

<<新脑内革命>>

图书基本信息

书名：<<新脑内革命>>

13位ISBN编号：9789576967221

10位ISBN编号：9576967228

出版时间：新自然主義

作者：春山茂雄

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>

<<新腦內革命>>

內容概要

日本亞馬遜書店 推薦！

NHK電視台『讓你活更久，發現長壽基因！』專題報導，引爆熱烈迴響！

17年前，春山茂雄發表《腦內革命》引發各界熱烈迴響。十多年來，這位一再提出先進腦科學觀點的醫生，用時間和自己的身體驗證自己的醫學主張，2011年在日本發表《新腦內革命》，以71歲年齡，而能在身體組成分析得到肉體年齡28歲的結果，再度引發熱議！

掌握新腦內革命的關鍵在讓大腦告訴身體分泌生長荷爾蒙
春山茂雄在本書首度公開他的青春不老祕訣，並濃縮他從醫五十年來的學理研究、臨床應用，並結合美國太空總署的現今科學，針對抗老、不生病及防癌等現代人最迫切的健康問題，提供具體解決方法，就在於（1）刺激生長荷爾蒙分泌；（2）清除內臟脂肪；（3）消除壞的活性氧；（4）保持身心靈平衡；（5）力行健康習慣等五大關鍵：

1：生長荷爾蒙不足，是老化的由來！

人到30歲，生長荷爾蒙的分泌量驟降，不僅肌膚失去彈性、各種身體病痛的衰老現象也一一浮現。作者指出，鍛鍊下半身肌肉、常保空腹或進入深沉睡眠，都可以刺激生長荷爾蒙源源不絕的分泌。例如，先做緩慢屈蹲的無氧運動來破壞老舊肌肉，讓大腦產生「身體受傷」的錯覺，大腦為了修復身體，會立即分泌生長荷爾蒙，接著再進行走路、騎腳踏車的有氧運動來製造年輕肌肉，而下半身年輕肌肉還會分泌其他肌肉所沒有的抗老化荷爾蒙。

2：內臟脂肪分泌毒藥，是萬病之源！

別以為大腹翁、小腹婆沒什麼，囤積過量的腹部脂肪不僅會令人早死，還會引發新陳代謝症候群。作者指出，內臟脂肪會分泌高達30種以上的脂肪毒，能令血管收縮血壓升高、妨礙胰島素作用、釋放致癌物質TGF，甚至吞噬健康細胞自我繁衍，簡直和癌細胞無異，可以說是萬病之源！要想清除內臟脂肪，就要藉助生長荷爾蒙將脂肪分解為脂肪酸，再透過騎腳踏車或健走的有氧運動燃燒掉，並且細嚼慢嚥促進咀嚼肌分泌特殊的活性物質，預防食物轉為內臟脂肪。

3：壞活性氧會攻擊細胞，加速老化！

消除活性氧是必要的，但是，活性氧有好壞之分，壞活性氧會攻擊臟器與血管，引發血管硬化、動脈硬化、加速老化；好活性氧會發揮神經傳導物質及消毒作用，能預防糖尿病、消滅黴菌。然而消除活性氧的保健食品，無法只鎖定壞活性氧消除，它會連好活性氧也一併消除，吃越多越短命。

作者指出，不吃抗氧化保健食品、每天多次深呼吸、冥想、常吃含槲黃素與白藜蘆醇的蔬果，才能保留好活性氧、剷除壞活性氧，達到延年益壽的目的。

4：負面情緒和壓力，誘發疾病！

心靈與肉體是緊緊相連，無法分割的一體，當我們長期處在緊張、憤怒或壓力等負面情緒時，身體也會產生不適的反應。像是長期否定自己的人，大腦就會發出「為何不去死」的命令，導致細胞選擇自我了斷、加速老化，

<<新腦內革命>>

或直接發出「死亡命令」透過老化來誘發疾病。

作者指出，只要常讓腦波處在放鬆的 波中，就能將負面思想扭轉為正面價值觀，促進精神面的健康，而進入 波的最佳捷徑就是冥想。

例如，每天5至10分鐘抬頭凝望天空或毫無意義的盯住一個點不放，都能提升大腦的 波。

5：餐餐吃到飽，越吃越短命！

根據最新研究，飲食會讓保護細胞的組織蛋白膜遭到壞活性氧攻擊，也就是說，吃越多，組織蛋白膜就傷得越重，壽命也就越短！

作者專為想要預防疾病、青春不老、身心健康的人提供46項小撇步。

例如，食不過6分飽、飲食細嚼慢嚥、少吃四條腿的動物、多吃魚、菇蕈、海藻、含長壽物質的食物……等，全是他平日身體力行，任誰都能立刻實行的健康習慣。

另外，書中除了分享抗老化、不生病、防癌的祕訣外，並破除多項現代醫療與健康認知的迷思。

包括：（1）糖尿病注射胰島素是治標不治本；（2）高血壓服用降壓劑是忽視臟器求救；（3）運動不會燃燒脂肪；（4）肌肉是汰換制，有破壞才有建設；（5）酒精在人體內不會成為脂肪……等。

本書特色

狂銷600萬冊暢銷書作者再度引爆話題：出身傳統醫學世家，擁有日本東京大學醫學博士學位及運動醫師認可的春山茂雄，是少數能學貫東西醫學的學者及醫者，繼銷售突破600萬冊的《腦內革命》後，《新腦內革命》再次引發熱烈討論，不僅提出抗老、不生病及防癌的具體解決方法，更首度公開他71歲，體內年齡28歲的祕訣，震撼各界。

刺激生長荷爾蒙分泌，再創青春：生長荷爾蒙不足，是身體老化的原因之一，作者利用「大腦不長眼睛」的弱點，製造身體受傷的假象，讓大腦做出有組織需要修復的判斷，來刺激生長荷爾蒙分泌。

例如，先進行無氧運動來破壞肌肉，再做有氧運動來製造年輕肌肉。

清除內臟脂肪，培養不生病體質：內臟脂肪是萬病之源，會分泌30種以上的脂肪毒，不僅吞噬健康細胞，還會自我繁衍，簡直就是成長緩慢的癌。

藉助生長荷爾蒙及細嚼慢嚥時咀嚼肌分泌的特殊活性物質，能有效清除並預防內臟脂肪生成。

剷除壞活性氧、留住好活性氧，延緩老化：能消除活性氧的保健食品不只去除壞活性氧，就連好活性氧也一併消除，吃越多會越短命。

作者提出每天多次深呼吸、冥想，以及常吃蘋果、葡萄，不吃抗氧化保健食品，才是剷除壞活性氧的正確方法。

提升大腦 波，保持身心靈平衡：負面思想會令大腦分泌有害荷爾蒙、促使細胞集體自殺，利用放空、冥想，可以呼喚最常在睡眠中大量出現的 腦波，將負面思想扭轉為正向思考，達到身心靈平衡的目的。

力行健康習慣，健康長壽不是夢：作者特地為預防疾病、青春不老、身心健康，挑選出46項人人都能身體力行的健康法，包括：一天做多次深呼吸、常保空腹、食用蔬菜水果等低GI食物、以魚肉取代牛或豬肉、注意身體保暖、睡覺時頭朝北方、聽喜愛的音樂、養寵物、從事慢跑、健走或騎腳踏車的運動……等，全部都有益身心腦。

破除現代醫療謬論，強調健康醫：現代人對謬誤百出的醫療深信不疑，例如糖尿病注射胰島素，雖然表面看起來藥物令血糖降低了，但實際上卻是轉為內臟脂肪囤積在體內，引發新陳代謝症候群。

<<新脑内革命>>

作者指出，現代醫療應該是預防勝於治療，也就是不等到生病才著手治療，而是從一開始就不讓疾病有機可乘。

<<新脑内革命>>

作者简介

春山茂雄

1940年1月生於京都的傳統醫療世家。

1966年東京大學醫學院畢業。

1981年取得東京大學醫學博士學位。

1987年於神奈川縣大和市開設田園都市厚生醫院，並擔任該院院長，採行融合東、西方醫學的治療及健康指導方式，廣受好評。

1995年出版《腦內革命》，創下年銷售量突破600萬冊佳績。

2008年2月，於川崎市宮前區開設春山茂雄診所，同年8月遷至橫濱市青葉區。

2010年1月，於東京都澀谷區的惠比壽開設惠比壽Buena Vista診所。

日本醫師會認定之產業醫師（Occupational Health Physician）、健康運動醫師。

厚生勞動省THP健康檢測醫師、體檢認定指定醫師、加壓訓練統括指導者。

<<新腦內革命>>

書籍目錄

- 推薦序1 朱迺欣（美國密西根大學神經生理學博士、前長庚醫院榮譽副院長）
推薦序2 王桂良（美國暨世界衰老醫學會亞洲區會長、安法抗衰老醫療集團創辦人）
推薦序3 游敬倫（龍合骨科診所院長、台大醫學院附設醫院骨科部教學兼任主治醫師）
推薦序4 劉博仁（台中澄清綜合醫院中港院區營養醫學門診主任、睡眠醫學中心主任）
第一章 糖尿病別注射胰島素！

謬誤百出的現代醫療
用降壓劑治療高血壓的陷阱
肌肉是替換制，有破壞才有建設
運動燃燒脂肪？
別傻了！

憂鬱症的藥物治療並不是為病人著想
癌症，生龍活虎享盡天年的大敵，其實是可以預防的
今後は「預防勝於治療」，講求「治未病」的時代

第二章 有益身、心、腦的46項秘訣

一天做多次深呼吸 / 晚上10點以後不再進食 / 製造腰部以下的肌肉 / 避免過度服用營養補充品 / 偶爾讓自己跳脫日常 / 常保空腹 / 與其一心追求幸福，不如想像大不幸 / 從事性幻想 / 常吃含豐富長壽物質的蘋果或葡萄 / 提醒自己少吃一點 / 細嚼慢嚥 / 喝紅酒或葡萄酒 / 樂於為人付出 / 經常測量內臟脂肪 / 吃飯的時候不要生氣 / 溫和待人 / 練習屈蹲速度宜放慢 / 破壞老舊肌肉 / 從事有氧運動 / 有氧運動前，最好先進行一百分鐘的無氧運動 / 慢跑或健走都以慢速度為佳 / 騎腳踏車 / 不只照顧肉體健康，也要兼顧心理健康 / 保有對愛情的憧憬 / 養寵物 / 聽喜愛的音樂 / 把握體內適度的水分 / 補給氫元素 / 在皮膚塗抹臭氧水 / 食用低GI值食物 / 食用動物內臟 / 食用青甘魚、鮪魚、魚肝 / 食用雞胸肉 / 食用菇蕈類 / 食用海藻類 / 控制鹽分攝取 / 以魚肉取代牛肉、豬肉 / 一天食用三百五十公克蔬果 / 蔬果在飯前食用 / 補充大豆蛋白質 / 食用胚芽米 / 了解酒精的缺點 / 不輕易施打胰島素 / 頭睡北方 / 溫暖身體 / 避免房事過度

第三章 如何促進抗老化荷爾蒙分泌

老化來自生長荷爾蒙枯竭
生長荷爾蒙的分泌來自「肌肉破壞」
這麼做可以輕易破壞老舊肌肉
反覆進行單純的有氧運動就可以製造新的肌肉
腰部以下肌肉是「良性荷爾蒙分泌器官」
所謂老化，就是組織細胞數量減少
生長荷爾蒙是人體所有荷爾蒙的主導者
利用簡單的加壓帶騙過大腦，誘發生長荷爾蒙分泌

第四章 內臟脂肪與癌症無異！

內臟脂肪會殺死其他細胞
脂肪本身竟然會生出更多脂肪細胞
「吃太多會早死」是定律
分解脂肪的五種酵素
多餘的養分全都轉化為脂肪
諾貝爾獎得主彼得·米契爾博士的發現
內臟脂肪分泌毒藥，腿部肌肉分泌良藥

第五章 消除活性氧毒素的訣竅

<<新腦內革命>>

活性氧也有好壞之分

活性氧是人體合成能量時必定會出現的副產物

糖化反應.....常保空腹，活性氧才不至於惡化

深呼吸可以消除壓力造成的活性氧

兼具相反性質的粒線體真是不可思議

氫是消除活性氧的終極手段

補充氫與氧有益人類和地球健康

第六章 透過冥想平衡身心健康

呼喚最常在睡眠中大量出現的 波

良性荷爾蒙對美好的言語有反應

協助我們置換觀點的EMDR

經營一日五分鐘的「非常時刻」

從現實腦超脫到虛擬腦

小慾望不足以成事，懷抱大慾望令人接近佛陀的境界

虛擬腦連結宇宙與生命的本源

第七章 我最推薦食用蘋果的理由

請吃低GI值食物

多酚被譽為長壽物質的原因

心平氣和、細嚼慢嚥、吃早餐

酒精本身並不會變成脂肪

六大健康長壽之道

第八章 「新腦內革命」，我的健康之道

所有重要觀念都得自東洋醫外祖父的真傳

繼《腦內革命》以後，我心所向的醫療目標

<<新脑内革命>>

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>