

## <<血液循环决定你的寿命>>

### 图书基本信息

书名：<<血液循环决定你的寿命>>

13位ISBN编号：9787534141287

10位ISBN编号：7534141281

出版时间：2011-10-1

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：[日] 东茂由,[日] 甲田光雄 编

译者：杨帆

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>

## &lt;&lt;血液循环决定你的寿命&gt;&gt;

## 前言

生活习惯病不断增加并且难以治愈的原因 日本政府从2000年就开始制订各种预防生活习惯病的措施和计划，然而在人们日常生活中，一些导致生活习惯病发生的重要因素如饮食不良、运动缺乏、饮酒过度等，和从前相比愈加恶化。

因此，癌症、脑卒中、心肌梗死、糖尿病等由于生活习惯而导致的疾病没有丝毫减少的迹象。

从治疗情况来看，虽然癌症的治愈率在提高，对于突发心肌梗死和脑卒中患者的抢救效果也由于急救措施的完善而有所增强，然而与之相比，糖尿病患者仍然在不断地增多，由于血糖值控制不当而引起并发症的患者不计其数。

导致以上这些疾病无法根治的一个重要因素，就是人们日常生活中的一些不良习惯，当然也不排除现代医学自身存在的问题。

现代医学首先是以医治为本发展起来的，它对患者采取的是一种完全对症处理的疗法。

比如除掉病灶，采用外科技术修复患部，对照正常指标利用药物强行降低人体内偏高的数值。

因此，在这种医疗理念指导下糖尿病患者的病情总是难以好转，脑卒中患者的后遗症也不容易恢复，高血压患者虽然不停地服用降压药，但是仍然感到身体不适。

另外，针对如何预防这些疾病的研究进展缓慢，至今没有一个明确的结果。

这主要是因为研究者们缺乏一种能够结合生理学和解剖学的研究方法，未对人体进行一个全面的剖析。

在心肌梗死、脑卒中和糖尿病这些典型的生活习惯病当中，心肌梗死和脑卒中属于循环系统疾病，糖尿病虽然是由于代谢紊乱引起的，但是它的并发症会导致血管出现障碍，继而被归为循环系统疾病来处理。

另外，目前对癌症的研究结果表明，血液循环良好的部位不易发生癌变。

因此可以说，良好的血液循环是我们保持健康、增强体质、预防疾病的一个重要的先决条件。

在针对生活习惯病的治疗上，现代医学也认同血液循环和血管状态的重要性，但是涉及具体方法，它的认识就仅局限于类似散步等运动能促进血液循环以及吸烟会导致血管收缩从而使微小血管受损这一层面。

医生们虽然也会建议患者设法从饮食和运动上改善那些不良的生活习惯，然而他们只是口头上说说，最终采取的仍然是药物治疗的方法。

综上所述，良好的生活习惯是抵御生活习惯病的关键，然而这个理论过于笼统，下面我们需要进一步揭示生活习惯病究竟是怎么形成的，为什么连那些现役运动员也会发生脑梗死的情况。

可以肯定地说，在对于血液循环和血管的认识上，现代医学忽略了一个根本性的概念，那就是本书中重点要提到的动静脉吻合血管。

具体来说，人体血液循环是依靠毛细血管和动静脉吻合血管来共同调节的。

如果能充分认识和重视这一点，并在此基础上采取对策，那么就不仅能预防脑卒中和心肌梗死的发作，还能改善糖尿病并发症的状况，而且能在很大程度上做到对癌症的预防。

这就是本书主编甲田光雄博士的观点。

他肯定地告诉我们：“正是因为现代医学完全忽视了动静脉吻合血管的重要性，所以他们无法从根本上治愈心肌梗死、脑卒中和糖尿病这样的疾病。

”目前，消灭代谢综合征（Metabolic syndrome）作为一项日本的国策，正在积极地推动。

代谢综合征指的是由于积蓄过剩的内脏脂肪所引起的高血压、高血糖、脂质异常等多种症状在人体内集结的一种状态。

它并非一个正式的疾病名（诊断名），但是这些症状严重起来就会导致动脉的进一步硬化，从而引起糖尿病、脑卒中和心肌梗死的发作，因此在代谢综合征的阶段采取积极的对抗措施至关重要。

然而这种观点招来了大量的非议，有人认为政府的这项措施会违反初衷，反而造成病人的大量增加，也会加大医疗费用的额外支出。

消灭代谢综合征会被利用，变成商业盈利的手段。

与此同时，还发生过一起为了缓解代谢综合征去跑步却在途中猝死的事。

## <<血液循环决定你的寿命>>

甲田光雄博士告诉我们，如果事先充分了解有关毛细血管和动静脉吻合血管的知识，加强动静脉吻合血管的功能，完全可以避免类似惨痛事故的发生。  
要想改善代谢综合征，首先需要保证的就是动静脉吻合血管健全。

## <<血液循环决定你的寿命>>

### 内容概要

血液循环畅通是抵御疾病的首要条件，是保持健康的根本！  
提高血管功能可根除高血压、糖尿病、代谢综合征、肾病以及肝功能障碍等疾病！

现代人由于饮食不当、工作方式、缺乏运动、吹空调、压力过大等原因，很多人的血液循环都很差！

血液循环差是引发疲劳、乏力、高血压、糖尿病、心脑血管病、抑郁症、癌症等的重要原因。

甲田医院院长甲田光雄博士师从“西氏健康六法”的创始者西胜造，致力于血液清洁和血管再生等自然疗法，提出了“运动法”和“断食法”的综合疗法，倡导通过西氏健康六法、裸身疗法、触手疗法、温冷浴、饮用柿叶茶和生水等方法来促进血液循环，摆脱生活习惯病，提升免疫力，让你保持充沛的活力，告别疾病，一身轻松。

西氏健康六法：

- 毛管运动——促进全身的血液循环
- 睡平板床——增强肺和肾脏的运动
- 枕硬枕头——在睡眠中矫正脊椎扭曲
- 金鱼运动——提高肠功能，改善代谢状况
- 合掌合足运动——矫正骨盆的扭曲
- 背腹运动——保持植物神经的平衡

西氏健康法认为增强健康、

预防疾病的关键有以下四点：

1. 血液循环畅通
2. 左右神经对称
3. 脊椎不歪斜
4. 体内酸碱度平衡

## <<血液循环决定你的寿命>>

### 作者简介

早田光雄，1924年生于日本大阪府，医学博士、甲田医院院长、原大阪大学医学教授、日本综合医学会名誉会长。

在中学三年级的时候，他由于肠胃不调、急性肝炎引起黄疸，后转为了慢性肝炎，为克服疾病而立志学医。

他尝试过中西医的各种方法，均告无效，最后他在听说通过断食能够治愈肝病之后，毅然奔赴位于奈良县生驹山的断食道场，进行了十一天的断食，并在此时初次对西氏健康法有了认识。

五年后他终于克服了所有疾病，重获健康体魄。

在与疾病作艰苦斗争的过程中，他通过亲身经历总结出“饮食过度是导致所有疾病的最大原因”的结论，自此致力于推动甲田式西氏健康法的普及与实施，开办了大阪?八尾医院。

从此甲田光雄以西氏健康法和断食法为支柱，成功治愈了无数人的疑难杂病。

其卓越的治疗实绩被医学界和大众媒体广泛关注。

在日本，甲田光雄博士被誉为“最后可以依靠的医师”。

东茂由，1949年生于日本山口县。

早稻田大学教育学专业毕业。

通过对现代医学、中医和饮食养生法的医学知识的广泛研究和各种信息的收集，悉心追求人体健康的真髓。

在医疗、健康杂志、商务杂志上发表有关疾病的预防及治疗、人体健康对现代生活方式的启示等方面的文章。

著有《想长寿就不要吃早餐》能够彻底治疗人体各种不适的《甲田式健康法的奥秘》、《最有效的健身术-彻底改善不良体质》、《不为人知的可怕的生活习惯病》、《健康人的生活习惯》等多部著作

## <<血液循环决定你的寿命>>

### 书籍目录

#### 第一章 动静脉吻合血管支配着人体全身的血液循环 你了解血液循环吗？

血管中的“通道”

心脏搏动并非是血液流动的唯一动力

血液循环的原动力来自细胞和毛细血管

末梢动静脉之间的血管通道——动静脉吻合

动静脉吻合血管遍布全身

动静脉吻合血管健全的人不会得寒症

动静脉吻合血管是负责调节体温的重要血管

如何判断动静脉吻合血管是否健全？

动静脉吻合血管功能不全的症状

动静脉吻合血管的功能障碍会造成中老年阳痿

毛细血管和动静脉吻合血管能够防止细菌的侵入

为什么将手高举颤动能够止血？

动静脉吻合血管健康的人即使在冷水中血压也不会上升

不健康的饮食习惯会导致动静脉吻合血管的功能障碍

寒冷能够增强动静脉吻合血管

检查动静脉吻合血管是否健康的方法

动静脉吻合血管是保持健康、增强体魄和预防疾病的关键

患者容易出现手脚血液循环不良的症状

#### 第二章 由动静脉吻合血管障碍引发的疾病

血液循环决定寿命长短

动静脉吻合血管与高血压

动静脉吻合血管与脑血管疾病

动静脉吻合血管与心肌梗死、脑梗死

动静脉吻合血管与糖尿病

动静脉吻合血管与代谢综合征

动静脉吻合血管与其他各类疾病

#### 第三章 甲田博士推荐的运动养生法

保持健康要从促进动静脉吻合血管的再生和强化做起

洗冷热浴能够强化动静脉吻合血管功能

洗冷热浴的窍门和注意事项

毛管运动能够促使全身的血液循环

#### 第四章 甲田博士推荐的饮食养生法

断食疗法

维生素C是胶原质中不可或缺的成分

柿叶茶中含有天然维生素C

从蔬菜汁中摄取适量的蔬菜营养

少食是长寿的秘诀

饮用充足的水分

盐分能够促进细胞的代谢

## <<血液循环决定你的寿命>>

尽量多摄取天然食品中的营养

西氏健康六法

结语

附录一：西氏健康法简介

附录二：甲田光雄博士简介

## <<血液循环决定你的寿命>>

### 章节摘录

版权页：插图：甲田博士告诉我们，吸烟时容易出现手脚冰凉的现象，是由于吸烟促使末梢血管收缩

。具体来说：“香烟中含有尼古丁和焦油等有害物质。

吸烟时这些有害物质会进入血液中，它们对细胞来说就形同毒药。

当含有‘毒药’的血液接近时，细胞会因为感到危险而产生抗拒，这就如同端到我们面前的米饭里掺杂着钉子和石头。

面对含有尼古丁的血液，全身的细胞都会提出抗议：‘这样的东西怎么能吃呢？

’在细胞的抗拒之下毛细血管收缩以拒绝血液通过。

”那么被拒绝的血液流向何处呢？

当然是动静脉吻合血管。

“毛细血管的收缩促使动静脉吻合血管开放，血液通过它进入静脉回流至心脏。

”如果动静脉吻合血管开放的话，血流可以继续循环，按理说手脚不应该发冷才对。

甲田博士解释说：“尼古丁除了毛细血管之外，还会导致小动脉和小静脉收缩。

因此，即使血液能够通过动静脉吻合血管循环，手脚仍然会有冰凉的感觉。

”但是有时重度烟民反而没有这种症状，这又是为什么呢？

“事实上重度烟民也存在同样的症状，只不过他们因为早已习惯而变得神经麻痹。

假如他们禁烟一段时间，然后重新开始吸的话，身体对末梢血管收缩的反应就会变得敏锐，对手脚冰凉也会有更为明显的感觉。

”另外，吸烟的人一旦戒烟就容易发胖，对于这个现象也可以通过毛细血管和动静脉吻合血管来解释

。



## <<血液循环决定你的寿命>>

### 编辑推荐

《血液循环决定你的寿命》：血液循环畅通是抵御疾病的首要条件！

清洁血液+血管再生能根除高血压、糖尿病、代谢综合征、肾病以及肝功能障碍等疾病，西氏健康法+甲田式饮食法提高“血管功能”。

动静脉吻合血管是负责调解全身血液循环的重要组织，动静脉吻合血管健康的人不易患癌症，通过洗冷热浴强化动静脉吻合血管，治疗糖尿病和肝病，用冷、热敷交替的方法治疗关节炎和痛风，坚持毛管运动可以治疗高血压、寒症、脑卒中、心脏病和肾病，以蔬菜汁为主的低热量饮食——生菜食疗法可治疗代谢综合征、改善糖尿病，采用西氏健身六大法则，预防各种疾病的入侵。

<<血液循环决定你的寿命>>

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>