

《我要內臟變年輕》

图书基本信息

书名：《我要內臟變年輕》

13位ISBN编号：9789862299975

10位ISBN编号：9862299975

出版时间：2014-1-4

出版社：三采文化出版事業有限公司

作者：伊藤裕

页数：240

译者：石玉鳳

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

《我要內臟變年輕》

內容概要

內臟大人拜託你！

幫我擊退「內臟壓力」，讓我變瘦、變美、變健康！

你是否覺得時間越過越快，其實不是因為開心的是變多了……

小心！內臟正在向你發出健康警訊！

你聽過「內臟壽命」嗎？

所謂「內臟壽命」就是身體賦予每個內臟的「使用年限」，只要有一個消耗殆盡，內臟機能就會瞬間降低，成為危害生命的病症。

請注意，內臟壽命決定你的人生！

活躍在代謝症候群研究最前線、擁有超過三十年研究經驗、看診人數超過一萬名以上的內臟醫生

伊藤裕教你內臟變年輕的生活法，「內臟壽命」才是讓你不生病的祕密。最強的「內臟健康法」

對健康、美容、減肥都有效。

學會伊藤裕的「內臟長壽10法則」！

守則1 慢慢吃，腸道時間就會變慢

守則2 晚上絕對不去便利商店

守則3 戒除小零食對策

守則4 製造「空腹感」和「低氧感」

守則5 早上運動把晚上好

守則6 實踐「嬰兒的生存之道」

守則7 試著不要太認真

守則8 以「3的倍數」與人交往

守則9 建立夢想、期待未來

守則10 製造只放入美好回憶的「個人相簿」

《我要內臟變年輕》

作者簡介

伊藤裕

慶應義塾大學醫學部教授。

生於京都市。1983年京都大學醫學部畢業，同一大學研究所醫學研究科博士課程修畢。美國哈佛大學、史丹佛大學醫學部博士研究員。經歷京都大學醫學部助理教授，2006年起從事現職。專長領域遍及高血壓、糖尿病血管合併症、再生醫學、抗老化醫學等，堪稱內臟方面的專家。近來闡明了代謝症候群與生活習慣病、心臟病、腎臟病、腦中風的關聯性，於世界首次提出的「代謝症候群骨牌效應」，尤其引起極大的迴響。對於代謝症候群早期對策的重要性以及推廣代謝症候群檢查、減少許多生活習慣病發生方面多所貢獻，實為「代謝症候群骨牌效應研究」的先驅。至今診療過超過一萬名患者，在研究領域上亦曾獲高峰讓吉研究獎勵賞等多數獎項。著有《讓臟器重返年輕》（朝日新聞出版）等多部作品。

書籍目錄

前言

第1章 健康掌握在「臟器時間」手上

浦島太郎絕對不只是「童話故事」

每個人都忽略了，擁有健康的唯一祕訣！

臟器擁有「各自的壽命」

「時間跑太快的人」會先變得不健康

男女平均壽命不同是因為「時間流失速度」不同

一個疾病必會帶來「下一個疾病」

在玄關昏倒的代謝症候群患者

腎臟功能一變差，心臟功能也會變差

認識「老化的配速員」！

身體不是建立在團隊表現上，而是個人表現上

纖瘦的母親卻生下代謝症候群的小孩

愛睡覺的小孩會長大，「不愛睡覺的小孩」會長胖

便秘比腹瀉更可怕

「不會痛的病」，更要注意！

在現代，「內臟壽命」前進得愈來愈快！

第2章 一切都源自於「內臟壓力」

加速時鐘指針前進的元凶就是「內臟壓力」

引發壓力的兩種「反應」

一位騎師的憂鬱

「被激怒」將導致生活習慣病

過勞死是誰都可能發生的「壓力疾病」

長壽的祕訣不是「飲食」而是「農業」

不吃宵夜，「降溫效果」就會出現

熬夜一次，血壓值上升十

早上比晚上更適合思考

「內臟疲勞」的人，看一眼就知道

「容易厭煩」不是心理而是身體的問題

內臟容易倦怠的人、不容易倦怠的人

「無病息災」不如「一病息災」

第3章 讓「臟器時間」慢下來的三大祕訣

老是搶跑的話，連身體也會「失格」

祕訣1 粉紅色：和粒線體成為夥伴

對「粉紅色」產生意識就能變健康

抑制「時間」的天敵 活性氧

身體細胞的「斷捨離」就是這麼重要

生活愈奢侈，老化愈快速

見到韓星時的「臉紅心跳」，讓身體充滿元氣

祕訣2 節奏：掌控時鐘基因

你何時擁有第一支手錶？

日本的「春夏秋冬」有益身體的理由

生理時鐘的節奏由「光」來決定

時鐘基因失常的人，吃飯的時間都很晚

千萬記得！「醒來的那一刻」就是疾病的尖峰時刻

為什麼檸檬可以幫助起床？

「加班、熬夜百害無一利」的理由

減掉體重十公斤、腰圍瘦十公分的「超輕鬆瘦身法」
將「日夜顛倒的生活」變規律後，會出現什麼樣的改變？
祕訣3 記憶：活用「美好的回憶」
掌管記憶的「另一個地方」
應該要花五十億年以上的「長頸鹿脖子」為什麼可以變長？
「業債深」是壞事嗎？
效果「持續」十年以上的治療法
母親的育兒方法將成為代代相傳的基因水準
總有一天妳也能成為「女王蜂」！
美好回憶愈多的人，愈能擁有健康
第4章 讓人健康一輩子的生活習慣
請將「時間管理」加上健康管理
「習以為常」比「習慣」更重要
不可小看「一招走天下」
讓擔任「國家要職」的大腦休息吧！
內臟時間管理十大守則
守則一 慢慢地吃，腸道時間就會變慢
肥胖症是一種「心病」？！
讓成長期的小孩吃牛排比吃漢堡肉好
守則二 晚上絕對不去便利商店
守則三 戒除小零食對策
守則四 製造「空腹感」與「低氧感」
向「有點吃力的運動」挑戰
入浴中、運動後想去廁所是好徵兆
守則五 早上運動比晚上好
守則六 實踐「嬰兒的生存之道」
守則七 試著不要太認真
守則八 以「三的倍數」與人來往
守則九 建立夢想、期待未來
守則十 製造只放入美好回憶的「個人相簿」
剩下來的時間，才是人生最燦爛的時間
擁有不會愧對下一代的「父母身影」及「內臟習慣」
結語

《我要內臟變年輕》

精彩短评

1、没想到还有这么好看的健康书啊，有趣、有料、有味道，这本书彻底改观了我对日本书的印象（徒有形式和概念，没有什么内容）

《我要內臟變年輕》

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