第一图书网, tushu007.com

<<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

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。

第一图书网, tushu007.com

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。

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《生岛博的健康秘决“简易健康法”》等。

第一图书网, tushu007.com

<<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，趁虚而人
　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

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。

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。

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。

第一图书网, tushu007.com

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