

<<美人體內革命>>

图书基本信息

书名：<<美人體內革命>>

13位ISBN编号：9789862413098

10位ISBN编号：9862413093

出版时间：天下雜誌股份有限公司

作者：吉川敏一 著
劉輝雄 译

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>

<<美人體內革命>>

前言

推薦序 妳可以運用醫學，力行美麗 文 / 陳明豐（台大醫院院長、台大醫學院內科教授）

醫學是應用科學的一門，醫學訓練注重的是邏輯，講究的是證據。而醫學的寫作必須引經據典，避免穿鑿附會。由於醫學的知識和技術進展一日千里，因此如何將這些對民眾有用但艱深難懂的知識，轉化為雅俗共賞的常識，便成了當前醫學教育宣導保健、強調預防勝於治療，刻不容緩的要務。

好的科學家不一定是生花妙筆的作家，權威的醫師也未必肯殫精竭慮於保健書籍的寫作，造成坊間相關的書籍雖琳瑯滿目，如過江之鯽，但內容良莠不齊；炙手可熱由非醫學專家所寫的暢銷書籍雖俯拾皆是，但能夠可讀性與可信性並行不悖的，則屈指可數。

吉川教授是現任京都府立醫科大學的校長，研究活性氧和自由基的權威學者，也是消化醫學和抗老醫學的學術巨擘，他的學術著作等身，專業造詣更不在話下。難能可貴的是他並沒有畫地自限，也熱中科普知識和保健教育的推廣。在繁忙教研工作之餘，仍義無反顧投入相關書籍的寫作。這本《美人體內革命》正是他最近的力作。

與市面上講究美容美白的書籍比較，本書捨聳動、華麗的文藻，而是提綱契領且正本清源介紹人體這部設計精密的機器，如何透過各重要內臟器官的既獨立又協同的作用運轉，來維持正常且有效率的工作。當運轉出狀況時，會有何徵兆，人體會出現什麼症狀和疾病？而為了維持最佳狀況，在了解這部機器的操作原理後，我們必須從生活習慣、飲食習慣和運動三項基本工作做起，如此自然能使吾人內臟功能各就其職；身體內部狀況良好，亮麗陽光的外表自是指日可待。

吉川教授的匠心獨運，使這本保健書籍的可讀性和可行性大大提高，讀者看完，自然能融會貫通、茅塞頓開，原來我們不用花大錢或大動干戈做手術，也能變成外貌協會的一員。書裡提供的知識和方法，並無捕風捉影，全屬千錘百鍊有科學基礎的真知灼見，因此本人樂於為文推薦。

推薦序 醫學角度的「相由心生」，真知果然灼見 文 / 吳明賢（台大醫學院內科教授 台大醫院健康管理中心主任）

擁有亮麗外表是不少現代人的願望，應運而生的是琳瑯滿目炙手可熱的微整型手術、雷射去斑手術、美白產品等等，有人嗤之以鼻，有人趨之若鶩，但更多的是無所適從。而且即便有效，有些效果並不能持久，如果不從根本救起，無異於水中撈月。

俗話說「相由心生」、「境由心造」，雖是老生常談，然從醫學的角度而言，卻是真知灼見、亙古不變，且歷久彌新！

因為有健康的身心靈，的確容易有較出色的外表。

這本《美人體內革命》，內臟強，人一定美，正是將上述觀念發揮的淋漓盡致。

本書共分成四部份，第一部份簡單的介紹人體常識，讓即使沒有醫藥背景的讀者，也能很快理解人體內最重要的臟器及其基本功能；第二部份則針對常見的症狀，如頭痛、肩膀痠痛、腰痛、倦怠、暈眩、浮腫、手腳冰冷、失眠、吃不下暴瘦、過胖等問題的來龍去脈，做言簡意賅的介紹；

第三部份則直入核心，從了解吾人的內臟功能，掌握打造美麗的關鍵。

這裡面提供的方法皆非道聽塗說，而是言之有據且唾手可得的簡易方法；第四部份則強調從體內做環保的重要性，從生活習慣、飲食習慣、運動及放鬆等做起，定能日起有功。

本書作者吉川教授出身京都府立醫科大學，是日本消化內科的權威之一，他鑽研自由基與活性氧對人體健康的影響，卓然有成。

其獨到的見解，使他成為日本抗老醫學會的泰斗。

本人與他在消化醫學及抗老醫學的學術會議有數次的交談，深知他為學嚴謹且學術成就斐然，這本書雖非學術書籍，但內容言近旨遠，去偽存真，且文字雅俗共賞。

深信讀者只要能融會貫通，確實力行，一定可以活得既健康又美麗。

<<美人體內革命>>

作者序 內臟能打造美人 維持健康、美麗的只有內臟 生氣蓬勃的表情、擁有夢想的正向思考、可愛綻放的笑臉，這些都是年輕、美麗、舒適人生所必須。但是為了實現這樣的美麗人生，則一定要保持健康才行。

全身內臟在維持美麗外表上都有功效。

讓我把從體內變漂亮的祕訣，告訴每天都在鏡子前細心保養的你吧。

近年經常聽到的「抗老化醫學」，指的就是藉由生活環境來減緩與生俱來的老化速度的方法。

因各種刺激與外在環境因素，而導致提早衰老、免疫能力及荷爾蒙降低。

因而白白浪費掉能夠年輕生活的能力。

若能了解加速老化的理由並留心抗老化醫學，不只是健康長壽，就連「外表」也能年輕二十歲。

有一份吸菸與否的「外表」年齡與雙胞胎姊妹間比較的報告。

有吸菸的人在外表上的衰老程度令人驚訝。

香菸的煙會導致體內產生老化的元兇--自由基與活性氧。

因此而加速各個內臟的老化，而發生動脈硬化及糖尿病等各種生活習慣病。

甚至也會發生外表的老化。

有一個研究是將紅毛猩猩的攝取熱量減少三 %。

結果發現，經由限制飲食，能夠預防糖尿病、心臟疾病、動脈硬化，甚至包括頭腦萎縮等。

更加驚人的是，不只毛長的樣子，就連臉上的皺紋跟表情都顯得年輕，和同年齡的猴子不同。

限制攝取熱量可以將長壽遺傳因子活化，抑制自由基與活性氧的發生。

沒錯，來自於體內的健康，會引導出外表的年輕。

產生老化與疾病的自由基跟活性氧 電子通常是兩個成對，但是「自由基」則帶有單獨不成對的電子。

單獨的電子為了要成對，就會從旁邊的分子搶奪電子。

失去電子的過程，則稱為「氧化」。

自由基擁有氧化各種東西的能力。

人體內如果產生了強力的自由基，周圍就會產生氧化造成的傷害。

也就是氧化壓力。

藉由氧化壓力，會產生動脈硬化、糖尿病、癌症、心臟病、腦中風等生活習慣病，以致引起皮膚老化，簡直可稱為「老化與百病的源頭」。

住在地球上的生物都與空氣中的氧共存，而氧分子正是其中一種帶有不成對電子的自由基，因此氧氣會將接觸到的東西都氧化。

我們這些呼吸氧氣才能生存的生物，在體內會製造出更為強力的自由基 活性氧，而活性氧的處理能力會隨著年紀衰退，而過剩的活性氧則會製造出老化與疾病。

藉由飲食、運動與睡眠來打造不易氧化的身體。

自由基與活性氧的產生，除了與香菸、汽車廢氣等空氣污染物質以及紫外線等環境因子有關外，也會因壓力、感染、藥物、毒物而在體內產生。

避開這些因素，提高抗氧化力是很重要的。

食物中有很多元素都擁有抗氧化能力。

擁有紅、黃色等鮮豔顏色的食品，已被確認擁有強力的抗氧化活性。

將這些色彩鮮豔的食物加入菜單裡，每天用心以抗氧化食品來達成抗老化飲食吧。

另外，適度的運動也是不可或缺的。

運動不單只是強化骨骼與肌肉、提升運動機能而已，也能產生荷爾蒙、加速油脂代謝，還能提高抗氧化能力。

還能藉由每天的散步、購物、打掃跟洗衣，強化肌肉達到美容效果。

藉由充分睡眠、轉換心情來消除心理壓力也是必要的。

我們體內還有生理時鐘，能夠控制荷爾蒙分泌和代謝。

因此每天規律的生活是很重要的。

但是若要保持年輕，最重要的還是健康。

<<美人體內革命>>

在體內所產生的變化，一定會出現在外表上。
了解身體的構造，充分思考對策，擬定從體內變成美人的方法。

<<美人體內革命>>

內容概要

每個女人都要知道的事：打造美人，從強健內臟做起！

作者吉川敏一是內科學權威，更是日本抗老醫學會理事長，將他多年研究抗老的心得，在書中以清楚的圖示、生動的比喻，寫出他對大家的叮嚀。

附上美人指數自我測驗，整理身體出現的各種不適症狀，對照可能的原因與發生問題的內臟，讓妳找對方法即早調養，恢復健康美人的好氣色。

附有簡明易懂的器官圖，瞭解您的五臟六腑，掌握美麗的關鍵。

增強內臟功能的方法一次公開！

瑜珈、推拿、伸展運動、穴道按摩、調整生活習慣等，可愛插畫讓妳輕鬆學會照顧自己內臟健康的方法。

原來，不會生病的生活習慣可以很容易建立！

<<美人體內革命>>

作者簡介

吉川敏一 現任京都府立醫科大學校長、京都府立醫科大學消化器內科教授、日本抗老醫學會、日本氧化壓力學會、日本機能水學會理事長。

專精活性氧、自由基的研究，在日本及世界擁有崇高的學術地位。除在消化器病學、風濕免疫學、老年醫學、維生素學有很多的學術專門著作外，另著有《他為何永保年輕》《不畏疾病》。

京都府立醫科大學畢業，曾任京都府立醫科大學第一內科教授，美國路易安那州立大學客座教授，東京大學先端科學技術研究中心客座教授。

<<美人體內革命>>

書籍目錄

序 推薦序妳可以運用醫學・力行美麗 陳明豐（台大醫院院長、台大醫學院內科教授）醫學角度的「相由心生」，真知果然灼見 吳明賢（台大醫學院內科教授 台大醫院健康管理中心主任）作者序 內臟能打造美人 Part1 不可不知的人體常識一窺身體的內部身體的構造骨骼 / 肌肉 / 皮膚 / 血液 / 免疫系統 / 自律神經 / 荷爾蒙 Part2 美人指數下降的症狀與原因妳的內臟美人指數是多少？

不適是疲勞的內臟在求救？

倦怠 以適當的睡眠、飲食、運動來放鬆身心頭痛 解除緊張，從症狀檢查肩膀痠痛 讓肩膀的肌肉休息，釋放疲勞物質腰痛 矯正姿勢不造成腰的負擔暈眩 除營養不良的貧血外，還另有原因手腳冰冷、寒冷 小心冬天低溫、夏天冷氣的環境早起很痛苦 規律的飲食與生活習慣，讓血液流暢睡不著 睡前盡量放鬆浮腫 若長期發生，有可能是內臟問題吃不下、暴瘦 當體重意外減輕時要特別注意過胖 調理代謝可以保護內臟便秘、脹氣 規律的飲食生活讓腸充分的蠕動腹瀉 起因於壓力與內臟機能的衰退胃痛、消化不良、胃食道逆流 暴飲暴食與緊張，傷害胃黏膜肚子痛 持續激烈疼痛必須就醫心悸、氣喘 沒做任何事卻產生異常時須注意皮膚問題 營養攝取，提升新陳代謝常跑廁所、漏尿 鍛鍊會陰部來控制口臭、口乾症 改善口腔環境與腸胃功能眼睛疲勞、乾眼症 眼睛要適度休息防止乾燥月經問題 定期接受婦科檢查頭髮乾燥、落髮、白髮 攝取蛋白質獲得滋潤 Part 3 了解內臟，掌握打造美人的關鍵心臟功能 將血液循環至全身的「強力幫浦」疲勞的症狀 「心悸」、「氣喘」打造美人的方法首先要維持最好的血壓 / 要注意中性脂肪與膽固醇過多攝取含有好膽固醇的食品 / 少吃含普林高的食品 / 遠離尼古丁！

肺功能 經由呼吸來獲得氧氣、排出二氧化碳的「氣體交換機」疲勞的症狀 「咳嗽」、「痰」、「氣喘」打造美人的方法每年做一次胸部X光檢查 / 順暢的呼吸就從好的姿勢開始遠離香菸，走出戶外 / 藉由流汗讓肺順暢運作 / 勤洗手與漱口預防感染病 胃功能 為讓小腸方便吸收營養，而將食物與消化液混在一起溶解的攪拌器疲勞的症狀 「胃痛」、「消化不良」、「食道逆流」打造美人的方法從壓力中保護敏感的胃 / 脆弱的胃需要好消化的食物 / 預防食道逆流，從改善食物開始 / 空腹勿喝酒喝咖啡要在餐後，並加點牛奶 / 運動讓胃變健康 / 強化胃的屈膝轉腰運動 肝臟功能 合成、儲存營養，處理老舊廢物與毒素的「化學工廠」疲勞的症狀 「突然變得不勝酒力」、「手掌變紅」打造美人的方法每年接受一次健康檢查 / 肝也要週休二日 / 飲酒過量時的處理方法 / 攝取不會對肝臟造成負擔的食品 / 能放鬆肝臟的伸展運動&穴道 膽囊功能 將肝臟製造出來的膽汁儲存起來的「膽汁銀行」疲勞的症狀 「劇烈疼痛」打造美人的方法不吃飯已是黃色警戒 / 避免油膩的食物 / 有效紓解過勞與壓力 胰臟功能 胰液是分解三大營養素的「全方位消化液」疲勞的症狀 「腹痛」、「噁心」打造美人的方法慢慢吃，讓大腦得到飽足感 / 照顧胰臟的飲酒方法 腎臟功能 更新髒污的血液並製造尿液的「血液再生工廠」疲勞的症狀 「倦怠」、「浮腫」打造美人的方法以尿液檢查來確認腎功能 / 感冒與扁桃腺炎要及早治療 / 保持身體乾淨，預防腎盂腎炎 / 減少鹽分攝取身體虛弱時，要節制蛋白質 / 在烹調上提升能量 十二指腸功能 將胃送來的東西分解得更細小連接到小腸的真正消化的起點疲勞的症狀 「肚子痛」、「消化不良」小腸、大腸功能 小腸是消化與吸收營養的基地、大腸會吸收水分，排出食物的殘渣疲勞的症狀 「便秘」、「容易腹瀉」、「口臭」打造美人的方法用早餐開啟腸道活動的開關 / 用食物纖維從腸道開始打造美人 / 攝取乳酸菌為腸道打氣！

/ 在固定的時間上廁所 / 用藥要向藥劑師諮詢 / 戒掉會引起潰瘍的香菸 / 靠運動加強血液流動，提升腸道的活動 / 刺激腸子的瑜伽與按摩 Part 4 今天開始做體內環保 生活習慣重新看待生活，從做得到的事，馬上開始！

擁有良好的睡眠品質！

/ 抵擋紫外線！

/ 不吸菸 / 管理壓力 / 消除畏寒 / 笑，笑 飲食習慣均衡攝取可口食物，滋養身體挑選食材 / 飲食七、八分飽 / 均衡飲食 / 懷抱目的而吃 放鬆今日疲勞今日消以芳香療法來放鬆 / 泡澡不知何謂寒冷 / 以東方人的冥想與自然調和 運動多動，加快血液循環及新陳代謝從日常的動作開始，以習慣化為目標 / 有氧運動來燃燒脂肪 / 鍛鍊肌肉，使體溫上升、血液循環變好！

/ 矯正歪斜骨盆

<<美人體內革命>>

章节摘录

Part2 美人指數下降的症狀與原因 你每天都過得神采奕奕嗎？

若肌膚出現問題，或是身體感到疼痛、不舒服，就是身體的求救信號（SOS）。

不要對求救信號置之不理，趕快細心傾聽，加緊保養！

當體重意外減少時要特別注意 吃不下、暴瘦 【原因】：感冒，胃炎，胃、十二指腸潰瘍，甲狀腺機能亢進，肝炎／胃炎，精神上的煩惱，壓力，過度的減肥等 【重點器官】：胃、肝臟、胰臟、腎臟、甲狀腺等 如同感冒、疲勞會讓人不想吃東西，偶爾食慾不振是任何人都有的經驗。

但若是長期食慾不振，導致體重減少的话就需要注意。

胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、肝炎等消化系統的器官發炎，除了食慾不振外，還會伴隨倦怠與微燒。

腎臟病則由於應被排出的物質沒被處理而留在體內，導致食慾下降。

明明正常飲食但是卻體重下降，就有可能是甲狀腺機能亢進。

另外，因煩惱與過度減肥，導致食慾不振突然暴瘦，或是荷爾蒙失調導致月經不順的情形也不在少數。

調理代謝可以保護內臟 過胖 【原因】：吃太多、吃太快、不規則的飲食生活、偏食、飲酒、運動不足、壓力、減肥、過勞等 【重點器官】：心臟、腎臟、肌肉、肝臟等 肥胖不僅是美麗的大敵，對內臟來說也是一大問題。

造成肥胖的原因有吃太多油膩的食物、運動不足、飲酒，再加上壓力造成的暴食、減肥的復胖等，理由跟契機有千百種。

肥胖指的是攝取過多的熱量轉變為脂肪儲存於體內。

因為肥胖者的血液比起標準體重的人還來得多，因此做為血液幫浦的心臟負擔也就更沉重。

當心臟發出哀嚎的同時，負責過濾高油脂濃稠血液的腎臟自然也就負擔加重，可能會造成腎衰竭等障礙。

接下來，就用BMI（Body Mass Index，身體質量指數）來判斷屬不屬於肥胖吧。

請注意身高的數值是用公尺（不是公分）計算。

BMI等於體重（公斤）除以身高（公尺）的平方 數值在二十四以上為體重過重，一八．五～二三．九的人為正常體重，未滿一八．五為體重過輕。

最不容易生病的BMI值為二二。

標準體重（公斤）等於身高（公尺）×身高（公尺）×二二 還有一個判斷方法，那就是測量肚臍高度的腰圍，男性在八十五公分以上，女性在九 公分以上（台灣的標準為男性九 公分、女性八 公分）則為肥胖，要注意代謝症候群。

呼籲社會大眾注意，除腰圍過大的肥胖之外，再加上血糖、血脂、血壓中有兩項超出標準，就要特別注意。

日本二十歲以上女性的盛行率為 。

但是男性三十歲以上以及女性四十歲以上，可能患有代謝症候群的人，以及準代謝症候群的比率則突然升高。

這是因為基礎代謝降低與運動不足。

即使是現在不胖的人也要把眼光放在數十年後，為了維持不被疾病所苦的身體，留心飲食生活與適度的運動吧。

<<美人體內革命>>

媒体关注与评论

陳明豐（台大醫院院長、台大醫學院內科教授）
院內科教授）

吳明賢（台大健康管理中心主任、台大醫學

丁寧（藝人及瑜珈老師）

<<美人體內革命>>

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>