

<<给血液排排毒>>

图书基本信息

书名：<<给血液排排毒>>

13位ISBN编号：9787530839362

10位ISBN编号：7530839365

出版时间：2006-1

出版时间：天津科学技术出版社

作者：栗原毅

页数：183

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>

## <<给血液排排毒>>

### 内容概要

你的血液循环流畅吗？  
如何才能使血液循环顺畅呢？  
血流不畅并不只是血液黏稠的问题，积血液黏稠的症状，良好的饮食习惯可改善血液质量，阅读本书让你了解自己的血液，了解自身的健康，给血液以科学的方式排毒，净化血液，远离疾病！

<<给血液排排毒>>

作者简介

日市东京女子医科大学附属成人医学中心教授。  
医学博士。  
1951年生于新泻县，毕业于北里大学医学系。  
现就职于东京女子医斗大学附属成人医学中心、同青山病院消化系统内斗。  
专攻消化系统内斗学，特别是肝脏病学。  
同时采用MC-FAN仪器（微型视频法）来关注并致力于生活习惯病的预防和治疗。  
其著作有《怎么办呢？——在健康诊疗中得到了这样的结果》《怎么办呢？——教您健康诊疗结果的对策》等。

## &lt;&lt;给血液排排毒&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 你的血液循环顺畅吗血液与毛细血管的对话 / 6血液的成分和功能 / 14这是MC—FAN仪器 / 16血液循环可以看到 / 18自己就可以判断血液循环是否良好的检测 / 20检测一你的饮食习惯如何? / 22检测二你的生活方式健康吗? / 24检测三不能忍受精神压力和过度疲劳吗? / 26检测四针对女性的检测 / 28检测结果的用法检测结果的判断和医生给你的建议 / 30第二章 血流不畅并不只是血液黏稠的问题血液在流动 / 34将血液循环用摄像机拍下来 / 37不能从检查结果中反映出来的黏稠血液 / 40造成黏稠血液的真正原因是什么 / 44精神压力和过度疲劳造成的黏稠血液 / 46糖尿病的危险信号——黏稠血液 / 48饮食过量和吃过多甜食都会造成黏稠血液 / 50偏食也是造成血液黏稠的原因 / 52贫血时要注意“薄而稀的血液” / 54在黏稠血液中捕捉“未病” / 56黏稠血液是“淤血” / 60第三章 血液黏稠的症状“认为没什么事情,昨晚喝多了 / 64“肩膀酸痛和身体倦怠也是血液黏稠造成的吗?” / 67“无论如何也戒不掉烟啊!” / 71“体寒怕冷、痛经都和血液循环有着密切的关系” / 74“肥胖、高血压都和胆固醇有关,这样,血液循环也不顺畅” / 78“蔬菜汁不健康吗?” / 82“血液黏稠对肌肤和头发不好吗?” / 85从“未病”到真正的疾病,要注意脂肪肝! / 89过量的活性氧也是造成血液黏稠的原因! / 93第四章 良好的饮食习惯可改善血液质量适宜的食品2小时就可以使血液循环得到改善 / 98通常情况下,现代人都吃些什么? / 102以健康食品作为目标的饮食 / 106最能促使血液循环顺畅的10种食品 / 110黑醋 / 112梅肉精 / 114黑豆 / 116罗汉果 / 118大豆异黄酮 / 119EPA(二十碳五烯酸) / 120银杏叶 / 121啤酒 / 122茶 / 123维生素C / 124这就是血小板的“脚”? / 125在外就餐也不会致使血液黏稠的饮食 / 126在24小时便利店选择午餐 / 130适量的酒精可以促进血液循 / 134营养添加剂的有效用法 / 137第五章 如何才能使血液循环顺畅轻松消除精神压力 / 142适度运动可使血液循环顺畅 / 146让血液干净漂亮的体育锻炼 / 150血液的大敌——为某种疾病患者而准备的特定食品 / 154女性更年期障碍是血液黏稠所致 / 158男性更年期的延缓法 / 162吸烟和血液的可怕关系 / 165睡眠和洗澡有利于血液循环的顺畅 / 168自我诊疗与血液健康管理 / 172后记 / 176

<<给血液排排毒>>

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>