

<<創造百歲奇蹟的趴睡健康法>>

图书基本信息

书名：<<創造百歲奇蹟的趴睡健康法>>

13位ISBN编号：9789576635779

10位ISBN编号：9576635772

出版时间：文經出版社有限公司

作者：日野原重明（Shigeaki Hinohara），川島緣（M

页数：168

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>

<<創造百歲奇蹟的趴睡健康法>>

內容概要

日本全國沸騰，顛覆傳統的「睡眠革命」！

最受天皇家敬重，現年99歲、仍活躍第一線的傳奇醫師，日野原重明，長命百歲最大祕訣！

今晚就開始趴著睡，展開長壽健康的第一步。仰睡會造成舌根下沉、阻塞呼吸道，並壓迫大血管，使血液循環惡化，對身體健康造成眾多隱憂，甚至引發致命疾病。

日野原醫師於85歲時，發現趴睡對健康有奇蹟般的影響，從此將睡姿改為趴睡，不但越來越健康、有活力，連纏身多年的呼吸道舊疾都因此治癒，至今已實行超過10年，更成為日本推行趴睡健康法的最大推手。

趴睡可以…… * 淨化呼吸道，大大提高血氧濃度 * 優化血液循環，去除引發腦中風、心律不整危險因子 * 自然形成腹式呼吸，瞬間進入深度睡眠 * 防止打鼾、呼吸阻塞問題，治療久咳、促進排痰 * 解除仰睡造成之不當使力，治癒肩膀僵硬及腰痛 * 改善失智症狀，恢復耳聰目明 趴睡，才是最符合人體構造的睡姿！

一般認為，「趴睡」是造成嬰兒猝死的原因，因此大多數人有「趴睡對人體不好」的觀念。但事實上，趴睡與嬰兒猝死的關係，目前仍沒有實際的科學根據；從人體構造來看，趴睡才是最符合我們的睡姿，仰睡反而容易讓身體產生許多毛病及問題。

仰睡會造成舌根下沉，並壓迫通往心臟的血管，引發打鼾、睡眠呼吸中止、血液黏稠等問題，進而造成失眠、高血壓等現代病，甚至可能引發腦中風及心肌梗塞。

《創造百歲奇蹟的趴睡健康法》從原理開始，說明趴睡才是最符合自然法則的睡姿，分析關於「趴睡」的真假傳言，並實際指出趴睡可治好的病症，如打鼾、睡眠呼吸中止、肺炎、腦中風等；並指導有呼吸道疾病，血液循環不良，疲勞和體力衰退，健康走下坡的中老年，患有蛀牙、鼻竇炎、糖尿病等免疫力差，及胃腸困擾的人，如何藉由趴睡改善問題。

再搭配詳細的說明及圖解，告訴讀者如何自我評量是否適合趴睡，如何讓自己能舒適地趴睡，最後針對趴睡常見的問題，以Q & A方式為讀者做詳細說明。

<<創造百歲奇蹟的趴睡健康法>>

作者簡介

日野原重明（Hinohara Shigeaki）西元1911年出生，為日本最具權威的醫學大師。現任聖路加國際病院理事長兼名譽院長、聖路加護理大學理事長兼名譽校長，與日本皇室關係深遠，不僅深受天皇家族敬重，名聲更享譽國際。

日野原醫師為提倡預防醫學之先驅，更致力推動安寧醫療的普及。2000年，他集結75歲以上的健康老人，成立了「新老人會」，大力主張「慢性病應更名為生活習慣病」；他認為現代很多慢性疾病並非從外感染，而是來自本身不自覺的不良生活習慣導致，因此在日常生活中需建立健康的生活習慣。

他不僅對預防醫學貢獻卓著，更將其對人生與健康的體驗化為文字，於2001年12月出版了《生命的禮物》一書，創下暢銷120萬冊的驚人紀錄。

他的書感動了千萬讀者，於2005年榮獲日本天皇肯定，授與最高文化榮譽 - - 文化勳章，成為日本百年來第一位榮獲此勳章的醫師。

目前已99歲高齡的日野原醫師，至今仍活躍於第一線，演講及各種活動甚至排到了102歲！

<<創造百歲奇蹟的趴睡健康法>>

書籍目錄

前言 趴睡讓我健康百歲……日野原重明序章 從「仰睡」到「趴睡」……丸川征四郎第1章 趴睡才符合自然法則為什麼人類要面朝上仰睡？

臟器比較適合四肢著地狀態骨骼變化使仰睡風險大增關於「趴睡」的真假傳言第2章 趴睡可治好的症狀【預防打鼾和睡眠呼吸中止症】【改善血液循環，預防腦梗塞】【預防疲勞和體力衰退】【有助於排痰、止咳】【健康走下坡的中老年更需嘗試】【患有蛀牙、鼻竇炎、糖尿病等免疫力差的人】【有胃腸困擾的人】第3章 來嘗試「趴睡」吧！

自我評量！

你適合趴睡嗎？

【基礎篇】趴睡的方法【基礎篇】半趴睡的方法【症狀別】有困難時怎麼辦？

這樣趴睡才舒服(1) 頸部伸展操這樣趴睡才舒服(2) 小道具這樣趴睡才舒服(3) 注意事項第4

章 安全趴睡的問與答：這時該怎麼辦？

真的沒問題嗎？

Q & A【一般篇】這時該怎麼辦？

Q & A【方法篇】生病的人也可以趴睡嗎？

Q & A【生病篇】讓趴睡成為居家看護的一環！

Q & A【看護篇】後記 「趴睡」的驚人效果……川島綠

<<創造百歲奇蹟的趴睡健康法>>

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>