

《让血液和血管变得更加干净》

图书基本信息

书名：《让血液和血管变得更加干净》

13位ISBN编号：9787538154825

10位ISBN编号：7538154825

出版时间：2008-7

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：阿部博幸

页数：164

译者：张军

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《让血液和血管变得更加干净》

内容概要

《让血液和血管变得更加干净》是国内生活健康畅销书《食物是最好的医药》作者阿部博幸的又一力作！它浅俗易懂地讲述了血液与身体健康的密切关系，教导人们在生活中通过一些简单有效的方法，如饮食、运动、按摩穴位、呼吸等，使血液变得更加干净，从根本上掌控身体健康！书中提供了大量的利用最先进的血液检查设备拍摄出的照片，可以让您对血液和身体健康状态一目了然！

《让血液和血管变得更加干净》

作者简介

阿部博幸，1938年出生于北海道，1964年毕业于札幌医科大学，庆应义塾大学医院实习毕业后留学美国，在克利布兰多医院实习结束。历任顺天堂大学讲师、日本大学副教授、美国斯坦福大学客座教授、日本冠状动脉疾病学会会长。目前担任医疗法人社团博心厚生会医院院长。同时，

《让血液和血管变得更加干净》

书籍目录

前言序章 您的血液是否脏污 通过观察获得直观感受！干净的血液与脏污的血液 一些“信号”会表示血液出现了脏污 造成血液脏污的原因 生活方式 饮食习惯 压力第1章 洁净的血液是健康之本 血液的重要功能 血液的“旅程” 获得“美丽”和“健康”的秘诀 减肥是否成功，血液也是关键 血液成分与总体检查 红细胞 白细胞 血小板 血浆 洁净的血液中含有强健骨骼和内脏所必需的成分 骨髓 心脏、肺 肠、肝脏 肾脏 对血液的通道——“血管”应有足够的重视 在不知不觉间开始出现的血管老化 循环不畅的血液会使血压上升 男女性别的差异也会体现在血液上第2章 血液告诉您身体的真实状态 血液是一面映照“全身信息”的镜子 血液检查的主要种类 可以观察到血液状态的最新检查装置 血液在不同情况下的状态 慢性便秘 正在减肥中 非常喜欢吃点心 来自工作、上司的压力 易感冒 大量饮酒 贫血倾向者 过敏性鼻炎 大量吸烟 指尖和脚尖冰凉 没有比“无异常”更可怕的了第3章 脏污的血液导致的疾病与表现的症状 动脉硬化 心绞痛·心肌梗死 脑血管疾病 动脉瘤 静脉瘤 糖尿病 痛风 肝功能低下 肾功能低下 传染病 性传播疾病 长途飞行血栓 贫血 寒证 肩膀酸胀 头痛、目眩 肌肤方面的烦恼 脱发、毛发稀少第4章 通过饮食来打造洁净的血液 水 蛋白质 糖类（碳水化合物） 脂类 乳酸菌 膳食纤维 -葡聚糖 消化酶 维生素E 维生素C -胡萝卜素、维生素A B族维生素 多酚 铁 矿物质类 柠檬酸 大蒜素、烯丙基硫 牛磺酸 谷胱甘肽 酒精第5章 使血液洁净的日常生活方式 掌握净化血液的技巧 饮食生活是“净化血液”成功的关键 每天坚持做简单体操来促进血液循环 进行体育运动时的注意事项 刺激手脚的穴位也可有效改善血液循环 灵活利用洗浴时间来消除压力 利用“高质量睡眠”来消除疲劳，提高免疫力 采用腹式呼吸进行放松尾声 血液才是掌控全身健康的关键 在“未病”阶段就采取措施 不让不明的“未病”发展到“疾病” 末梢血液评价法是发现问题的最好途径

《让血液和血管变得更加干净》

精彩短评

- 1、日本人写的一本好书。值得初学者一览！
- 2、以前看过那本食物是最好的医药，家里人都很喜欢，，看见作者新出了这本书，就买了。还没有仔细看，准备回去送给家人的。大概翻了一下，不是想象中的那样好~仅供参考~
- 3、easyunderstandingandveryuseful!!
- 4、看后有收获
- 5、偶尔从朋友那得知这本书,觉得写得很好,里面的内容通俗,易懂.对于一些慢性病更容易理解其病因.朋友看了,又要求多买两本,一本自己看,一本送人,呵呵.
- 6、日本人写的书特点就是简单易懂。还算是一本不错的书。可以当科普读物来看
- 7、我是老早就忘了生理课本讲的这些东西了。
- 8、注意到这方面的问题，对以后的生活质量提高有很大帮助。
- 9、书不错，值得购买，下次还会光顾的！
- 10、图文并茂，而且易懂，不需很专业也能当自己的保健医生哦！对各种人群均有阅读价值
- 11、我要给7颗星!!!!

从最基础的知识来了解自己的身体,原来生命就是这样运作的啊!~

这本书写得非常好,简单易懂,还有可爱的插图!解决了困扰我多年的问题啊!膜拜.....

我要建健康康!

12、我在网上查询《让血液和血管变得更加干净》此书，一键当先就链接上了当当网。因此，很感谢当当网提供最快了新书咨询！《让血液和血管变得更加干净》这本书是一位心脑血管教授推荐给我看的，我觉得很好！让我明白了我们人类的健康和血液是息息相关，保护血液就是保护生命与健康！亚健康的调理和疾病的治疗一定是从净化血液和血管开始！让我们付诸行动，更加健康起来吧！感谢《让血液和血管变得更加干净》这本书的作者和推荐这本书的人！

13、何为健康的血液，那就看血液中细胞的形状吧！但是，不是每个人都有那么一套仪器，随时观察自己的细胞。但是，我们可以以此为目标，让细胞褒有健康的姿态。

14、还没读，据说很不错，给爸爸看看

15、看完，好像忘记说什么了。

《让血液和血管变得更加干净》

精彩书评

1、人的身体70%是水，然而，这部分事实上存在的形式就是血液，血液输送养料给各个器官，并且保证各个器官的正常工作。可以这么说，那里得到了血液的充分供给哪个部分就最健康。道家，讲究呼吸，事实上就是要提高血液的含氧量。运动，也是为了让血液活跃起来。中医针灸，也是让血液局部的活跃，可以这么说，新鲜活跃的血液就可以让自己保持健康。因为你的器官始终有很好的补给。所以，好好看看这本书，无论你吃什么，做什么万变不离其宗，就是要保持血液健康。

《让血液和血管变得更加干净》

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：www.tushu000.com