接成一体。

如果“身体的外部”发生硬化的话，“身体的内部”也绝对不可能保持柔软。

因此，与手脚肌肉、骨骼、关节逐渐硬化的程度成正比，身体内部也会顺理成章地逐渐发生硬化。

也就是说，在体内出现动脉硬化，其结果是导致出现心肌梗死（现在写作“梗死”，而实际上30年前在日本医学书籍中仍记作“硬塞”）、脑梗死。

引起这种“硬塞”的元凶是“血栓”，实际上仍然是血液硬化后的产物。

在正常时体温为36.5 左右的“温暖”的人体内，却产生了血栓这样的硬化物质，这充分证明身体温度下降了。

同样，对不得不接受人工透析治疗的肾脏疾病患者来说，肾脏的细胞减少，而纤维质增加，处于肾硬化症状态。

对于长期占据日本人死因第一位的“癌症”来说，正如癌（岳是岩的异体字）这个字所表示的，属于硬化导致的疾病。

风湿病、硬皮病、克罗恩氏病（节段性肠炎）这些西医认为属于“原因不明”的“自身免疫疾病”，也是因关节、皮肤、肠等硬化而产生的疾病。

也就是说，人类正是因为身体会伴随年龄增长而逐渐硬化，才会受到各种老化现象的困扰，罹患各种疾病。

本书将说明“疾病和老化的原因”是“身体的硬化”，并对消除这种僵硬以防止人体老化、改善疾病的方法进行详细说明。

对入浴、体操、姿势的保持方法、食物等可在日常生活中自行完成的“消除僵硬方法”进行深入浅出的详细说明，请您自今日开始就身体力行。

祝愿本书的每一位读者都能够从疾病或老化中解放出来，永葆健康活力，度过健康美好的人生。

<<年轻十岁的柔体健康法>>

内容概要

弯下腰，你还能够到自己的脚尖吗？

日本自然养生权威石原结实博士在《年轻十岁的柔体健康法》里向每一个现代人特别是年轻人，提出了这样的问题。

看看我们自己，很多人年纪轻轻，却一身病痛；很多老年病，纷纷提前找上身。

腰疼，背疼、脖子疼，头晕、无力、鼠标手……这一切，都令我们惊恐地怀疑，自己是不是提前开始老化！

石原结实博士告诉你，其实从走路的背影，就能知道你是七十还是十七！

《年轻十岁的柔体健康法》告诉大家，身体僵硬是万病之源，只有保持身体柔软才能精力充沛，一直年轻！

你还在等什么，快来试试每日10分钟柔体健康操，用最自然的方法让自己不酸不痛、不老不胖。

<<年轻十岁的柔体健康法>>

作者简介

石原结实，自然医学博士，日本百万健康畅销书作者，NO.1自然医学养生专家。在日本国内深受大众关注及信赖，经常受邀参与广播、电视的健康节目。他所开设的自然疗法诊所每年都会接待包括前首相在内的各界人士前往疗养。

<<年轻十岁的柔体健康法>>

书籍目录

第一章 警惕你的身体在变硬

我们的身体正在不断变硬

身体僵硬意味着身体变老

身体硬化程度简易自我测试

第二章 疾病源自身体僵硬

身体变硬，百病丛生

硬化疾病已成为致命的因素

造成身体硬化的十大因素

第三章 消除身体僵硬的有效方法

简单运动，消除肌肉僵硬

正确的姿势可以防止疲劳，消除僵硬

有效消除僵硬的身体加温法

按摩和穴位按压，消除僵硬的两大法宝

合理饮食消除身体僵硬

身心放松，也能有效消除僵硬

度过消除身体僵硬的每一天

消除身体僵硬，治疗各种疾病

头痛

肩颈僵硬

肩周炎

腰痛、腰部扭伤

膝痛

水肿

色斑、皱纹

白发、少发、脱发

失眠

寒症

便秘、痔疮

过敏

高血压、脑卒中（中风）

心绞痛、心肌梗死

胆结石、尿路结石

肝脏疾病

子宫肌瘤等妇科疾病

不育不孕症

胶原病

肠胃不调

肥胖

抑郁症、自主神经失调症

多汗症

口臭

颌关节病

疲劳、苦夏

恶心、宿醉

第五章 消除身体僵硬，恢复健康活力

<<年轻十岁的柔体健康法>>

柔体经验谈一 告别僵硬，轻松减肥
柔体经验谈二 身体柔软，远离腰痛
柔体经验谈三 保养心脏，迎来人生第二春
柔体经验谈四 防治高脂血症有奇效
柔体经验谈五 告别肩痛，皮肤也变好
柔体经验谈六 轻松度过更年期
后记

<<年轻十岁的柔体健康法>>

章节摘录

头痛几乎所有疼痛都是因寒症和体内多余的水分（或湿气）而引起的，头痛也不例外。

要注意温暖身体，促进利尿和排汗，排出体内多余的水分。

还要注意不要因穿着太单薄或空调而受寒。

推荐的治疗方法在1杯热水中加入10克生姜泥和适量的红糖制成生姜水，往水中加入3克葛粉，充分搅拌后饮用。

将5厘米的葱白切碎，与10克黄豆酱充分混合，添加温开水后搅拌，饮用后立即就寝。

准备两个洗脸盆，一个放42 ~ 43 的热水，另一个放冷水，将双手放入一个盆中，5分钟后换另一个盆，进行手部温冷浴。

肩颈僵硬肩颈僵硬的主要原因是自颈部至肩部、背部的肌肉的血液循环不畅及寒症。

常常是因运动不足，肩部、臂部、背部的肌肉衰弱而引起的。

应进行肌肉等长收缩运动，针对上半身的肌肉进行锻炼。

利用生姜红茶和入浴等改善全身的血液循环也很重要。

服用中医的葛根汤也有疗效。

推荐的治疗方法锻炼上半身的肌肉等长收缩运动，举臂运动（万岁运动）。

肩颈部利用生姜贴布进行加热。

将大蒜1个切碎，放入布袋内，扎住袋口，放入浴缸内，进行大蒜浴。

肩周炎肩周炎是由于肩部、胳膊的肌肉力量降低，导致肩关节运动失去平衡，在肩关节的周围产生炎症。

炎症刺激神经产生疼痛，当恶化时可能导致无法举起胳膊。

疼痛发作时，先不要勉强进行需要用肩部的活动，保持患部静止直至疼痛减弱。

当疼痛暂缓后，可以进行泡澡或患部温敷等促进血液循环变好的活动，然后尽可能大幅度活动肩部和胳膊。

绝对不要穿会使肩部受寒的无袖衣物。

推荐的治疗方法进行熨斗体操（钟摆运动）。

没有疾病的手臂放在桌上支撑身体，垂下肩部疼痛一侧的手，握住熨斗等重物，前后移动或大幅旋转。

在不感到疼痛的限度内，做10分钟身体放松体操。

贴上生姜贴布进行温敷或外出时在肩部贴上一次暖贴，温暖身体。

<<年轻十岁的柔体健康法>>

编辑推荐

《年轻十岁的柔体健康法》编辑推荐：七成白领都有这些毛病，你也难例外！

日本最权威医生，教你用最自然的方法不酸不痛，不胖不老！

《快乐大本营》里玩过的年轻人游戏，你也要开始体验啦！

身体僵硬是万病之源，柔软才能一直年轻！

<<年轻十岁的柔体健康法>>

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>