

《身體本來就會的11個自癒運動，讓你》

图书基本信息

书名：《身體本來就會的11個自癒運動，讓你年輕10歲》

13位ISBN编号：9789866228889

10位ISBN编号：9866228886

出版时间：2013-12-31

出版社：采實文化事業股份有限公司

作者：永野正史

页数：184

译者：賴祈昌

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《身體本來就會的11個自癒運動，讓你》

內容概要

《身體本來就會的11個自癒運動，讓你》

作者簡介

永野正史

練馬櫻台診所所長。日本內科學會認可綜合內科專業醫師、日本透析醫學會認可透析專業醫師與指導醫師、日本腎臟學會認可專業醫師。

1958年生，畢業於佐賀醫科大學，在三井紀念醫院工作後，擔任東京都某私立醫院副院長，其後開設練馬櫻台診所。自從成為醫師後，「站在第一線行醫」始終是他的信念，目前仍然身在醫療現場。

實習第二年即擔任《內科實習醫師實務手冊》（文光堂）第一屆總編輯，其後與大學同學一同設立MEDCAIL BRAIN醫療資訊公司。在九零年代初期，社會尚未重視醫療透明度時，就已架設網頁向一般大眾提供醫療諮詢與醫學資訊傳真服務，目標是實現開放式醫療。並且在電子病歷發展初期即自行研發電子病歷，致力於提昇醫療效率與方便性。

練馬櫻台診所網站：<http://www.ehope-med.jp/>

《身體本來就會的11個自癒運動，讓你》

書籍目錄

【前言】飢餓感是一種「本能」，能让你年輕10歲

【第1章】身體本來就會的「本能習慣」，決定你的健康——「本能」就是「潛能」，也是最好的醫生

「本能」雖是天生的，也能靠後天鍛鍊

滿足「反射本能」，身體自然會健康

交通太方便，反而降低天生的運動能力

便利的生活，只會讓「本能」不斷衰退

「理性」也是一種本能，能激發創意

低層次的慾望，讓智慧增長

正確掌控本能，緊張、壓力不再找上門

高低層次的本能同時並重，身體健康不生病

【第2章】發揮「本能」的力量，打造「無病人生」——簡單的4個運動，提升免疫力、遠離心血管疾病！

溫和的「抬腿運動」，增加「循環本能」

擁有強壯的心臟，就不易生病

1分鐘「吐舌運動」，強化「呼吸本能」

「睡眠呼吸中止症」，是心肌梗塞的前兆

每日睡7.5小時，鍛鍊「睡眠本能」！

常常「睡不好」，就是癌症的前兆，絕不能輕忽

做好腹部保暖，「免疫本能」就會提升

秋冬之際，請養成圍「肚圍」的習慣

【第3章】用「本能」對抗老化，有驚人效果——做對3件事，愈活愈輕盈！

1天1.5餐，「消化本能」最能有效運作

養成「細嚼慢嚥」的習慣，遠離高血壓、糖尿病

早晨花15分鐘上廁所，刺激「排泄本能」

「排便行為」是一種習慣，也能被強化

做15秒肌力運動，「運動本能」不衰退

人類是「動物」，「多動」才能常保健康

【第4章】善用「本能」，有助提高生活品質——掌握4個訣竅，煩惱、壓力不再找上門

男人的性慾，真的是女人的兩倍嗎？

「慾望」不必刻意壓抑，促使人努力、進步

「恆常性本能」，有助提升抗壓性

「記憶力」促進理性思考，排解壓力

吃太甜、吃太快，會削弱「理性本能」

暴飲暴食攝取過多熱量，最容易為小事抓狂

人類獨有的終極本能，就是「創造力」

多從事休閒活動，讓你不再忘東忘西

【第5章】10個最簡單的「本能養生法」，找回生命力！——一定要做到！別讓「壞習慣」要了你的命！

10種本能習慣，能让你年輕15歲

不懼怕死亡，就能徹底發揮「生存本能」

習慣1：調整生活節奏

習慣2：維持「空腹感」的生活

習慣3：注意要適度禁慾

習慣4：適度運動

習慣5：保留「沉思時間」

習慣6：欣賞藝術

《身體本來就會的11個自癒運動，讓你》

習慣7：接觸大自然

習慣8：打造放鬆的環境

習慣9：白天吃得少，晚餐吃得好

習慣10：正視疾病，勇敢治療

「勇氣」也是人類的本能，戰勝疾病

無謂的擔心，只會使病情加重

【後記】活下去的本能，死亡的本能

《身體本來就會的11個自癒運動，讓你》

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:www.tushu111.com