

# 《病来自己医》

## 图书基本信息

书名：《病来自己医》

13位ISBN编号：9787506039512

10位ISBN编号：7506039516

出版时间：2010-9

出版社：东方出版社

作者：藤田纮一郎

页数：161

译者：马英萍

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](http://www.tushu000.com)

# 《病来自己医》

## 内容概要

《病来自己医:胃肠健康书》内容简介：现代日本人很长寿，年龄在100岁以上的老年人2008年达到了36000人，这一数字还在不断地增长。日本发达的医疗体系为此作出了巨大贡献。以日本为代表的先进国家，医疗技术进步惊人，可以说每天都有新的技术被开发出来。

# 《病来自己医》

## 作者简介

藤田纮一郎，1939年生于中国东北。东京医科齿科大学医学系本科毕业，东京大学医学系博士毕业。曾任金泽医科大学教授、长崎大学教授，1987年后任东京医科齿科大学医学系教授，现任该大学名誉教授、人类综合科学大学人类科学系教授。研究方向为寄生虫学、热带医学、感染免

## 书籍目录

前言第一章 保持健康的身体状态 代谢综合征的秘密 不要对肥胖神经质 调查发现偏瘦更可怕 不能说肥胖导致心肌梗塞和中风 有关“高胆固醇和死亡率关系”的研究 保护脑内胆固醇 预防男女更年期障碍的方法 无论男女都会遇到更年期障碍 男性更年期障碍的症状和自测 度过男性更年期的方法 女性更年期障碍的症状和自测 增强女性更年期免疫力 抗衰老的最新思路 老龄化社会必须考虑抗衰老问题 “克洛索”加上“端粒酶”等于长生不老 尚不能断言端粒酶决定寿命 抗衰老治疗要有针对性 构成我们身体的细胞和一万年一样 伤害身体的水、使身体健康的水( 正确处理饮用水 蒸馏水和雪水 四种有功效的水 延缓衰老的补充剂的活用方法 医院加强抗衰老医疗 延缓衰老计划——“Faketen” 辅酶Q预防肌肤衰老 适量摄取辅酶Q 其他抗衰老物质 使肌肤娇嫩的胶原蛋白和透明质酸 防止皮肤干燥的白金微粒分子 借助补充剂抵抗活性氧第二章 燃起生命活力的心理健康法 免疫紊乱可导致心理疾病 美少妇的洁癖症 强迫性障碍 心理问题源于免疫力降低 挽回人与人间的正常关系 孩子犯罪的动机 “洁净社会”的诱发病 要真正感到“生命”的存在 保持“心理平衡”可提高免疫力 洁净社会使日本人脆弱 日本的自杀率高居世界第一 生活环境被“家畜化”的精神伤害 现代人不知道“真正的痛苦” 日本社会的表层伪善 重新燃起生命活力的恋爱·性爱术 三四十岁失去性欲的男性们 “文明”过度发达导致不会恋爱 日本人三十岁以上半数的“无性婚姻” 追求干净导致日本人口数量减少 生存环境“家畜化”导致性爱障碍 妨碍生殖行为的二恶英 为健康应让身心重返自然第三章 不生病、提高免疫力的方法 过敏性皮炎和哮喘可以治愈 过度清洁将人类逼人病态 抑制过敏反应的寄生虫 过度抗菌降低皮肤免疫力 过度洗浴破坏皮肤常在菌 接触自然预防过敏症 通过饮食获得更强的自愈能力 只要了解肠道功能就能提高免疫力 肠道——支配身体的第二大脑 适合肠道的植物性乳酸菌 “牛奶和酒”不一定适合所有人 大豆食品有益肠道健康 具有防癌功能的植物性食品 肠内菌群可增强免疫力 提高自然免疫力可预防癌症 人体内每天都会产生癌细胞 攻击癌细胞的“NK”细胞 精神焦虑可降低NK细胞活性 运动可提高NK细胞活性 NK细胞在预防医学方面的应用 生活规律增强自然免疫力第四章 调整好肠内环境，必能预防疾病 活跃在肠道内的乳酸菌·双歧杆菌的效力 提高“免疫力”的“中医”思想 充分发挥“自愈能力”的“中医” 肠内菌群的平衡 母乳对婴儿的呵护 创造乳酸菌·双歧杆菌容易存活的肠内环境 提高自愈能力、预防癌症的食品 少吃肉多吃植物性食品 人类本是草食性动物 肠道症人数正在增多 不断增加的肠道疾病种类 .....第五章 保持快乐并健康的生活习惯后记

## 章节摘录

首先，因为精神压力会导致性功能减退，所以应积极努力地消除精神压力。更年期容易产生精力不足和忧郁。这时，胆固醇基本无法转换成性激素，所以症状会越来越恶化。因此，要努力开朗乐观地生活。目前，男性更年期障碍并没有完全依赖于激素补充疗法。所以，现在最受关注的是灵活应用自然药材。男性更年期障碍多表现为忧郁、精力不足，这和免疫力降低时的症状一致。因此，在改善激素平衡的同时，有必要增强自身免疫力。现在，“羊乳草”备受专家们关注。它是桔梗科植物，茎呈蔓壮，药用部位是根部，形状和功能都类似人参。韩国和中国自古就将它作为高级食品食用。最近的研究表明，“羊乳草”能抑制雄激素的减少。可以说，医食同源对男性更年期正合适。女性更年期障碍的症状和自测 女性更年期障碍如前所述，是由于闭经前后时期雌性激素骤减和年龄增长引发的各种障碍。有时，其他疾病也可能表现出这些障碍，所以要和其他疾病加以区分十分关键。在治疗上，要考虑到环境因素和精神因素，提高生活质量的全方位疗法特别重要。

## 《病来自己医》

### 编辑推荐

调查研究“瘦人命短”不要对肥胖神经质。——代谢综合征的秘密 过度洁净，使日本人“郁”貌美的少妇让下班回家的丈夫脱光衣服的原因。——免，疫紊乱导致心理疾病 寄生虫可抑制哮喘、花粉过敏“洁净社会”令人浑身沾满有害菌。——过敏性疾病可治愈 肠道是“第二大脑”“笑”可以增强治愈能力。——心情可以改变免疫力 日本寄生虫博士藤田绫一郎发现，胃肠不健康会导致免疫力大幅度降低造成心理异化、性能力过早减退，甚至自杀……

# 《病来自己医》

## 精彩短评

- 1、简言之，作者的论点就是“回归自然”。此书也可以作为益力多的宣传集。
- 2、跳跃式阅读，主要看结论及饮食方法。关键点是保持膳食均衡

# 《病来自己医》

## 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](http://www.tushu000.com)