

血液循环决定你的寿命



血液循环决定你的寿命_下载链接1_

著者:[日] 东茂由

出版者:浙江科学技术出版社

出版时间:2011-10-1

装帧:平装

isbn:9787534141287

《血液循环决定你的寿命》内容简介：血液循环畅通是抵御疾病的首要条件，是保持健康的根本！提高血管功能可根除高血压、糖尿病、代谢综合征、肾病以及肝功能障碍等疾病！

现代人由于饮食不当、工作方式、缺乏运动、吹空调、压力过大等原因，很多人的血液循环都很差！血液循环差是引发疲劳、乏力、高血压、糖尿病、心脑血管病、抑郁症、癌症等的重要原因。

甲田医院院长甲田光雄博士师从“西氏健康六法”的创始者西胜造，致力于血液清洁和血管再生等自然疗法，提出了“运动法”和“断食法”的综合疗法，倡导通过西氏健康六法、裸身疗法、触手疗法、温冷浴、饮用柿叶茶和生水等方法来促进血液循环，摆脱生活习惯病，提升免疫力，让你保持充沛的活力，告别疾病，一身轻松。西氏健康六法：

毛管运动——促进全身的血液循环

睡平板床——增强肺和肾脏的运动

枕硬枕头——在睡眠中矫正脊椎扭曲

金鱼运动——提高肠功能，改善代谢状况

合掌合足运动——矫正骨盆的扭曲

背腹运动——保持植物神经的平衡

西氏健康法认为增强健康、

预防疾病的关键有以下四点：

- 1.血液循环畅通
- 2.左右神经对称
- 3.脊椎不歪斜
- 4.体内酸碱度平衡

作者介绍:

东茂由，1949年生于日本山口县。早稻田大学教育学专业毕业。

通过对现代医学、中医和饮食养生法的医学知识的广泛研究和各种信息的收集，悉心追求人体健康的真髓。

在医疗、健康杂志、商务杂志上发表有关疾病的预防及治疗、人体健康对现代生活方式的启示等方面的文章。

著有《想长寿就不要吃早餐》能够彻底治疗人体各种不适的《甲田式健康法的奥秘》、《最有效的健身术-彻底改善不良体质》、《不为人知的可怕的生活习惯病》、《健康人的生活习惯》等多部著作。

早田光雄，1924年生于日本大阪府，医学博士、甲田医院院长、原大阪大学医学教授

、日本综合医学会名誉会长。

在中学三年级的时候，他由于肠胃不调、急性肝炎引起黄疸，后转为了慢性肝炎，为克服疾病而立志学医。他尝试过中西医的各种方法，均告无效，最后他在听说通过断食能够治愈肝病之后，毅然奔赴位于奈良县生驹山的断食道场，进行了十一天的断食，并在此时初次对西氏健康法有了认识。五年后他终于克服了所有疾病，重获健康体魄。在与疾病作艰苦斗争的过程中，他通过亲身经历总结出“饮食过度是导致所有疾病的最大原因”的结论，自此致力于推动甲田式西氏健康法的普及与实施，开办了大阪・八尾医院。

从此甲田光雄以西氏健康法和断食法为支柱，成功治愈了无数人的疑难杂病。其卓越的治疗实绩被医学界和大众媒体广泛关注。在日本，甲田光雄博士被誉为“最后可以依靠的医师”。

目录: 第一章 动静脉吻合血管支配着人体全身的血液循环 你了解血液循环吗?
血管中的“通道” 心脏搏动并非是血液流动的唯一动力
血液循环的原动力来自细胞和毛细血管 末梢动静脉之间的血管通道——动静脉吻合
动静脉吻合血管遍布全身 动静脉吻合血管健全的人不会得寒症
动静脉吻合血管是负责调节体温的重要血管 如何判断动静脉吻合血管是否健全?
动静脉吻合血管功能不全的症状 动静脉吻合血管的功能障碍会造成中老年阳痿
毛细血管和动静脉吻合血管能够防止细菌的侵入 为什么将手高举颤动能够止血?
动静脉吻合血管健康的人即使在冷水中血压也不会上升
不健康的饮食习惯会导致动静脉吻合血管的功能障碍 寒冷能够增强动静脉吻合血管
检查动静脉吻合血管是否健康的方法
动静脉吻合血管是保持健康、增强体魄和预防疾病的关键
患者容易出现手脚血液循环不良的症状第二章 由动静脉吻合血管障碍引发的疾病
血液循环决定寿命长短 动静脉吻合血管与高血 动静脉吻合血管与脑血管疾病
动静脉吻合血管与心肌梗死、脑梗死 动静脉吻合血管与糖尿病
动静脉吻合血管与代谢综合征 动静脉吻合血管与其他各类疾病第三章
甲田博士推荐的运动养生法 保持健康要从促进动静脉吻合血管的再生和强化做起
洗冷热浴能够强化动静脉吻合血管功能 洗冷热浴的窍门和注意事项
毛管运动能够促使全身的血液循环第四章 甲田博士推荐的饮食养生法 断食疗法
维生素C是胶原质中不可或缺的成分 柿叶茶中含有天然维生素C
从蔬菜汁中摄取定量的蔬菜营养 少食是长寿的秘诀 饮用充足的水分
盐分能够促进细胞的代谢 尽量多摄取天然食品中的营养
西氏健康六法结语附录一：西氏健康法简介附录二：甲田光雄博士简介
• • • • • (收起)

[血液循环决定你的寿命_下载链接1](#)

标签

养生

血液

健康

个人用

日本

循环

2011

评论

[血液循环决定你的寿命_ 下载链接1](#)

书评

[血液循环决定你的寿命_ 下载链接1](#)