

# 《曬療》

## 图书基本信息

书名：《曬療》

13位ISBN编号：9789576967015

出版时间：2011-10-22

作者：宇都宮光明

译者：林雅慧

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](http://www.tushu111.com)



## 作者簡介

宇都宮光明

醫學博士。1935年5月30日出生於東京。1961年畢業於東京慈惠會醫科大學，並進入該大學附屬醫院內科部服務。1964年，成功完成「再生不良性貧血患者骨髓移植」手術。現任東京光線療法研究所所長、全國醫療士協會副會長、財團法人全國醫療研究財團常務理事。

讀者群分析：

追求健康美的女性：曬太陽不但不會讓皮膚老化，還能變得更年輕，本書告訴你如何正確曬太陽，從裡美到外。

為各種疾病所苦的病痛族：不管是糖尿病、高血壓、偏頭痛、代謝症候群等惱人的文明病；花粉症等過敏性困擾；體溫偏低、自律神經失調、內分泌系統紊亂，或是子宮肌瘤等婦科疾病的患者，本書讓你發現曬太陽對身體的好處，從此擺脫藥罐子。

更年期婦女：有嚴重的更年期困擾，或是有骨質疏鬆症的婦女，本書教你如何重新打造煥然一新的強健身心。

孕婦及新手媽媽：一人曬，兩人補！書中的母子日光浴，能讓媽媽避免骨質流失或產後憂鬱症，也能讓新生寶寶長得頭好壯壯。

有失眠或情緒困擾的人：曬太陽不只對身體有益，還有助於舒緩情緒，本書幫你輕鬆擊敗失眠、憂鬱症，也不再當「火爆一族」。

追求健康長壽的銀髮族：透過本書，你將獲得兼顧長壽與健康的最佳捷徑。

## 書籍目錄

- 前言
- 第1章 人類繁盛全要靠太陽～日光浴的功效，古人早知道！  
沒有太陽，就沒有人類  
日光浴是人類史上最古老的強身術  
醫學越昌明，日光浴也越受認同  
吸引偉人目光的太陽光  
人類自佝僂病首度發現維生素D的存在  
積極利用日光療法的時代
- 第2章 紫外線並不可怕，請接受太陽的恩賜吧！～你身邊有誰因為曬太陽得皮膚癌，最後丟了性命嗎？  
一白遮三醜的「錯誤認知」  
構成生命的三大要素：空氣、陽光、水  
陽光的組成結構  
為人類帶來溫暖的紅外線  
沒有紅外線的地球，將成為冰凍星球  
人類自陷「缺乏陽光」的窘狀  
紫外線不是洪水猛獸  
人類自己破壞臭氧層，卻由紫外線來擔罪名  
媒體從不報導的「光復原」理論  
馬路是不會反射紫外線的
- 第3章 曬太陽就能獲得維生素D！～唯有透過紫外線才能獲取的神奇維生素  
女性朋友更應該接觸紫外線！  
維生素D究竟有多神奇？  
維生素D是可以被人體儲存的！  
缺乏維生素D會導致「臥病不起」？  
為什麼沖繩和長野可以並列為長壽縣？  
抗老化，你只做膚淺的美白嗎？  
追求美白會使更年期變得更難以承受  
靠日光浴激發出由內而外的美！  
自覺日照不足很重要
- 第4章 常常曬太陽，就不怕「文明病」！～從代謝症候群、憂鬱症到癌症、花粉症……只要加以探討，就可以發現自己缺少了什麼  
真的是飲食西化惹的禍嗎？  
日光燈無法取代太陽  
你是太陽曬不夠的火爆一族嗎？  
陽光可以克服「憂鬱症」！  
重新設定生理時鐘可消除睡眠障礙  
越不曬太陽，越容易中暑  
午休運動可以有效預防代謝症候群  
不想得糖尿病的人請多多做運動  
如何對付生活習慣病的併發症？  
排汗不等於排毒  
太陽曬太少，容易偏頭痛  
花粉症為什麼好發於都會區？  
先天免疫和後天免疫  
流感不用藥來醫  
太陽比機器更可靠

紅外線可以激發人類的「熱休克蛋白」

熱休克蛋白能使異常蛋白質恢復正常

日光浴做太少，大腸癌風險會上升？

維生素D為癌症治療開啟新的康莊大道

太陽光是沒有副作用的天然靈丹

日光浴是促進食慾、強健體魄的法寶！

陽光也可以促進牙齒健康！

預防甚於治療，才是最大的獲益

第5章 實踐篇 如何正確地曬太陽？～連癌症都能預防的維生素D，給你足以擊退疾病的強健身心

「完全免費」、風險最低的強身術

培養每週至少一次、每次至少半小時的日光浴習慣

讓身體逐漸習慣太陽光

現代生活型態，剝奪了人類曬太陽的權利？

陰天及雨天也都有紫外線

孕婦以及哺乳中的媽媽可以曬太陽嗎？

小孩子就是要在陽光底下活動！

寵物也怕太陽曬不夠！

紫外線的強弱與季節的關係，超乎我們的想像

真金不怕火煉的健康方法，不會只是一股「熱潮」

曬太陽可以預防「運動障礙疾病」

適者生存

請相信自己的自然治癒力

感冒要靠免疫力來治！

病由心生，連癌症也不例外

讓陽光重新融入我們的生活

結語

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](http://www.tushu111.com)