第一图书网, tushu007.com

<<血液清洁书>>

图书基本信息

书名：<<血液清洁书>>

13位ISBN编号：9787544244787

10位ISBN编号：7544244784

出版时间：2009-6

出版时间：南海

作者：渡边孝

页数：187

译者：金陆

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

血液是人类维持生命的根本，血液中不仅有氧、葡萄糖、胆固醇、脂肪等许许多多维持生命不可或缺的物质，还担负着将这些营养成分输往全身60万亿个细胞的重任。
血液不清洁，就会变得黏稠，流动不畅，从而导致身体各器官机能下降，进而引发心血管疾病、糖尿病、高脂血症、高血压患者等各种疾病。
本书提供了一套简单易行的血液清洁方法，介绍了58种清血食物，18种清血有效成分，14种清血运动法，15种血液清洁的生活习惯，让你的血液变得干干净净、清清爽爽，在全身“畅通无阻”。

作者简介

渡边孝，日本著名心脑血管专家。
1926年生，1946年毕业于日本东京大学医学部。
1950年在日本国立东京第一医院（现日本国立医疗中心）高血压中心任职。
1963年兼任日本群马县立前桥医院院长及群马县成人病研究所所长。
现任日本老年病研究所所长、中国陕西省心血管病研究所顾问。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

Part one 你的血液健康吗Part two 清血特效食物大揭秘Part three 有我，血液才干净Part four 清血，从现在开始Part five 动一动，血液更健康

章节摘录

1正文 第一部分什么是干净健康的血液在血管内循环的血液能为我们全身的细胞提供氧分和营养。血液循环的通畅程度是由血液中的胆固醇、甘油三酯（又称中性脂肪，由长链脂肪酸和甘油形成的脂肪分子，是人体内含量最多的脂类）、葡萄糖含量是否正常决定的。

<<血液清洁书>>

编辑推荐

高血压、高血脂、血液黏稠……快看《血液清洁书》让你的血液干干净净，在全身“畅通无阻”清洁的血液是健康的基础。
及时清除血液污垢，保持血液清洁流畅，能够改善血液循环，有益于预防高血压，高血脂，血液黏稠，并维持血管弹性，让人充满活力，推迟衰老。
血液一旦受到污染，失去应有的清洁度，变得黏稠、流动不畅时，身体会出于本能要恢复血液的清洁流畅状态，于是将杂质集中到身体某处。
这样一来，就会导致身体功能下降，造成血液黏稠、高血压、高血脂，出现头晕眼花、乏力、四肢冰凉等症状。
《血液清洁书》从饮食、生活习惯、运动等方面提供了最可靠、最实用的血液清洁方案。
让你不打针、不吃药，血液干干净净，在全身畅通无阻，保持“血”气方刚的最佳状态。

第一图书网, tushu007.com

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