

<<50岁开始的健康高手>>

图书基本信息

书名：<<50岁开始的健康高手>>

13位ISBN编号：9787548102007

10位ISBN编号：7548102003

出版时间：2011-5

出版时间：上海第二军医大学出版社

作者：生岛博

页数：207

字数：200000

译者：郭勇

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>

## <<50岁开始的健康高手>>

### 内容概要

来自日本的长寿养生法，一本关注“50、60人群”的健康生活指导书籍，浓缩众多日本知名医生与医学工作者的智慧，涵盖了养生狂人生岛博最推崇的健康保健好方法。

本书秉着服务大众的思想，作者身体力行的原则，给予中老年人健康保健的建议，帮助中老年人更好地度过晚年时光。

## <<50岁开始的健康高手>>

### 作者简介

作者：（日本）生岛博 译者：郭勇 生岛博，1950年出生于日本宫城县气仙沼市。1971年只身赴美国留学，1975年毕业于美国加利福尼亚州立大学长岛分校新闻专业。

第二年进入TBS电视台工作，作为主播受到广泛好评。

1989年辞职，独立制作广播节目《生岛博早安直播》以及《市场对话》等多个正式的电视节目。

后来还曾担任日本东北福祉大学客座教授、理财顾问、福祉居住环境节目的协调人等职务。

另外，生岛博还开设了“面试培训讲堂”，每年要举办多场专题演讲会。

由于制作电视、广播节目的需要，生岛博每年要采访上百位医生和医疗行业相关人士，在这个过程中，他总结归纳出一套独特的养生方法。

人称“保健狂人”。

生岛博的主要著作有《生岛博的坡路、远路和弯路》（东京书籍出版社）、《生岛博的“简单健康法”》（日本经济新闻社）等。

郭勇，资深翻译。

毕业于南京解放军国际关系学院军事外交专业，精通日语、英语。

长期从事日语的翻译，研究工作。

主要翻译作品有《每天懂一点色彩心理学》（陕西师范大学出版社，2009年）、《常胜教育》（世界图书出版公司，2005年）、《解放心中的女神》（台湾悦智文化，2005年）、《卓越销售：总经理的销售策略》（中央编译出版社，2004年）、《风物语》（北岳文艺出版社，2004年）等20余部。

声像翻译作品30余部，专业技术翻译300)5字。

## <<50岁开始的健康高手>>

### 书籍目录

前言 健康有约

序 50岁开始的健康高手

第一章 重新审视自己的健康状况

身体大扫除——排出减肥法

男性也该减肥

吃与排，排与胖

早晨断食

中年肥胖症

睡眠时无呼吸症候群——鼾声大、白天有困意

隐藏的睡眠障碍

隐藏的杀手

会议中的睡意

“寒症”

对付“寒症”的保健法

不同类型的“寒症”对策

对付“寒症”的误区

健康检查的重要性——坚持每年进行健康检查

我的健康检查

检查表的解读

BMI数值的解读

动脉硬化的解读

重视贫血的检查结果

第二章 保住真正的青春

老年臭来了——写给饱受体臭和老年臭困扰的朋友们

体臭与汗

老年臭来了

改善体臭的方法

盐浴和醋浴

自我发现与预防以及保养大脑的方法——记忆力减退和脑梗塞

头脑老化

隐藏脑梗塞

是健忘还是老年痴呆症

健康嚼嚼操——上了年纪小心牙齿掉光

您能嚼动软骨吗

食物咀嚼法

健康嚼嚼操

屁股的厕所保健法——写给饱受痔疮折磨的朋友们

痔疮的两性化

痔疮的根源

屁股的保健法

第三章 中年病对策

以食代药势在必行——糖尿病

反面教材的影响力

四种饮食习惯

以食代药

## <<50岁开始的健康高手>>

小腿按摩法——写给担心高血压、心脏病、脑中风的朋友们

按压中的疼痛感

小腿也会说话

重视我们的小腿

小腿按摩术

终生坚持按摩小腿

简单快乐十分钟体操——该留意自己的腰围了

内脏脂肪是定时炸弹

肥胖袭来

运动的时间误区

简单快乐十分钟体操

### 第四章 治愈疼痛

颈部护理——写给长期面对电脑工作学习的朋友们

脖子的哀鸣

颈部的认识

手臂麻木

办公室里的单人护颈操

护颈好方法

用中药治疗慢性病痛——写给那些想和镇痛剂说再见的的朋友们

中药止痛

我的保健三法宝

消除慢性疼痛

治疗肩酸的中药

治疗腰痛的中药

治疗胃痛的中药

缓解眼疲劳的中药

治疗脚趾甲内陷——写给因脚趾甲内陷而疼痛难忍的朋友们

脚趾痛的原因

剪脚趾甲的正确方法

巧用医用卫生棉

矫正脚趾甲内陷

### 第五章 日积月累养生法

胃相、肠相改善法——写给那些肠胃不好的朋友们

非常差

改善胃相、肠相的四个约定

糙米的功效

饮水

理想呼吸法——保持年轻，远离疾病

用鼻呼吸

用鼻子呼吸的好处

锦上添花的腹式呼吸

50岁补钙——如果不想卧床不起的话

骨质疏松

钙质的储蓄

旅馆的早餐

牛奶信仰

### 第六章 50岁开始的情绪控制法

<<50岁开始的健康高手>>

男性更年期障碍——气力下降、精力减退、抑郁症状

前列腺异常

男性荷尔蒙减少与精神紧张

认识更年期

更年期的抑郁症状

原因不明的耳鸣——写给经常耳鸣的朋友们

耳

垂按摩法

自律神经失调症

乘坐高速列车应该戴耳塞

是不是抑郁症——写给身体出现症状，但原因不明的朋友们

是生理还是心理

隐性抑郁症

隐性抑郁症的诊断与治疗

隐性抑郁症与抑郁症

隐性抑郁症如何治疗

隐性抑郁症的用药种类和用量

服药后多长时间有效果

隐性抑郁症是否会变成重度抑郁症

给抑郁症患者家属的建议

## <<50岁开始的健康高手>>

### 章节摘录

版权页：插图：我的保健节目中有幸请来了内科医生高木嘉子女士（嘉子诊所所长）做嘉宾。高木医生说，近年来，随着空调的普及以及精神压力的不断增强，使“寒症”在男性中也出现了扩张之势。

而不明原因的男性对于自己的身体问题也感到莫名其妙。

弄不清原因就找不到正确的治疗方法。

高木医生还说，必须要注意空调的使用方法，还要有意识地为下半身保暖，否则的话，“寒症”会越发严重。

作为下半身的防寒对策，冬天我会在西裤里面加一条细腿裤，夏天则加一条短衬裤。

在年轻女性中刚开始流行穿毛质短裤和坎肩来应对夏天室内空调的冷气时，我这个大叔也开始加上了细腿裤或短衬裤。

爱美的男士也可以选择紧身裤保暖，这样更能凸显体型，但让我穿紧身裤就有点勉强了。

在细腿裤和短衬裤的帮助下，下半身的冰冷感有了很大程度的缓解。

季节交替的时候，肚子也不咕噜咕噜地叫了，倦怠感也没那么明显了。

高木医生还教给我一些对付夏日空调冷气的小窍门，比如夏天从凉快的空调房间出来，到炎热的室外时，先不要急着把外套脱下，等微微出汗之后再脱不迟。

这样，就可以减轻室内外温差对身体造成的损害。

去年，我接触到第二位“寒症”方面的专家——日本“寒症”研究所所长山口胜利先生。

他还开设了专门治疗“寒症”的诊所。

山口先生本来是骨科医生，接骨是他的强项。

但在医疗实践中，他发现很多患者既没有患病也没有受伤，却感觉肩膀痛得要命，以为是骨头出了问题所以前来就诊。

山口先生发现，这些患者有个共同点，就是身体很“寒”。

## <<50岁开始的健康高手>>

### 编辑推荐

《50岁开始的健康高手》源自日本的长寿养生法。  
一本关注中老年人群健康生活的指导书籍，浓缩众多日本知名医生与医学工作者的智慧，让“养生狂人”生岛博最推崇的健康保健好方法。  
人到50岁以后，您还有权利决定自己的老龄化进程，而掌握着一命运的人就是你自己！  
夕阳好，夕阳美。  
给您最好的深吸调适、特别关照，让您的晚年生活更幸福！  
50岁开始健康养生，将决定我们的生老病死。  
“保健狂人”生岛博。  
总结上百位医生与医学专家的养生心得倾情奉献。  
让中老年人尽享天伦之乐的幸福宝典。  
年轻人在恋爱中受了挫折，可以振作起来重新来过。  
同样，饱受疾病折磨的中老年人，也不能放弃信心，只要下定决心，完全可以让身体再次健康起来。  
对于中老年人来说，重要的是关注自己的身体，了解维持健康的重要性，掌握保健养生的基本方法。  
这本书就是为50岁过后的中老年人度身打造的一本健康宝典。  
——（日）生岛博



<<50岁开始的健康高手>>

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>