

# 让血液和血管变得更加干净



[让血液和血管变得更加干净\\_下载链接1](#)

著者:阿部博幸

出版者:辽宁科学技术出版社

出版时间:2008-7

装帧:平装

isbn:9787538154825

《让血液和血管变得更加干净》是国内生活健康畅销书《食物是最好的医药》作者阿部博幸的又一力作！它浅俗易懂地讲述了血液与身体健康的密切关系，教导人们在生活中通过一些简单有效的方法，如饮食、运动、按摩穴位、呼吸等，使血液变得更加干净，从根本上掌控身体健康！书中提供了大量的利用最先进的血液检查设备拍摄出的照片，可以让您对血液和身体健康状态一目了然！

作者介绍:

目录:

[让血液和血管变得更加干净\\_下载链接1](#)

## 标签

健康

让血液和血管变得更加干净

科普

日本

养生

阿部博幸

辽宁科学技术出版社

美容

## 评论

我要给7颗星!!!! 从最基础的知识来了解自己的身体,原来生命就是这样运作的啊!~  
这本书写得非常好,简单易懂,还有可爱的插图!解决了困扰我多年的问题啊!膜拜.....  
我要建健康康!

-----  
何为健康的血液，那就看血液中细胞的形状吧！但是，不是每个人都有那么一套仪器，随时观察自己的细胞。但是，我们可以以此为目标，让细胞褒有健康的姿态。

-----  
[让血液和血管变得更加干净\\_下载链接1](#)

## 书评

人的身体70%是水，然而，这部分事实上存在的形式就是血液，血液输送养料给各个器官，并且保证各个器官的正常工作。  
可以这么说，那里得到了血液的充分供给哪个部分就最健康。  
道家，讲究呼吸，事实上就是要提高血液的含氧量。  
运动，也是为了让血液活跃起来。 ...

-----  
[让血液和血管变得更加干净\\_下载链接1\\_](#)