

<<别让慢性炎症害了你>>

图书基本信息

书名：<<别让慢性炎症害了你>>

13位ISBN编号：9787538443219

10位ISBN编号：7538443215

出版时间：2010-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：王茜婷，王洋 编著

页数：224

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>

## <<别让慢性炎症害了你>>

### 内容概要

我们都知道什么是“发炎”，但是我们如何去预防和解决那些与炎症相关的疾病呢？本书并没有讲深奥的医学理论，而是从人们的日常生活出发，用浅显易懂的语言告诉大家什么是炎症、炎症的危害、炎症与疾病的相关性，并提出了一系列的解决方案，包括从饮食、生活方式、心理调节、中医调理等多个方面，其核心就在于保持炎症与抗炎的平衡。本书提出的炎症观点，无疑会给大家一种全新的健康思路。

## <<别让慢性炎症害了你>>

### 作者简介

王茜婷，2007年7月—2007年8月，参加北京大学公共卫生学院劳动卫生与环境卫生学系“职业病与劳动卫生防护”社会调查活动，于某地级市化学工业公司联苯车间进行苯污染方面调查，独立设计并发放调查问卷200份，撰写的调查报告获推荐至《健康报》。

2008年8月，北京200

## &lt;&lt;别让慢性炎症害了你&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 慢性炎症：你不得不知的“百病埋伏” 随着中国迈向了小康社会，老百姓的荷包也越来越鼓，我们再也不用担心吃不饱的问题了，而健康问题却逐渐被越来越多的人所关注。

我们的日子虽然越过越好，但是一些顽疾的势头却越来越猛，例如糖尿病、心脏病的发病率近几年来几乎都在以百米冲刺的速度飙升，让很多人措手不及。

那么，是什么原因导致了这些疾病的发生？

它们有没有内在的联系呢？

本章就带你去寻找这些问题的答案 慢性炎症：诱发现代人疾病和衰老的重要起因 扫盲课堂：带你了解慢性炎症 诱发炎症失衡：内幕知多少 解读“慢炎”：我们真的无能为力吗第二章 体内的战争：打赢与慢性炎症的“身体之战” 如果把我们的身体和慢性炎症当作一场战争，这个仗可就难打了，因为它在暗，我们在明，在气势上就略逊一筹。

但是当我们对它有了充分的认识和战略规划，就能很轻易地取胜。

前提是需要我们深入了解炎症的特性，并且努力保持炎症在我们机体中的平衡。

那么，既然我们知道什么可以导致和减少炎症的发生，接下来该怎样调节好这些因素呢？

肥胖：炎症不能承受之重 最佳的防御：巧吃脂肪是抑制慢性炎症的关键 控炎有道：把好排毒这一关 小心食物过敏：吃出来的慢性炎症第三章 慢性炎症的火苗：我们的身体为什么不舒服 生活越来越便利，科技越来越发达，各种疾病也与日俱增。

我们一路辛苦走到今天，只要一场大病，便几乎整个人都被摧毁了。

但是，倘若不是晚期，癌症也有可能治愈。

所以，若你及时地发现了病魔的萌芽，那么连根拔除它的机会就很大。

倾听你的身体发出的声音，它们会告诉你一些你很少意识到的病兆，这样才能掌控你的健康，浇灭慢性炎症的火苗 别小看了那些不起眼的疲劳症状 疼痛——有可能是慢性炎症的过程 你的身体里有肿块吗 出血问题：不仅仅只是流血而已第四章 应对不同疾病的最佳抗炎方案 如果慢性炎症长期在我们的身体里逗留，那么它就会像一张无形的大网，慢慢地破坏我们的器官，直至让疾病因子侵蚀我们的身体，各种疾病就会随之而来。

随着国内外对于慢性炎症的研究越来越透彻，看似与炎症不相关的健康问题，却越来越具有相关性。

所以，当我们还没有一种行之有效的方法去击溃那些顽疾的时候，找到这些疾病的共同点，并加以控制和改善就成了至关重要的突破口 心脏病：带你寻找非胆固醇的诱因 糖尿病：转移“血糖”的视线 癌症：慢性炎症火上浇油 哮喘：慢性炎症最爱攻击“咽喉要道” 皮炎：摆脱身体戒不掉的痒

慢性胃炎：胃黏膜的慢性炎症 妇科炎症：女性永远也聊不完的话题 男性疾病：别让不起眼的小病害了你 老年病：科学抗炎，饮食为尊第五章 送你一套“抗炎餐”：食物里的“阿司匹林” 为了能拥有一个健康的身体，就必须有效地抑制心脏病、糖尿病、癌症、老年性痴呆以及过敏性疾病并了解致病的原因——慢性炎症。

而作为第一步，我们就需亲身实践本章中所介绍的抗炎食谱。

在正确的知识和充分了解的基础上，我们就会有充足的理由持之以恒地实践下去。

本章对于食物本身如何抑制慢性炎症以及如何饮食方能达此目的等都做出了通俗详细的介绍 世界营养学家推崇抗炎饮食 抗炎，从平衡你的菜单开始 找找营养素里的“抗炎之王” 食糖有道，掌控身体里的胰岛素 给你推荐一组黄金抗炎食物 守护我们的免疫力：身体里最忠诚的盟军 赶走氧化“抗炎因子”的自由基 排除食物中的隐形威胁第六章 行动起来，为炎症四伏的生活画上句号 当人们生龙活虎、健健康康的时候，很难想象生病时的情景。

实际上，慢性炎症，甚至是严重的疾病会像“忍者”一样悄悄地潜伏在我们每个人的周围，只是对于一些人，这些“忍者”的距离会比其他人稍稍远一点。

你知道吗，所有减轻慢性炎症的措施都会使人们离疾病远一点，而采取炎症平衡生活方式的人们则可以提高整体的健康水平。

设想你如果同时拥有充沛的精力、良好的睡眠以及稳定的情绪乃至获得健康的身体，那将是一件多么令人快乐的事情！

<<别让慢性炎症害了你>>

.....第七章 中医调理：治根治本，给你一副抗炎良方

## <<别让慢性炎症害了你>>

### 章节摘录

插图：但是，急性炎症也不是那么万无一失。

有时候虽然病原体会被击退，但是还有一些。

“漏网之鱼”会依附在我们的身体里，它们的攻击会大大减弱却不会停止，这时候它们会慢慢侵蚀我们的身体，而你很少察觉，导致我们体内的抗炎性物质和致炎性物质严重失衡，慢性炎症就会偷偷地和你的身体约会了。

慢性炎症由于它的隐蔽性，长期被人们所忽视，殊不知。

忽视这些身体里小小的炎症很有可能会给你带来大灾难。

慢性炎症是百病之源稍有一些医学常识的人都知道，炎症是身体抵御病毒感染的第一道防线，是对身体有保护作用的。

但是，最新的医学研究发现，当炎症的程度严重或发展成慢性炎症时，就有可能导致心脏病的发作、某些癌症和老年痴呆症等一系列的疾病。

慢性炎症以一种活性氧为武器，潜藏在我们的身体中，损害大面积的血管、组织和细胞。

使我们的身体很多部分被氧化，例如，当慢性炎症弥漫在心脏四周的时候，就会让冠状动脉血管内的胆固醇氧化，那么，血管里的胆固醇便会变得易破碎、不稳定。

就像一场交通事故，有时候它会扰乱了正常的行车秩序。

引起长时间的堵车。

这样一来，就会有很多车无法到达目的地，同样。

当这些不稳定的氧化胆固醇在血管中破裂。

那么我们身体里的氧就无法正常通行，心肌组织就会坏死，这样一来，便引发了心肌梗死，更令人担忧的是，当氧化的胆固醇停留在血管里，而心脏动脉时而扩张，时而收缩，导致血液流通不畅或者间歇性终止，那么就会因为心肌供血不足产生了心绞痛。

## <<别让慢性炎症害了你>>

### 编辑推荐

《别让慢性炎症害了你》：当人们生龙活虎、健健康康的时候，很难想象生病时的情景。实际上，慢性炎症，甚或是严重的疾病会像“忍者”一样悄悄地潜伏在我们每个人的周围，只是对于一些人，这些“忍者”的距离会比其他人稍稍远一点。

你知道吗，所有减轻慢性炎症的措施都会使人们离疾病远一点，而采取炎症平衡生活方式的人们则可以提高整体的健康水平。

设想你如果同时拥有充沛的精力、良好的睡眠以及稳定的情绪乃至获得健康的身体，那将是一件多么令人快乐的事情！

每个人身体里都隐藏着或多或少的慢性炎症，不能正确对待这些炎症已经左右了我们的健康，只有充分认识到我们生活中存在的饮食误区，不良的生活习性，焦躁的心理等等问题，才是我们告别炎症，拥有健康的新思路。

<<别让慢性炎症害了你>>

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>