

做不生病的聪明人



癌症、脑卒中、心脏病、糖尿病、肺炎、骨折、痴呆症……
千万别说是“不了解”！

人到了中老年，患上同种疾病，会比年轻时更加危险。

头痛时，如何辨别“休息一下就会好”与“需要立刻住院”两种情况。

注意造成咳嗽或咳痰的原因。

明明睡得很久仍然困得要命，背后潜在的危险……

辽宁科学技术出版社

[做不生病的聪明人 下载链接1](#)

著者: (日) 寺本研一

出版者:辽宁科学技术出版社

出版时间:2013-11

装帧:平装

isbn:9787538179811

北京书中缘金牌产品：《做不生病的聪明人》癌症、脑卒中、心脏病、糖尿病、肺炎、骨折、痴呆症，千万别说“不了解”。人到了中年，患同种疾病会比年轻时更加危险。头痛时，如何辨别“休息一下就会好”与“需要立刻住院”两种情况。注意造成咳嗽或咳痰的原因。明明睡得很久仍然困得要命，背后潜在的危险……

每个人的身体状况不同，开出的“药方”也不一样，日本医学界权威、哈佛大学医学教授寺本研一认为，管理好“薄弱地带”，就能预防90%的疾病。聪明人的“健康养生法”是找出自己身体的“薄弱地带”，消除健康隐患，赶快试一试吧。

编辑推荐：

人人都有一本“养生经”，但传统的养生法并非适合所有人，聪明人的“健康养生法”是找出自己身体的“薄弱地带”，消除健康隐患！

● 人到了中年，患同种疾病会比年轻时更加危险。头痛时，如何辨别“休息一下就会好”与“需要立刻住院”两种情况。

● 注意造成咳嗽或咳痰的原因是什么？

● 明明睡得很久仍然困得要命，背后潜在的危险……

● 癌症、脑卒中、心脏病、糖尿病、肺炎、骨折、痴呆症，70%的人因这些疾病命丧黄泉，千万别说“不了解”。

切莫忽视身体发出的“SOS”预警。, 聪明人的“健康养生法”赶快试一试吧！

作者介绍：

寺本研一，1955年出生于日本东京，毕业于东京医科齿科大学医学部，是肝脏和胰腺等消化器官方面的临床手术专家。美国加利福尼亚大学洛杉矶分校外科、肝脏移植小组成员。哈佛大学医学部肝脏移植研究客座教授。

归国后，先后任伊豆通信医院外科部长，东京医科齿科大学第一外科讲师，肝胆胰腺外科与综合外科助教。2007年将临床经验贡献于社区医疗，开办了TERAMOTO Clinic，主要治疗以消化器官疾病为主的普通内科、外科疾病。作为东京医科齿科大学临床教授，培养了大批优秀实习生。

著有《消化器官学习手册》（合著）、《紧急时刻的救护——突发病症的病例判断和对策指导手册》（主编）等。

目录: 前言 人人都有一本“养生经”

——帮你找到“最适合自己的高效养生法”

第一章 严加防范易患疾病

——省时省力的健康管理法

你的健康养生法是否正确呢？

管理好“薄弱地带”，就能预防90%的疾病

消除健康隐患是最有效的养生秘诀

疾病预防检查——重点①

第二章 你的“薄弱地带”在哪里呢？

——体质、遗传、年龄……帮你找到这些问题

① 性别风险

——男性患痛风的几率是女性的38倍

② 遗传风险 //

——先天的“薄弱地带”会导致疾病入侵

③ 年龄风险 //

——年龄段不同，应对之策也要发生变化

疾病预防检查——重点②

第三章 不容忽视的小毛病！

——医生一眼就能看出的疾病前兆

① 头痛

② 视力下降、老花眼加剧

③ 胃积食、胃灼热，各种胃痛

④ 心慌、气短

⑤ 咳嗽、咳痰

⑥ 水肿

⑦ 易得不易好的感冒

⑧ 肢体麻木

■ 小专栏 脱发与前列腺癌的关系

⑨ 手脚冰冷

⑩ 尿频、尿多、夜尿

⑪ 便秘、腹泻、大便频繁

⑫ “下半身”的烦恼与潜在疾病

■ 小专栏 口臭与身体隐疾的关系

⑬ 失眠困扰

疾病预防检查——重点③

第四章 日常生活中的“隐形杀手”

——不良生活习惯的危害

牙齿不好会导致痴呆症、动脉硬化、糖尿病

进食后2小时内睡觉危害无穷

步行速度与疾病

■ 小专栏 恩师与“过劳死”

偏食易引发的疾病

偏爱甜食的危险

■ 小专栏 血糖值与早餐的重要关系

疾病预防检查——重点④

第五章 70% 的人因这些疾病命丧黄泉

——如何预防患病率高、治愈难的疾病

采取措施预防重大疾病

① 预防胃癌——关键在于防治幽门螺旋杆菌

② 预防大肠癌——谨记两点

③ 预防肝癌——若患有肝炎，请务必治愈

④ 预防宫颈癌——接种疫苗，降低七成风险

■ 小专栏 癌① 现代致死率最高的癌症——肺癌

■ 小专栏 癌② 肥胖与癌症间的密切关系

■ 小专栏 癌③ 生长经历预知癌症危险

⑤ 预防心脏病——决定死亡率的“6大导火线”

⑥ 预防脑出血——征兆之初应如何应对 2

⑦ 预防肺炎——美国有效减少了50% 以上患者

⑧ 预防糖尿病——血糖值出现问题，需要及时检查

■ 小专栏 糖尿病与癌症

⑨ 预防“骨折”——符合8项条件之一时，就需要骨骼检查

⑩ 预防“痴呆症”——60岁后的生命数左右命运

最新的疾病检测手段

颈动脉B超检测

CT、MRI、B超检测
幽门螺旋杆菌呼气检测
血便检测
骨密度检测、骨代谢标志物检测
肝炎病毒检测
遗传基因检测
· · · · · (收起)

[做不生病的聪明人](#) [下载链接1](#)

标签

营养学

日本

健康

评论

入门级医学科普健康知识书籍。

[做不生病的聪明人](#) [下载链接1](#)

书评

[做不生病的聪明人](#) [下载链接1](#)