

<<养生防病七件事>>

图书基本信息

书名：<<养生防病七件事>>

13位ISBN编号：9787509151907

10位ISBN编号：7509151902

出版时间：2011-11

出版时间：人民军医出版社

作者：叶加南，陶沙燕 主编

页数：134

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>

## <<养生防病七件事>>

### 内容概要

本书将经过科学研究证明有防癌抗癌作用的35种食物和35项日本民间防癌抗癌小知识汇集起来，介绍给读者。  
用科学的方式来指导我们每天的饮食生活是完全能够做到的，而且这也是防癌抗癌最有效的方法之一。  
只要持之以恒地去做，谁都有可能把自己原本不够强壮的身体改良成不容易患癌症的强壮体质。

## <<养生防病七件事>>

### 作者简介

叶加南，南京中医药大学毕业，曾留学日本获博士学位。  
医疗法人松翁会东洋医学研究所副所长，中医师。

陶沙燕，南京师范大学毕业，通晓英语、法语和俄语。  
曾赴日本考察，热心研究日本养生防病、健康长寿法。

## <<养生防病七件事>>

### 书籍目录

- 一、值得推荐的几种生活习惯
  - 1.长寿老人年轻时的生活习惯
  - 2.“好奇心旺盛”的人大脑不易衰老
  - 3.可以这样度过假日
  - 4.饮酒同时吸烟，癌症的发生率会升高30倍
  - 5.如何才算高质量饮水
  - 6.如何应用汉方药（中药）来养生防病
- 二、预防动脉硬化是抗老防病的第一步
  - 1.能进行“血管大扫除”的食物
  - 2.使动脉“返老还童”的方法
  - 3.“养肝宁心法”能使人体血液变得干净、流畅
  - 4.“活血化瘀”能推迟动脉的老化
- 三、增强人体免疫力可预防癌症等疾病
  - 1.笑声和揉压指甲疗法能提高机体的免疫力
  - 2.能够提高人体免疫力的“饮食方法”
  - 3.利用人参及其“亲戚们”提高免疫力
  - 4.针刺疗法能够防癌抗癌
- 四、能使头脑与身体永葆青春的饮食方式
  - 1.为什么要“饮食八分饱”
  - 2.红烧肉与艾叶
  - 3.珍惜血中胰岛素的合理饮食法
  - 4.“非时不吃”的药膳
- 五、胃肠功能是人体健康的一面镜子
  - 1.欧美饮食不适合东方人
  - 2.治疗萎缩性胃炎的关键问题在哪里
  - 3.年轻人的胃肠功能强化法
  - 4.如何调节人体的“后天之本”——胃肠
- 六、减肥的四种方法
  - 1.金鱼运动减肥法
  - 2.周末葛根断食疗法
  - 3.“防风通圣散”减肥的科学依据
  - 4.有氧与无氧的“组合运动”能够提高减肥效果
- 七、改善低体温可预防多种疾病
  - 1.低体温可造成“急性膀胱炎”
  - 2.提高体温能改善加龄臭症状
  - 3.如何解决不孕不育的烦恼
  - 4.如何预防电磁波对人体产生的伤害
- 附录 常用方药

## <<养生防病七件事>>

### 章节摘录

版权页：插图：“人体的老化是从动脉开始的！”

”“人的寿命有多长，取决于此人动脉的硬软度！”

”这两句经过科学验证的“医学名言”已为民众所注意。

现在不仅老年人，许多中青年在日常生活中也都十分注意保护自己的动脉。

大家都知道，人体的血管系统由动脉、静脉和毛细血管组成。

遍布于人体全身的血管既有粗如擀面杖的动脉、静脉，比如腹主动脉，也有直径细到只有8微米的毛细血管。

如果将人体内所有血管连成一根线，其总长度可达10万多公里，可以绕地球两圈半。

实际上一般成年人身体内总共有6升左右的血液，而心脏血管系统必须将这几升血液迅速地、周而复始地运转着，才能保证身体的需要。

医学上称这种血液运转为“血液循环”，心脏就是维持血液循环的中心枢纽，而动脉的主要“任务”是将从心脏排出的新鲜血液输送到人体的各个部位，也可以说动脉时刻都在把血液里的营养物质输送到全身各处的每一个细胞里。

年轻人的动脉血管就像新制造出的橡皮筋那样柔软并富有弹性。

随着年龄的增长，到了中年和老年时期，就会出现某种程度的“动脉硬化”。

这是因为动脉的管壁逐渐变硬而弹性减少，或者动脉的管壁内侧生出糨糊般的黏液，久而久之使得管壁内部的通道变得越来越狭窄，以致严重到可能发生阻塞而造成脑血栓或心肌梗死。

这些病理变化就是常见的成年人病之一——“动脉硬化”，或称为“动脉粥样硬化”。

## <<养生防病七件事>>

### 编辑推荐

《养生防病七件事:健康管理及推荐的饮食生活习惯》：值得推荐的生活习惯，预防动脉硬化的方法，增强人体免疫力的方法，改善低体温的方法，使头脑与身体永葆青春的饮食方式，增强胃肠功能的方法，减肥妙法。

<<养生防病七件事>>

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>