

<<洋酒品鉴大全>>

图书基本信息

书名：<<洋酒品鉴大全>>

13位ISBN编号：9787538167399

10位ISBN编号：7538167390

出版时间：2010-2

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：（日）成美堂出版编辑部

页数：159

字数：60000

译者：高岚

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>

内容概要

我们的血管弹力十足、活力四射，是完美的血流通道。

随着内脏脂肪增加、高血糖、高血压、血脂异常等危机的出现，血管越发变硬变脆。

这就是所谓的动脉硬化。

在家喻户晓的代谢综合征中我们亦可寻得类似的发病机理。

严重硬化的动脉是无法自然复原的，于是脑卒中、心肌梗死等可能危及生命的疾病便接踵而来。

在怀揣这样的定时炸弹前，我们能做的只有改善生活方式。

《血管决定生老病死》为您提供了一种培养崭新生活方式的理念，旨在让血管“返老还童”。

若本书对您的生活有所裨益，让健康的生活理念成为您的健康支柱，我将感到荣幸之至。

<<洋酒品鉴大全>>

作者简介

作者: (日本)成美堂出版编辑部 译者: 高岚

书籍目录

第一章 测试和检查您的血管

从血管及血液中窥探您的未来

血管年龄测试 生活方式及压力

血管年龄测试 饮食习惯

血管年龄测试 肥胖程度

血管年龄测试 综合体检、健康检查的结果

血管年龄测试 血管年龄诊断

做检查了解血管的健康状况

血管健康状况检查 ABI检查

血管健康状况检查 PWV检查

血管健康状况检查 颈动脉超声波检查

血管健康状况检查 MRI检查

血管健康状况检查 CT检查

血管健康状况检查 血管造影检查

血管健康状况检查 血液清洁度检查

专栏 血管?前瞻性观察1 基因能告诉您是否会得血管疾病

第二章 血管与疾病

随时都有可能发生的血管危机

血管老化引发重大疾病

血管老化所引发的疾病 动脉硬化

血管老化所引发的疾病 脑卒中

血管老化所引发的疾病 心绞痛、心肌梗死

对血管不利的疾病

对血管不利的疾病 糖尿病

对血管不利的疾病 脂质异常症

对血管不利的疾病 高血压

对血管不利的疾病 代谢综合征

对血管不利的疾病 脂肪肝

专栏 血管?前瞻性观察2 不饮酒也会得脂肪肝吗?

“ NASH ” 到底是什么病

第三章 血管与血液的重要功能

血管的构造与功能

动脉、静脉、毛细血管的功能

血液循环的原动力是心脏

血压的测量原理和方法

血液的重要成分

血液的重要功能 氧气、二氧化碳、营养物质、激素、代谢废物的搬运工!

血液的重要功能 使身体免受病原体和出血的伤害

专栏 血管?前瞻性观察 淋巴按摩打造健康美人

第四章 生活中缩短血管寿命的习惯

不健康的生活习惯会使血管老化

不合理的饮食产生黏稠的血液

缺乏运动给血管造成极大的伤害

<<洋酒品鉴大全>>

压力可以瞬间使血管残破不堪
睡眠不足、熬夜将加速血管老化
吸烟会缩短血管的寿命
过度节食会使血管“瘦下来”
警惕那些左右血压的危险因素
增加氧自由基的生活习惯

专栏 血管?前瞻性观察 预防肥胖的最终武器——咀嚼

第五章 让血管重获青春的饮食生活

推荐让血管重获青春的食物

糙米

荞麦

猪肉

竹荚鱼

沙丁鱼

秋刀鱼

鲑鱼

金枪鱼

章鱼和鱿鱼

牡蛎

裙带菜和海带

海藻

胡萝卜

西兰花

青椒(甜椒)

保护血管的烹饪技巧

适量饮酒有益血液健康

不可忽视的水分补给及饮水方法

专栏 血管?前瞻性观察 低糖、无糖食品陆续面市

第六章 增强血管功能的保健品

第七章 血管返老还童术

<<洋酒品鉴大全>>

章节摘录

插图:

<<洋酒品鉴大全>>

编辑推荐

《洋酒品鉴大全》将世界著名洋酒的产地，历史，酒精度数，季节，口味，净饮，鸡尾酒调制，以及人气极高的烈性酒制作和品味方法全部收录其中；《洋酒品鉴大全》图片精美，内容翔实，是洋酒爱好者的不二选择；《洋酒品鉴大全》品味精致生活，与您一起分享洋酒中所孕育的独特风景。

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>