

<<安保彻教你吃出免疫力>>

图书基本信息

书名：<<安保彻教你吃出免疫力>>

13位ISBN编号：9787229020064

10位ISBN编号：7229020069

出版时间：2010

出版时间：重庆出版社

作者：安保彻（Toru Abo）

页数：153

译者：林欣仪

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>

## <<安保彻教你吃出免疫力>>

### 前言

多年来，我一直在研究疾病的成因与发展，得出了以下结论：“人类的生活习惯一旦超越其身体所具有的‘适应力’所能负荷的强度，就会引发疾病；但假使相反，你的生活轻松惬意，完全不需要动用到‘适应力’，身体也会出问题。

”也就是说，我们如果持续过着身心耗损的繁重生活，我们的身体是不会健康的。

反之，要是什么都不做，懒散而快活地度日，会使肌肉与骨骼变得脆弱，身体同样不可能健康。

如果从医学的角度解释，“繁重生活”就是让交感神经持续紧绷的生活方式；“轻松惬意”就是以副交感神经为主的生活方式。

我们的身体在无意识的情况下，是由自律神经来控制的，不管是持续兴奋造成交感神经活动过盛，还是过分放松造成副交感神经活动过盛，都会导致自律神经失去平衡，从而使健康出现问题。

对于想靠饮食来增强免疫力的读者，我必须先提醒各位，吃喝造成消化道的连串消化活动，是由副交感神经指挥进行的。

也就是说我们的消化道，是由副交感神经来支配的。

所以当人们吃东\_西的时候，心情就会稳定下来，怒气也会消失。

可以说，吃东西是最快也最简单的消除压力的方法。

现代社会中，因身体过度劳累以及吃不饱而导致压力过大的情况已经很少发生了。

然而竞争激烈的社会所造成的长时间工作以及紧张的人际关系为人们带来了更大的压力。

这种压力会令交感神经紧张，从而引发胃溃疡、大肠炎、痔疮、结缔组织疾病、癌症等现代疾病。

要预防这些疾病的发生，就要让身体摄取均衡的食物。

饮食偏好肉、蛋、奶等动物性食品的人，由于消化道的工作时间比较短，身体必然会变成交感神经较兴奋的体质。

## <<安保彻教你吃出免疫力>>

### 内容概要

是简单方便快手菜，一日三餐巧搭配。

快捷易做健康法，免疫力也能DIY！

当你觉得免疫力正在减弱时，应该要吃：有效补充各种营养素的“完整食物”，迅速增加活力的“发酵食物”，促进肠道蠕动的“高纤食物”，可刺激身体的“令人讨厌的食物”，温暖身体的“温热性食物”，当你感到疲累的时候，可以试试，丑速见效，能马上减轻压力的腹式呼吸法。随时随地可以做的指甲按摩。生病的原因并不复杂，搞定情绪、提高免疫力，健康活力就能一生相随。

听安保彻医生的话，你也可以成为免疫力大师。

需要提前1年预约的金牌医生，日本养生类图书馆排行榜，亚洲免疫力权威，教你煮91道方便快手菜，轻松安排一日三餐，吃走三高，肥胖，常见病，打造健康好身体，守护全家人的免疫力。

## <<安保彻教你吃出免疫力>>

### 作者简介

作者：安保彻(Toru Abo) 译者：林欣仪安保彻，毕业于东北大学医学系，目前在新漏大学研究所担任免疫学教授。

他对中医颇有研究，对过敏症、关节炎、痛风等各种慢性病，以及艾滋病、癌症等重症的疗法也贡献良多。

已出版多部畅销著作，如《不生病的三大免疫力》等。

安保彻医生年轻时由于工作压力大，身体常出现问题。

自从54岁那年开始改变饮食习惯，增强免疫力后，身体便好了许多。

本书便是安保彻医生将个人经历和实践所得集结起来以飨读者的心血结晶。

安保彻傲人的学术成就：1980年在美国阿拉巴马州立大学留学期间，培植出“对抗人体NK细胞抗原CD57的单株抗体”；1989年发现了胸腺外分化T细胞；1996年率先解析出白血球归自律神经支配的系统构造；2000年发表论文指出胃溃疡的主要病因是颗粒球增长过快，论文发表后即引起广泛回响。

已发表200篇以上的英文论文，目前仍是活跃于国际的知名免疫学家。

<<安保彻教你吃出免疫力>>

书籍目录

<<安保彻教你吃出免疫力>>

章节摘录

插图：

## <<安保彻教你吃出免疫力>>

### 编辑推荐

《安保彻教你吃出免疫力》：免疫力才是健康真正的守护神。

安保医生保持健康的饮食要诀：1.倾听来自身体的声音：听从“想吃腌萝卜”“想吃海带”等身体给你的“提示”；2.不勉强、不拘泥：不需要严格禁止吃肉，或只吃糙米，过分拘泥饮食守则会造成压力反而不利健康；3.均衡摄取各种食物：任何食物都有好和不好的功效，偏食会造成营养失衡；4.注意摄取盐分与其他矿物质：想加强斗志的时候不妨摄取一点盐分，因为盐分能刺激交感神经。

想放松的时候则可以摄取锰或钾等矿物质。

安保医生告别压力的4大健康座右铭：1.人生做七成就好。

追求完美的人一定会勉强自己，所以不妨对自己说“人生做七成就好”，轻松面对生活即可；2.时常保持感谢他人的心。

所谓的压力其实就是不安与愤怒。

要消除压力就得靠感谢。

请把“谢谢”当成口头禅吧；3.相信自己的身体。

休息一下就没问题...“过一会儿就会好”，要相信自己的运气与身体的自愈能力；4.记得保持笑容。

“笑”属于副交感神经反射，与欢乐的感情相连。

紧张的时候不妨笑一笑。

<<安保彻教你吃出免疫力>>

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>