

<<新谷式健康长寿法>>

图书基本信息

书名：<<新谷式健康长寿法>>

13位ISBN编号：9787802580824

10位ISBN编号：780258082X

出版时间：2011-1

出版时间：求真出版社

作者：新谷弘实,生岛博

译者：张宏

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>

## <<新谷式健康长寿法>>

### 前言

本书以生岛博先生对我进行访谈的形式，记录了本人关于健康长寿的部分拙见。

生岛先生阅读了拙著《胃肠论》之后，曾在他主持的广播节目中对我进行了一个较长时间段的采访，这成为我们相识的契机。

生岛先生广泛关注健康方面的各种问题，始终满怀热忱地与我交谈、倾听我的见解。

后来，我开始为他做内窥镜检查，我们的交流日渐增多。

终于有一天，他向我建议道：“干脆出一本健康访谈录吧！”

”于是，在我前部作品的出版商——弘文堂的鼎力支持之下，本书终于得以付梓出版。

正是得益于生岛先生娴熟专业的访谈技巧，我才能够将我在《胃肠论》中阐述的健康理念更加简明易懂、更为详细地介绍给读者，同时还新增了部分内容。

我认为，正如人有面相一样，胃亦有胃相，肠亦有肠相。

胃相肠相，特别是肠相尤能反映一个人的健康状态，这是我所有理论的立足点。

## <<新谷式健康长寿法>>

### 内容概要

新谷弘实，世界肠胃内窥镜领域首席权威；生岛博，日本家喻户晓的访谈名家。

新谷教授与访谈名家对话，从普通人的角度，揭示胃相肠相与饮食健康的秘密，直击胃相肠相的健康智慧，演绎新谷式健康长寿法。

日美30万人次的胃肠内窥镜检查，8万例息肉切除手术，丰富的临床经验——世界名医谆谆教诲，守护您的健康和幸福。

本书在日本出版后，引起社会各界巨大反响，至今仍在热销。

## <<新谷式健康长寿法>>

### 作者简介

作者：（日本）新谷弘实（日本）生岛博 译者：张宏新谷弘实，1935年出生于日本福冈县柳川市，1960年毕业于顺天堂大学医学部，后赴美学习。

1968年发明“新谷式大肠内窥镜插入法”，1969年首次成功地利用大肠内窥镜在不开腹的情况下实施息肉切除手术，成为肠胃内窥镜手术领域的先驱。

现任美国Albert Einstein College of Medicine外科教授，兼Beth Israel Medical Center内窥镜部长，日本顺天堂大学医学部客座教授以及数家医疗机构顾问。

著有《胃肠论——从胃相肠相看健康长寿法》《大肠内窥镜检查法》及“不生病的生活方式”系列等。

生岛博,1950年出生于日本宫城县气仙沼市，1971年赴美留学，1975年毕业于美国California State University, Long Beach新闻系,1976年任日本TBS播音员。

现任日本东北福祉大学客座教授、Temple University Japar、Carnpus主任研究员、广播电视主持人、撰稿人以及其他公益性社会职务等，所主持广播、电视节目及著书等广泛涉及经济、护理、健康、体育等各领域。

著有《生岛博的健康秘诀“简易健康法”》等。

## <<新谷式健康长寿法>>

### 书籍目录

- 第1章 胃相肠相，健康的一面镜子
    - 01新谷式内窥镜检查法
    - 02世界首例内窥镜成功切除息肉手术
    - 03胃有胃相，肠有肠相
    - 04饮食，健康的根本
  - 第2章 胃相肠相的健康智慧
    - 01预防大肠癌，内窥镜检查不可少
    - 02肠内细菌，人体之宝
    - 03体内酶决定寿命长短
    - 04谨防不良生活习惯“遗传”
    - 05烟酒，阻碍血液流动
    - 06晚餐太迟，胃相太差
  - 第3章 从胃相肠相防病治病
    - 01肉食，生活习惯病的陷阱
    - 02便秘，健康之大敌
    - 03咖啡灌肠与腹部按摩，便秘自然疗法
    - 04幽门螺旋杆菌，趁虚而入
    - 05胃肠虚弱，饮食着手
    - 06肥胖，万病之源
    - 07胆固醇，正邪有道
    - 08糖尿病，可防亦可治
    - 09痛风，食物和水是关键
    - 10自由基，催生现代疑难杂症
  - 第4章 新谷式饮食健康法
    - 01饮食结构自然法则
    - 02饮用优质水
    - 03五谷杂粮餐餐有
    - 04人体必需营养素
    - 05维生素矿物质，相得益彰
    - 06发芽糙米浆，防病又延年
    - 07营养补充剂，现代人的法宝
    - 08增进整体健康
  - 第5章 实现长寿人生，培养健康新一代
    - 01关注健康，美NA是榜样
    - 02自己的健康，自己负责
    - 03获得健康身心，拥有长寿人生
- 后记

## <<新谷式健康长寿法>>

### 章节摘录

新谷：糙米含有丰富的膳食纤维、维生素和矿物质，可极大地改善肠相。

以糙米代替精白米，数月之后不仅肠相得到改善，就连整个身体状况也会有所好转。

胃相、肠相糟糕并不一定意味着已经患上了疾病，但也发出了警讯：虽然目前暂未出现癌症，但存在患癌症风险。

此时，或许只是胃相或肠相欠佳，身体尚未出现不适，整体健康也还不错；但不佳的胃相、肠相预示着不久的将来，患病甚至患上癌症的几率很大。

改善胃相或肠相，预防癌症和其他疾病，唯有坚持健康的饮食生活和良好的生活习惯，其他别无良策。

尤其是中年以上人群，如果肠相欠佳，则几乎都患有慢性病，如便秘、肥胖、高血压、心脏病、糖尿病等。

这些人到了一定时期，突然罹患癌症的情况相当多。

所以内窥镜检查时，发现肠相不好的人，我都会特别叮嘱他们实践饮食健康法，而不是只告诉患者“内窥镜检查结束了。

没有发现溃疡、息肉和癌症。

有胃炎，吃些药吧”。

指导患者如何预防疾病，增进健康，才是我诊疗的重点。

## <<新谷式健康长寿法>>

### 后记

我父亲在53岁时患胃癌去世了。  
作为儿子的我也自幼胃肠虚弱。  
几十年来，每当精神紧张时，就感到胃痛，工作压力大时还会出现腹泻。  
我日益接近父亲去世时的年龄，对健康的不安也越渐加深。  
肩头上的社会责任也越来越重，胃肠承受着前所未有的压力。  
就在这时，我通过广播节目结识了新谷先生。  
新谷先生的理论成了我的健康启蒙课。  
他让我发现以前的生活习惯有多糟糕。  
他还教导我不能依赖药物，通过日常饮食改善自身体质才是最重要的。  
我原本就不是完美主义者，并不可能完全忠实地履行先生的教诲。  
但是日常生活中细微的改进也使我的胃肠状况得到很大改善。  
每次先生回国时，内窥镜检查都发现我的胃相和肠相有明显的改观。  
生活习惯的微小改变，就可增进我们的健康。  
未来的时代要求我们每个人都要自助，自主判断，自己承担责任。  
要在这样的时代生存下去，每个人都须自己努力，守护好自己的健康。  
我衷心希望，读者们在读完本书之后，能够朝着这个方向迈出第一步。

## <<新谷式健康长寿法>>

### 编辑推荐

《新谷式健康长寿法:世界大师谈胃肠》：新谷弘实教授，世界胃肠内窥镜领域首席权威，好莱坞巨星、商界巨子等专职医生，并深得世界各国政要信任。日美30万人次的胃肠内窥镜检查，8万例息肉切除手术，丰富的临床实践经验，纵横讲谈新谷式健康法。世界名医谆谆教诲，守护您的健康和幸福。

<<新谷式健康长寿法>>

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>