

《医生不知道》

图书基本信息

书名：《医生不知道》

13位ISBN编号：9787543695443

10位ISBN编号：7543695448

出版时间：2013-9-1

出版社：青岛出版社

作者：[日]安保彻,[日]石原结实

页数：226

译者：周永利,刘国伟,宫少波

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

《医生不知道》

内容概要

安保彻——国际著名免疫学家，石原结实——日本最知名的保健医生，两位专家在本书中以独到见解，用通俗易懂的语言和轻松有趣的图表，对一些所谓的健康“常识”医疗“常规”进行了剖析和纠正，帮助大家重建“远离疾病的生活方式”，轻松治好疾病，并掌握从此不生病的智慧! 本书介绍的养生方法易学易用，具有很强的可操作性，涵盖养生的方方面面。

编辑推荐

知健康之道，享健康人生！

两位名医联手合著，在各自专精的领域，给大家最实用的健康养生建议！

教您认清错误医学常识，远离疾病！

只要改变生活方式，全方位地提升个人健康，就能健康地活到100岁！

媒体推荐

在社会高龄化日益突出的日本，医疗费用的急剧增长成为显著的问题。另一方面，医生不足的现象也日益严重。在当前医疗费用、医生数量大幅增加的情况下，病人没有减少反而增加。其主要原因是，不健康的生活方式造成人们的免疫力低下和失当医疗的双重影响。

在这本书中，两位医学权威专家针对当前临床医疗的偏颇常识，以及普通人对健康的错误认识，进行了讨论，力求为人们寻求理想的预防疾病的生活方式。

《医生不知道》

作者简介

书籍目录

目录

前言

第1章导致疾病的生活方式

过食导致的现代人的疾病——石原

从精神病患者拒绝进食谈一下断食疗法——石原

压力是万病之源——安保

血液的污浊是疾病的根源——石原

压力是导致糖尿病的原因吗？——安保

压力会促进衰老——安保

发疹、炎症、动脉硬化的原因——石原

现代人体温降低的原因——石原

低体温是各种疾病的根源——安保

癌细胞最喜欢低体温与压力——安保

天气寒冷时自杀率就会提高？——石原

发烧是身体正在进行自我修复的表现——安保

体温低是暴力倾向与自闭症的原因吗？——石原

副交感神经活跃的儿童与多动症的关系——安保

儿童过敏症的激增是过度保护造成的——安保

“长寿的日本人”已是昨天的故事吗？——石原

第2章医学常规往往不是健康常识

不可思议的是：疾病并未随着医生与医疗费用的增加而减少——石原

西医自身的矛盾——安保

细菌具有对污物进行净化处理的作用——石原

西医错误的血压治疗方法——安保

对慢性疾病进行不恰当治疗的西医——石原

对症疗法的药物不能服用两周以上——安保

因“吃药”而死的人——石原

发烧、疼痛、倦总是自然治愈时的症状——安保

退烧药的副作用——石原

抗癌剂反而成为高致癌性药物——石原

杀死肠内细菌的抗癌剂——安保

人们为什么相信“癌症病毒说”——石原

癌细胞转移是癌症末期的征兆吗？——安保

癌是净化血液的装置？——石原

线粒体与癌细胞的关系——安保

身体具有的神奇自然治愈力——石原

疾病早期发现与治疗时所实施的不必要手术——安保

医院里极富营养的营养餐对身体真的好吗？——石原

免疫力并不会随着年龄的增长而下降——安保

第3章错误百出的健康潮流

减盐风潮中不减反增的脑中风与心肌梗塞——石原

过度限制盐分摄取会引发癌症——安保

“少吃饭”也是不健康的——石原

高蛋白质才是健康的闹剧——安保

由于饮食的欧美化，疾病也趋于欧美化——石原

“一天食用三十种食物”真的有必要吗？——石原

一天八十卡路里就能维系健康——安保

“每天摄取两升水”对健康有好处吗？——石原
喝水过多是消化不良的原因——安保
胆固醇值高的人有长寿倾向——石原
香烟也有助于放松——安保
为了有更好的睡眠，要注意睡前酒——安保
通过断食抗衰老——石原
放射线也有抗衰老的效果——安保
美人是睡眠打造出来的——安保
与其“久睡”，不如“早睡”——安保
温泉风潮能治愈日本人吗？——安保
活性氧燃烧病原菌与废物——石原
第4章远离疾病的饮食方法
饮食要适合人类的牙齿和肠子——石原
要注意酸性食品与甜食——安保
了解阳性体质与阴性体质——石原
吃根菜类可以预防衰老——石原
胡萝卜·苹果汁是百药之长——石原
生姜红茶使身体温暖——石原
糙米是万能药——安保
关于青椒——安保
必须吃早餐吗？——石原
断食能够治愈癌症与疾病——石原
第5章远离疾病的生活方法
“团块世代”与上班族的共同点——安保
“工作狂”面临的认知症风险——安保
工匠与艺术家老而不呆且长寿的原因——石原
给交感神经容易紧张的人的建议——安保
现代人常见的两种失眠类型——安保
消瘦型的人也会发生睡眠呼吸暂停综合征——安保
用放血的方式来消除肩周炎与失眠症——石原
通过刺络疗法调整自律神经的平衡——安保
泡澡可以长寿——安保
手浴可以消除肩周炎，泡脚可以消除腰痛——石原
微量的放射线对身体有好处——安保
激烈的运动会导致免疫力低下——安保
锻炼下半身可以预防脑中风——石原
每天进行三分钟伸展运动的作用——石原
单腿直立一分钟与散步五十分钟有相同的效果——石原
通过按揉手指提高免疫力——安保
掌握鼻呼吸法——安保
民间疗法的力量——石原
后记
序言
前言
过分认真与熬夜之人的悲剧
——安保 彻

《医生不知道》

精彩短评

- 1、 少吃多动天天开心遵循自然规律健康长寿100年
- 2、 非常喜欢的一本书

《医生不知道》

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