

<<血管决定生老病死>>

图书基本信息

书名：<<血管决定生老病死>>

13位ISBN编号：9787538168273

10位ISBN编号：7538168273

出版时间：2011-5

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：（日）主妇与生活社 编著

页数：160

译者：乐馨 译

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>

<<血管决定生老病死>>

内容概要

不规律的生活习惯、暴饮暴食的酒鬼、一厢情愿地节食、缺乏运动的吸烟者、因压力而连续失眠……在如此这般的生活中，动脉硬化悄然降临。

指不定哪一天就突发脑中风或心肌梗塞而命丧黄泉，这样的危险您担当得起吗？

本书以12个血管年龄、健康度检测为开篇，分别从医疗及日常生活习惯上帮助读者清楚其血液与血管的健康状况。

由“血管的健康检查”→“疾病是由于血管出问题引起”→“血液、血管的重要性”→“介绍净化血管，赢得健康的方法”，明确介绍了血管与疾病、人体健康的重要关系。

并且提及膳食补充剂的使用，以及通过简单的运动让血管重返年轻，更加具有实用价值。

<<血管决定生老病死>>

作者简介

监修简介，栗原毅，日本东京桥栗原医院院长。
庆应义塾大学教授。
1951年出生于新泻县，毕业于北里大学医学部。
1978年进入东京女子医科大学消化器官疾病中心内科，主要从事肝脏疾病的治疗和研究。
2008年6月创立日本东京桥栗原医院，以慢性丙型肝炎的干扰素疗法、消化器官疾病及代谢综合症的治疗为特色。
著有《洁净血液的生活建议》、《洁净血液的方方面面》、《丙型肝炎的介绍与治疗 最新干扰素疗法》（小学馆），以及《减重2公斤 摆脱代谢综合症》（讲谈社）等。

<<血管决定生老病死>>

书籍目录

第一章测试和检查您的血管从血管及血液中窥探您的未来血管年龄测试 生活方式及压力血管年龄测试 饮食习惯血管年龄测试 肥胖程度血管年龄测试 综合体检、健康检查的结果血管年龄测试 血管年龄诊断做检查了解血管的健康状况血管健康状况检查 ABI检查血管健康状况检查 PWV检查血管健康状况检查 颈动脉超声波检查血管健康状况检查 MRI检查血管健康状况检查 CT检查血管健康状况检查 血管造影检查血管健康状况检查 血液清洁度检查专栏血管·前瞻性观察 1基因能告诉您是否会得血管疾病第二章血管与疾病随时都有可能发生的血管危机血管老化引发重大疾病血管老化所引发的疾病 动脉硬化血管老化所引发的疾病 脑卒中血管老化所引发的疾病 心绞痛、心肌梗死对血管不利的疾病对血管不利的疾病 糖尿病对血管不利的疾病 脂质异常症对血管不利的疾病 高血压对血管不利的疾病 代谢综合征对血管不利的疾病 脂肪肝专栏血管·前瞻性观察 2不饮酒也会得脂肪肝吗? “NASH”到底是什么病第三章血管与血液的重要功能血管的构造与功能动脉、静脉、毛细血管的功能血液循环的原动力是心脏血压的测量原理和方法血液的重要成分血液的重要功能 氧气、二氧化碳、营养物质、激素、代谢废物的搬运工! 血液的重要功能 使身体免受病原体和出血的伤害专栏血管·前瞻性观察 3淋巴按摩打造健康美人第四章生活中缩短血管寿命的习惯不健康的生活习惯会使血管老化不合理的饮食产生黏稠的血液缺乏运动给血管造成极大的伤害压力可以瞬间使血管残破不堪睡眠不足、熬夜将加速血管老化吸烟会缩短血管的寿命过度节食会使血管“瘦下来”警惕那些左右血压的危险因素增加氧自由基的生活习惯专栏血管·前瞻性观察 4预防肥胖的最终武器——咀嚼第五章让血管重获青春的饮食生活推荐让血管重获青春的食物糙米荞麦猪肉竹荚鱼沙丁鱼秋刀鱼鲑鱼金枪鱼章鱼和鱿鱼牡蛎裙带菜和海带海蕴胡萝卜西蓝花青椒(甜椒)紫苏芦笋西芹白菜扁豆西红柿茄子洋葱金针菇大豆和纳豆鳄梨苹果葡萄柚力行低糖生活保护血管的烹饪技巧适量饮酒有益血液健康不可忽视的水分补给及饮水方法专栏血管·前瞻性观察 5低糖、无糖食品陆续面市

<<血管决定生老病死>>

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>