

<<长寿之国的养生绝学>>

图书基本信息

书名：<<长寿之国的养生绝学>>

13位ISBN编号：9787530866894

10位ISBN编号：7530866893

出版时间：2011-11

出版时间：天津科技

作者：伊藤翠

页数：208

译者：胡腾飞

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>

## <<长寿之国的养生绝学>>

### 内容概要

在日本，从明治时代开始，就主张在一日三餐中少食精米，尽量多摄入粗粮、大豆、当季的蔬菜、鱼等高纤维、高蛋白的食材，是通过食物来建立一个健康的膳食体系，正是因此，日人平均寿命达83岁，成为世界第一长寿国。

将日常生活中的食物作为祛病养生的“药材”，“通过食物调理身心”——这种从古至今流传下来的养生智慧，和尊崇“饮食同源”的中国不谋而合。

本书所要传达给您的正是如何运用日常生活中的食材调理体质，和谐、健康地度过每一天。而这个目标只需要在我们的日常三餐上下点工夫就完全能够实现。

## <<长寿之国的养生绝学>>

### 作者简介

伊藤翠

1957

年生，立教大学毕业，毕业后作为医学编辑，一直在日本传统医学领域有着很深入的研究。在从事图书出版行业以来，工作重心一直围绕“饮食与健康”的方向展开工作。主要负责的图书有《药草茶，让女人由内而外焕发魅力》《粗粮式养生智慧》等。

## <<长寿之国的养生绝学>>

### 书籍目录

- 日本医疗发展的历史
- 传说中的名医们
- 日本的医书及其特征
- 日本近代以来的民间疗法
- 锻炼身体
- 施术
- 以食治病
- 第1章 预防身体慢性疾病
- 胃溃疡、十二指肠溃疡
- 肝脏病
- 肾脏病
- 高血压
- 心脏病
- 动脉硬化
- 糖尿病
- 癌症的预防
- 感冒
- 骨质疏松症
- 神经痛
- 支气管炎
- 痛风
- 胆石症
- 低血压
- 鼻炎、鼻窦炎
- 退行性膝关节炎
- 风湿病
- 前列腺肥大症
- 膀胱炎
- 睾丸炎、附睾炎
- 过敏
- 第2章 有效治疗和改善疾病的疗法
- 胃炎
- 肩部酸痛
- 腰疼
- 腹泻
- 牙痛、牙周病
- 头痛
- 精力减退
- 咳嗽、咳痰
- 视疲劳
- 寒症
- 贫血
- 便秘
- 水肿
- 脚癣

## <<长寿之国的养生绝学>>

疲劳

痔疮

宿醉

痴呆

耳鸣、耳聋

失眠

### 第3章 改善女性生理健康的疗法

痛经、月经不调

更年期综合征

黄褐斑、雀斑

脱发、白发

皮肤皴裂

### 第4章 小食大补基本食疗养生

厨房里的食物养生

做糙米饭的事前准备

糙米饭的烹饪方法

制作糙米汤

糙米粉的制作方法

四种粥

制作糙米年糕

制作糙米芽

制作糙米甜酒

制作糙米酱

基本的酱汤

烧烤配酱汤

腌制梅干

精致梅

精致梅干茶

葛根粉糖糕

萝卜汤

赤豆南瓜

金平牛蒡

草药疗法

沏草药茶

制作草药浴

枇杷叶疗法

制作热敷

冻粉断食

制作冻粉

西式健康法

## <<长寿之国的养生绝学>>

### 章节摘录

版权页：插图：心脏是保证全身血液循环的脏器。

虽然心脏只有人的拳头那么大，但是这么小的心脏在每一次收缩中，就能够向大动脉和肺动脉送出约60~100毫升的血液，同时从静脉中吸取等量的血液。

心脏每分钟可以收缩60~80次，所以一天大约就可以收缩10万次，也就意味着每天都有大约10000毫升的血液流出心脏。

如果心脏的功能减退，血液循环无法正常进行，就会引起所谓的心脏病。

其中最具有代表性的就是，为心脏提供氧气和营养的冠状动脉硬化而引起的心绞痛和心肌梗死。

动脉硬化会导致冠状动脉变窄，这样一来氧气就无法顺利到达心肌，而使心脏陷入营养不良的状况，这就产生了心绞痛。

这种情况下出现的疼痛发作时大概会由1~2分钟持续到20~30分钟，浑身打冷颤、出虚汗、面部苍白，同时还伴随有脉搏微弱、呕吐和不完全打哈欠的症状，动脉硬化再进一步发展的话，血栓和脂肪块就会堆积在血管中，阻断血液流通，使心肌的一部分出现坏死现象，这种情况就是心肌梗死。

临床表现为心脏和胸部会有剧烈的疼痛，有时甚至会引起心力衰竭而造成猝死。

发作的时间可持续几个小时到2~3天。

心绞痛和心肌梗死发作的时候，一定要去医院找专门的医生进行治疗。

人们经常把心脏比喻成人体的泵，既然是泵，那么阀门如果不能正确开关，泵的作用也就无从谈起。

心脏的阀门，被称为心脏瓣膜，其作用在于防止血液逆流，保证血液顺畅地流出心脏。

如果心脏瓣膜出现了问题，就会出现血液流出不畅的情况，此时如果血液受到按压，就会出现逆流现象。

这就是所谓的心脏瓣膜病，其主要的症状表现为心悸、呼吸困难、水肿、心律不齐等。

其形成原因有炎症、黏液样变性、退行性改变、先天性畸形、缺血性坏死、创伤等。

另外，风湿热出现的心脏内膜炎有时也会导致动脉硬化。

## <<长寿之国的养生绝学>>

### 编辑推荐

《长寿之国的养生绝学》编辑推荐：为什么日本人会长寿，300种常见食材为您揭秘厨房里的养生秘诀。  
连续20周日本生活类图书榜首！  
中文版震撼上市。  
日本人平均寿命达83岁堪称世界第一长寿国，枇杷叶湿敷——被认为是佛教医学之精髓，松叶疗法——内服汁、外热敷，有效防治神经痛，艾草手浴——让淤滞在指端的血液重新循环起来，冻粉断食——刺激肠胃蠕动、预防便秘的日式秘法，糙米——被日本人推崇为“完美食物”的每日必备食品。

<<长寿之国的养生绝学>>

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>