

<<我是活血美人>>

图书基本信息

书名：<<我是活血美人>>

13位ISBN编号：9789866118265

10位ISBN编号：9866118266

出版时间：本事文化(大和)

作者：赤澤純代 著

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>

<<我是活血美人>>

內容概要

女生必備的第1本活血保養書你知道嗎？

血管年齡 = 實際年齡血是女性健康美麗的決定性因素日本女醫權威經驗談 - - 利用穴道按摩、翹臀體操、融脂半身浴、活血營養餐只要提高體溫、加速血液流動、排出體內老廢角質徹底改善血液循環，保證絕對讓你逆齡回春，輕鬆打造活血美人！

血管變硬，人就跟著老！

以前常常聽人說「血管變硬，人就跟著老」，那是因為血管年齡與人體健康、外貌有很大的關係。

維持血管的彈性很重要。

伸縮自如的血管可將血液中的紅血球等血球運送至身體各個部位。

倘若血管老化，就像水管老朽一樣，一折就斷。

因此，維持橡皮筋一樣的彈性，對血管來說真的很重要。

簡單一個步驟檢視你的血液循環：將舌頭往上捲，對著鏡子看看舌頭下方。

觀察舌頭下方的顏色(=舌下靜脈的顏色)或指甲的顏色。

若呈現粉紅色則表示健康，紫色或青色則表示現在處於瘀血狀態或體質上容易瘀血，要注意身體。

眼睛下方的黑眼圈也是瘀血的表徵。

即使睡眠充足還是消除不了黑眼圈，很有可能就是瘀血。

從飲食、生活作息、運動、按摩，透過改善「血液循環」來消除所有身體與心理不適的症狀。

幫你制訂全方位活血大作戰，確實達到提高體溫、順暢血流、排出老舊廢物。

促進血液循環的按摩：自行按摩的時間不需太長，有時候剛洗完澡花個五分鐘也可以，只是持之以恆很重要。

如果方便的話，一天一次，一邊洗澡一邊做，或是睡前進行也可以，只要養成習慣就好。

按摩1 第一步是刺激全身的皮膚 按摩方法是從手指、腳趾往心臟的方向，也就是從四肢末梢往中央的方向推揉。

按摩2 有人體第二個心臟之稱的小腿，請仔細按摩 平時就要注意小腿的狀態，經常撫摸這個部位有沒有冰冷或僵硬、浮腫。

這些都是因為血液循環不好造成的。

按摩3 放鬆脖頸、鎖骨 只要脖頸部位的血液循環暢通，氣色也會好轉，膚色不再暗沉，其美容效果令人驚豔！

按摩4 放鬆肩胛骨與背骨之間的肌肉 肩膀僵硬不是揉捏肩膀就可以改善血液循環，重點是先「軟化」背部的上半部。

有助於血液循環的體操：人類的腿部有大肌肉，而肌肉又有幫浦作用，因此鍛練下半身與改善血液循環有密切的關係。

體操1 運用臀部肌肉打造小而緊實的美臀 體操2 鍛練股四頭肌的半蹲動作 體操3 前後

擺動骨盆 打通關節 體操4 擴胸讓上半身變得柔軟有益血液循環的食譜：簡單、健康、養顏美容 食譜的重點 - - 食材取得容易 選擇適量的蔬菜，多利用冰箱裡的剩菜。

利用當季蔬菜、魚、家庭常備食材 多多利用乾貨 少量使用橄欖油、芝麻油 多多利用可以溫暖身體的食材如薑、大蒜、辣椒等等 利用胡椒、香草等香辛料及醋等佐料，減少鹽的用量

多多用現磨芝麻、柴魚片 另外，在飲食生活中善用中藥材！

在中醫的理論，人體的三大要素為「氣（生命能量）」、「血（血液）」、「水（血液以外的體液）」，這三項當中，只要有一項循環不好，身體就會變差。

希望各位也能將中醫的理論運用在飲食生活中。

以下所介紹的是中醫認為對人體有益的食材。

紅棗：補氣 薑黃：行氣、增強抗氧化作用。

薄荷：行氣。

具有清涼感，可改善便秘毛病。

<<我是活血美人>>

陳皮：理氣健脾 薏仁：排水、消炎、美白。

黑豆：益腎、消腫，還具有抗老功效。

肉桂（桂皮）：活血 其中，最受矚目的食材即黑豆與肉桂。

黑豆含有大豆異黃酮，它的黑色素成分是花青素的一種，中醫稱之為烏豆，含有益腎成分，是有益於暖身的食材，可用來煮成黑豆茶飲用或直接煮熟食用。

女性朋友總是希望自己擁有青春美麗、充滿活力的人生，改善體質永遠不嫌晚，今天的自己可以打造明日更美好的自己。

期望這本書可以幫助各位女性朋友擁有健康閃亮的人生。

<<我是活血美人>>

作者簡介

赤澤純代 Akazawa Sumiyo 金澤醫科大學醫院 21世紀集學醫療中心 生活習慣病中心講師 女性綜合醫療中心副主任。

醫學博士。

久藤綜合醫院理事、女性醫療網理事、日本抗老化醫學會評議員、日本女醫會評議員、性別差異醫療情報網。

1992年金澤醫科大學畢業後，歷經東京大學第三內科、東京大學先端技術研究所基因科學研究組、金澤醫科大學循環系統內科助手後到現職。

對於女性特有的身心問題，主張要與生命階段帶來的變化和平共處，才能夠一直保持活力、越活越美麗。

為此，她享受與女性同仁及病患一同研究、實踐並提出解決方案。

作者目前任職的醫院 金澤醫科大學醫院 石川縣河北郡內灘町大學1-1 Tel
: 076-286-2211(代表號) www.kanazawa-med.ac.jp/~hospital/譯者簡介王淑儀 畢業於輔仁大學日文學系。

曾任報社編譯、出版社長工。

目前狀態：以小說散文療養身心，兼與平假名片假名馬拉松賽跑中。

譯有《巴黎年輕人的週末》等書。

<<我是活血美人>>

书籍目录

CHAPTER 1 你的血液循環沒問題嗎？

血液循環不好的女性越來越多了！

血液與血管的基礎知識血液污濁、黏稠是怎麼回事？

「微循環」是血液循環最重要的關鍵字！

血管變硬，人就跟著老試著感受一下血液在體內流動的感覺吧！

你是不是過著這樣的生活？

血液是不是黏稠？

簡單即可測知COLUMN 血液循環不良的特徵CHAPTER 2 所有不順暢的關鍵在於血液循環！

血液循環不良將導致嚴重疾病特別對女性而言，血液循環很重要！

體寒是萬病之源 代謝障礙 = 血液循環低下女性比男性更容易血液循環不良？

水分攝取也有祕訣飲食習慣的變化正在改變女性的身體！

不能只吃營養補給品Column 疾病發作與環境因素大有關係CHAPTER 3 製造美麗的血液循環美容活血美人就是素肌美人 保養肌膚從血液開始減肥就從改善血液循環開始消除脂肪 - - 活化代謝酵素討厭的脂肪團是怎麼形成的？

睡眠也和血液循環有關！

Column 為了擁有更好的睡眠品質 CHAPTER 4 基本的血液循環改善計畫首先從徹底保暖開始吧試著

戒除那些對血液循環有不良影響的食物吧促進血液循環的按摩方法按摩1 第一步是刺激全身的皮膚

按摩2 有人體第二個心臟之稱的小腿，請仔細按摩按摩3 放鬆脖頸、鎖骨按摩4 放鬆肩胛骨與背骨

之間的肌肉有助於血液循環的體操體操1 運用臀部肌肉打造小而緊實的美臀體操2 鍛練股四頭肌的

半蹲動作體操3 前後擺動骨盆 打通關節體操4 擴胸讓上半身變得柔軟漢方良藥知多少！

中藥治療考慮了身心整體COLUMN 身體與肌膚的煩惱、症狀解說與建議身體不適篇 生理痛、PMS(

經前症候群) / 痔瘡 / 便秘 / 貧血 / 肩膀僵硬養顏美容困擾篇 黑眼圈 / 黑斑 / 皺紋、皮膚鬆弛 / 白頭髮

、掉髮 / 脂肪CHAPTER 5 有益血液循環的飲食方法當心「白色」食物！

砂糖會在臉上形成黑斑！

？

你一天喝幾杯咖啡呢？

攝取油的方式會改變血液的狀態！

生機飲食受到注目的理由有益於血液循環的食材吃飯的時間帶也是有規則有益血液循環的食譜和風涼

拌菜 / 茄汁旗魚 / 泡菜湯 / 豆漿燉地瓜 / 烤蔬菜佐和風醬 / 營養海藻沙拉 / 什錦豆腐COLUMN 在飲食生

活中善用中藥材！

CHAPTER 6 血液循環順暢對心理也有幫助壓力會讓身體變冷增強你的抗壓力在日常生活中思考養生的重要性寵愛自己是邁向活血美人之道的第一步

<<我是活血美人>>

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>