

<<病来自己医>>

图书基本信息

书名：<<病来自己医>>

13位ISBN编号：9787506040792

10位ISBN编号：7506040794

出版时间：2011-1

出版时间：东方出版社

作者：伊藤一辅

页数：160

译者：杨玉辉

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>

<<病来自己医>>

内容概要

“笑门纳福”是真的吗?据说看了搞笑表演,自然杀伤细胞就会出动去攻击癌细胞,听过相声之后风湿性关节炎的炎症就能缓解!本书作者着眼于笑的健康功效,为我们介绍了大量实验及临床实例,带领我们一步步解开人类身心之谜。

<<病来自己医>>

作者简介

伊藤一辅 国立函馆医院副院长。

1947年生于北海道，1971年毕业于弘前大学医学系，循环系统内科与循环系统身心医学专业。

曾任职于北海道大学循环系统内科、东京女子医科大学附属日本心脏血压研究所、国立西札幌医院等，2005年起任现职。

在出任日本笑学会理事、北海道支部长的

<<病来自己医>>

书籍目录

前言第一章 用笑延长“健康寿命” 世界第一长寿国——日本 日本长期卧床与老年痴呆症也是世界第一 长寿难道是痛苦 《格列佛游记》中的长生不死人 如何避免生活习惯病 “健康痛快运动”与冲绳危机 与时俱进的健康定义 衰老即是适应力下降 不使用就会衰老的人体机能 年纪越大笑容越少 心态年轻身体也会年轻 ——欢笑小憩笑的词源第二章 欢笑医学的先驱——诺曼·卡森斯 欢笑疗法的起源 让自己体内的“医生”发挥作用 将欢笑带进病房 从报界到医学界 诺曼·卡森斯想说的话 ——欢笑小憩 日本各地关于“笑”或“哭”的祭礼第三章 “身”与“心”的结构 “心”在日语中究竟是什么意思？自古以来人类对身心关系的认识 身体守护系统的阐述 致压因素与压力 良性压力与恶性压力 心理神经免疫学的诞生 ——欢笑小憩微笑的佛像第四章 人类是会笑的生命体 为什么只有人类学会了笑 婴儿会笑之前 沉默婴儿与养育期的压力第五章 笑对健康如此有益第六章 不论男女，大家都来流眼泪第七章 笑为什么对健康有益第八章 压力是心脏的大敌第九章 笑是上天赐予苦难中的人类的礼物后记

<<病来自己医>>

章节摘录

版权页：第一章 用笑延长“健康寿命”世界第一长寿国——日本正如亚历山大大帝(公元前356年～前323年)与秦始皇(公元前259年～前210年)都曾运用权利与财富寻求长生不老药一样，无论在世界的东方还是西方，长寿都是很多人追求的梦想。

据说生活于日本战国时代的织田信长常常吟唱着“人生在世五十年”而边歌边舞。

对于当时的日本人来说，五十岁已经是长寿了。

现在我们回顾一下日本人的平均寿命。

日本是在明治时期开始有准确的统计数据的。

根据这一统计数据，1900年(明治33年)，由于围产期及婴幼儿期死亡率较高，男性平均寿命为36岁，女性为37岁；到了1921年(大正10年)日本人的平均寿命终于达到了男性42岁，女性43岁。

第二次世界大战前，日本人的平均寿命与世界人口的平均寿命处于同一水平，但在文明国家中属于最低的。

日本人的平均寿命超过50岁是在战后的1947年(昭和22年，也就是我出生的那一年)，当时男性平均寿命50岁，女性54岁。

日本人的平均寿命过50岁大关后，就以世界前所未有的速度增长。

2007年(平成19年)达到了男性79.2岁，女性86.0岁。

尤其是女性的平均寿命，连续23年保持世界第一的记录，男性也仅次于冰岛与香港，排在世界第三位。

。

也就是说，如今日本已成为世界第一长寿国。

说起日本人长寿的原因，一般认为首先应该归功于日本的全民医疗保险制度与较高的医疗水平，此外，日本人的饮食等生活习惯也是长寿的重要因素。

日本饮食中原有的盐分过多、蛋白质较少等缺点已经得到了改善，具有脂肪含量少、营养均衡的特点，这种饮食特点成为长寿的一个很重要的原因。

日本人的卡路里总摄取量与糖分摄取量较少，肥胖指数(BMI)超过30的成年人(即肥胖人口)比例也很低。

。

根据2003年的数据，美国的肥胖人口比例为30.6%，而日本只有3.2%。

在每隔十年的肥胖人口增长率方面，日本也明显低于其他国家。

世界各国现在纷纷开展研究学习日本。

<<病来自己医>>

编辑推荐

《病来自己医:欢笑健康书》：减少压力提高免疫力改善风湿性关节炎 / 激活大脑减缓老年痴呆 / 抑制血糖升高预防循环系统疾病 / 消除便秘改善特应性皮炎乃至缓解疼痛 / 抑制过敏反应 \ 簧神助眠抑制癌症发生 / 减肥瘦身使人变美，变自信 / 延长健康寿命心脏病、关节炎、糖尿病、皮炎都通过欢笑好转了！

<<病来自己医>>

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>