

*Healthy
Healthy precious book

解除

現代居家必備

勞疲臟內 健康事典

周千郁◎著

最近腸胃不順？或是提不起精神，欲振力乏？
身體發出的警訊千萬別置之不理，免得日久百病叢生！
這個時候，光靠休息和食補是解決不了問題的。



*Healthy
Healthy precious book

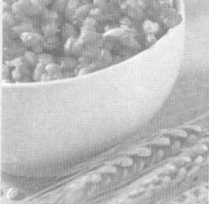
現代居家必備

解除 內臟疲勞 健康事典

周千郁◎著

最近腸胃不順？或是提不起精神，欲振力乏？
身體發出的警訊千萬別置之不理，免得日久百病叢生！
這個時候，光靠休息和食補是解決不了問題的。





國家圖書館出版品預行編目資料

解除內臟疲勞健康事典/周千郁著.--
初版.--臺北縣中和市:漢宇國際文化,2007[民96]面;公分

ISBN 978-986-6843-11-2(平裝)
1.健康法2.治療法

411.1

96003172

選擇，重於一切
www.101books.com.tw
漢湘網路書店・超值贈品天天送

解除內臟 疲勞健康事典

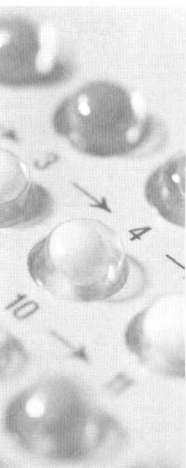


作者	周千郁
出版者	漢宇國際文化有限公司 台北縣中和市建康路130號4樓之1 電話：(02) 2226-3147 傳真：(02) 2226-3148
劃撥帳號	戶名：漢湘文化事業股份有限公司 帳戶：1697754-9
網路書店	www.101books.com.tw
專業洽談	www.book4u.com.cn
執行編輯	黃志誠
美術編輯	曹瑩
電腦排版	李鳳文
初版一刷	2007年6月
製作編碼	A40404
定價	請參考封面

總經銷	幼福文化事業股份有限公司 台北縣235中和市建康路130號4樓之2 電話：(02) 2226-3070 傳真：(02) 2225-0913
-----	--

本書如有缺頁破損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換【版權所有，翻印必究】

星馬地区总代理：诺文文化事业私人有限公司
新加坡：Novum Organum Publishing House Pte Ltd.
20. Old Toh Tuck Road, Singapore 597655.
TEL: 65-6462-6141 FAX: 65-6469-4043
马来西亚：Novum Organum Publishing House (M) Sdn. Bhd.
No. 8, Jalan 7/118B, Desa Tun Razak,
56000 Kuala Lumpur, Malaysia
TEL: 603-9179-6333 FAX: 603-9179-6060



CONTENTS

目錄



〈前言〉內臟可以不斷地再生及改變

第一章：讓受傷的胃不再生病

胃可從體外鍛鍊 ▶11

強化交感、副交感神經的運動 ▶13

利用運動中的呼吸法，效果倍增 ▶14

消除胃的吃力感 ▶15

治療胃的抽痛感 ▶18

治療脹氣、打嗝 ▶21

抑制噁心 ▶24

停止胃痙攣 ▶27

治療胃下垂 ▶30

改善吃得過飽、喝得過多 ▶33

停止打嗝 ▶35

擁有如鐵壁般的胃 ▶38

第二章：三天內讓腸子順暢

消除飯後所形成的小腹 ▶44

去除啤酒肚 ▶47

消除腰部贅肉 ▶50

遠離突然的腹痛 ▶53

消除腹邊的疼痛 ▶56

讓腸胃蠕動良好 ▶59

消除便秘 ▶62

停止腹瀉 ▶65

治療痔瘡 ▶68

消除腰部酸痛 ▶71

擁有吸收力佳，有如鐵人般的腸胃 ▶74



第三章：擁有強健的心臟

運動員的心臟 ▶80

治療心悸 ▶83

消除心臟疼痛 ▶86

強化血管 ▶89

治療貧血 ▶92

治療低血壓 ▶95

治療高血壓 ▶98

降低膽固醇 ▶101

減少中性脂肪 ▶104

變成不怕冷的體質 ▶107

變成不怕熱的體質 ▶110



CONTENTS

目錄



將肩膀酸痛完全解除 ▶113

第四章：變成不再感冒的肺及支氣管

擊退流行性感冒 ▶119

消除喉嚨痛 ▶122

預防感冒 ▶125

治療氣喘 ▶128

治療花粉過敏 ▶131

增加肺活量 ▶134

持續全身的持久力 ▶137

成為長跑健將 ▶140

讓游泳能力變強 ▶143

成為唱歌唱高手 ▶146

第五章：恢復肝臟和腎臟的功能

讓脆弱的肝臟變強 ▶152

去除泛黃的臉和手腳 ▶155

讓酒力變強 ▶158

消除宿醉 ▶161

治療糖尿病 ▶164

消除水腫 ▶167

讓小便順暢 ▶170

解決尿結石的激烈疼痛 ▶173

停止濁尿和血尿 ▶176

減少夜裡頻尿 ▶179

治療痛風 ▶181



第六章：讓性能力變強

增強精力 ▶187

讓陰莖變大 ▶190

讓勃起激昂 ▶193

治療早洩 ▶195

治療晚洩 ▶197

治療性無能 ▶199

延伸持久力 ▶201

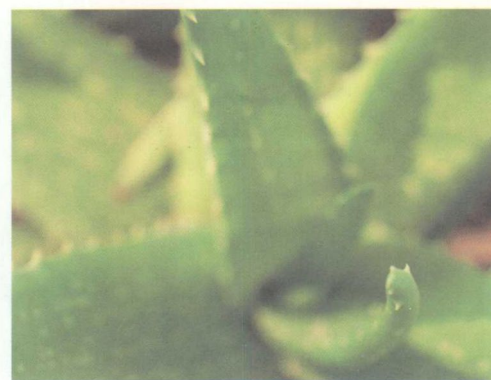
自由自在的射精 ▶203

提高密著度 ▶205

要讓精力永不衰竭 ▶207

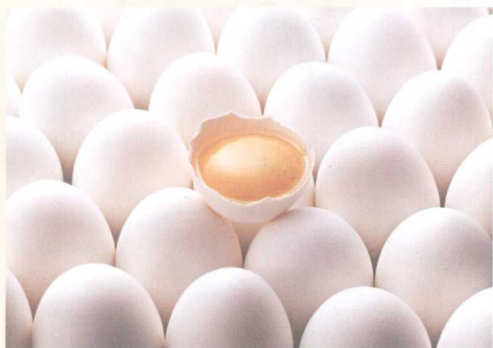
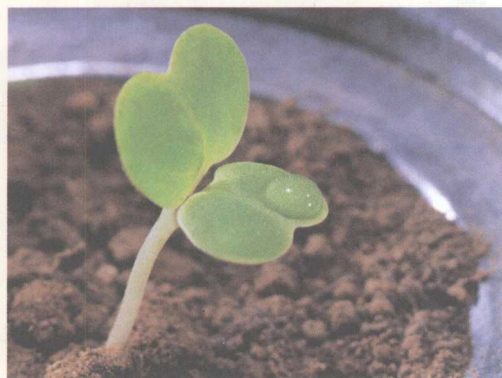
讓性能力變強 ▶209

對性需求激昂 ▶211



CONTENTS

目錄



各種體位都能做 ▶213

讓性荷爾蒙的分泌順利 ▶215

第七章：對於腦神經衰弱

治療頭痛 ▶220

讓頭部舒暢 ▶223

訓練集中力 ▶225

讓精神穩定住 ▶227

讓勇氣倍增 ▶229

讓做事更有精神 ▶231

產生信心念 ▶233

擁有自信 ▶235

得到充實感 ▶237

增強平衡感 ▶239

消除眼睛疲勞 ▶241

治療目眩 ▶243

趕走睡意 ▶245

治療失眠 ▶247

*Healthy
Healthy precious book

現代居家必備

解除 內臟疲勞 健康事典

周千郁◎著

最近腸胃不順？或是提不起精神，欲振力乏？
身體發出的警訊千萬別置之不理，免得日久百病叢生！
這個時候，光靠休息和食補是解決不了問題的。



前言 Heart disease

內臟可以不斷地再生及改變

像這個時候，訓練可使衰竭的人體機能復甦。

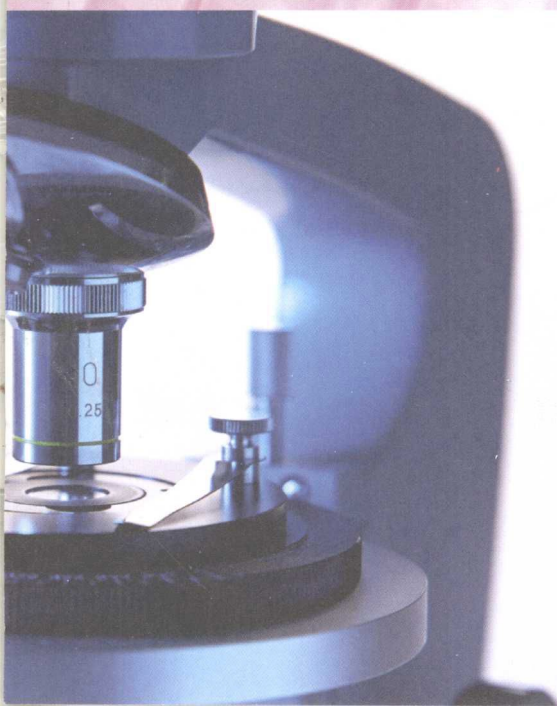
有時會覺得這裡酸、那裡痛……像這個時候，難道光靠休息和睡眠就能解決嗎？

（如果能再休息一天……）（真想離開這裡去度個假……）

其實這些都不能真正的解決問題。例如肌肉疲勞，做做體操、補充營養、徹底的休息便能恢復。若是累積成勞，其疲倦是從內部發出的，結果造成惡疾的例子不在少數。也就是說，即使是休息了也不會好。雖然吃藥有幫助，但那也是不得已的事。最好是不但能消除疲勞，而且還擁有不易疲憊的身體，才是最好的解決方法。其實這並不是不易做到的事，因為這些都是在無意識當中養成的習慣。

比方說，工作做久了，上半身的肌肉多少都有些僵硬，所以除了按摩之外，應該多做深呼吸運動讓肺裡的空氣予以更新。一旦新鮮的血液往大腦流動，頭腦也會感到清醒多了。在本書當中就收集了許多極為有效的消除疲勞的方法。

長年擔任運動教練的我，即使再優秀的運動員，也會苦於內疾，而苦惱不已。就舉一個空手道選手（男



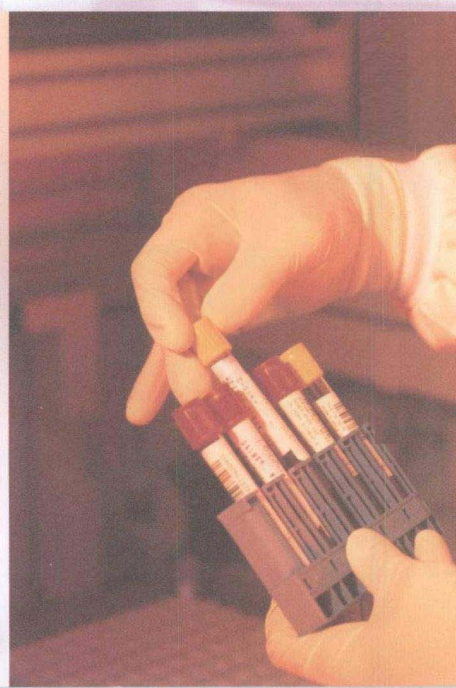
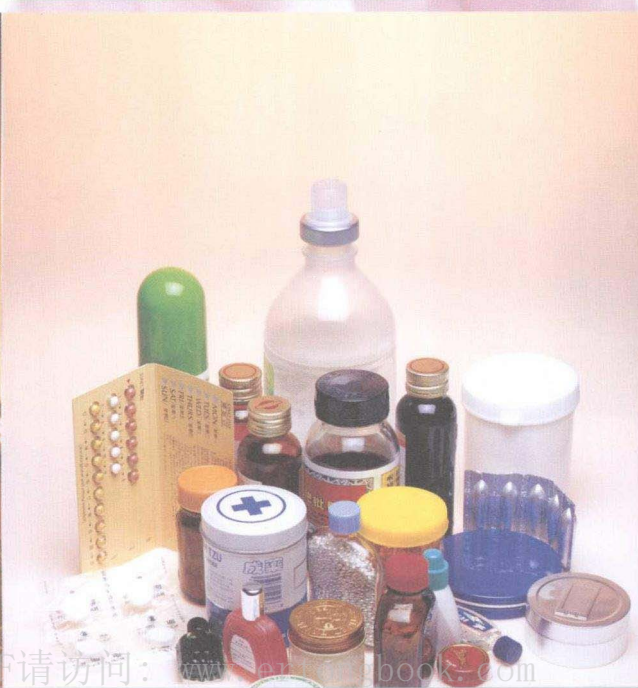
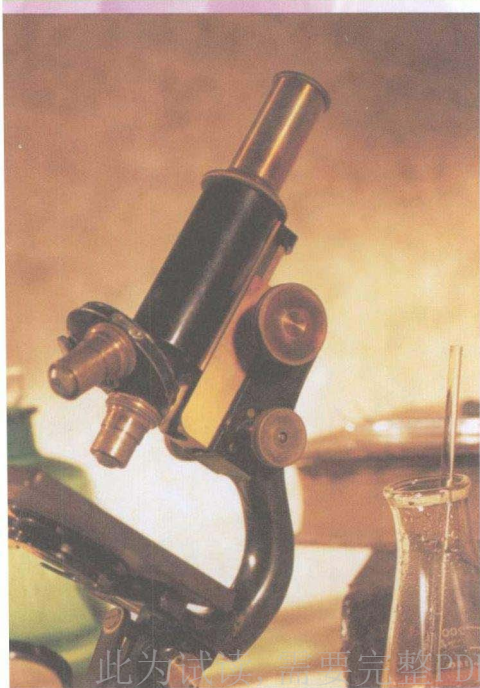
性，25 歲）的例子來說，像他就長年苦於胃痛。於是我便建議他多做向後彎運動以及擺腿運動，即使每天做一點點也好，只要持續的練習，就會有所改善。沒多久，便治好了他的胃病。所以現在的他，才能繼續在比賽場中與人較勁。

雖然以專家的身分來說，像這樣就不只是鍛鍊到肌肉而已，為何連內臟也都能鍛鍊得到呢？其理由之一是，內臟會不斷的新生。這是生理學上的理論，像毛髮、指甲、手腳的肌肉等，內臟的細胞都會不斷的再生，以維持肉體。比方說，肝臟的重量大約有 2300 克，在短短的十天之內，它一半的舊細胞就會被新細胞所替換掉。而身體全部的細胞，大約在八十天之內就全部會被新細胞所替代掉。

其理由就是因運動帶給各個內臟不斷的刺激，進而促進新陳代謝，充分的補給營養素，才能造就成強健的內臟。對於外來的炎症，細胞才有能力加以抵抗。

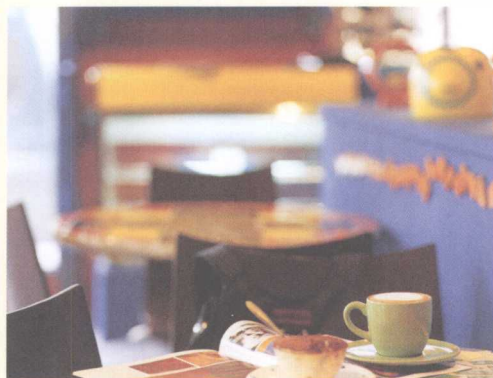
雖說是運動，但是在睡覺前、上班的路上、工作中都能夠做。不過，過度的運動只會造成傷害而已，這一點千萬要特別注意。希望讀者都能從此年輕十歲。

野澤秀雄



CONTENTS

目錄



〈前言〉內臟可以不斷地再生及改變

第一章：讓受傷的胃不再生病

胃可從體外鍛鍊 ▶11

強化交感、副交感神經的運動 ▶13

利用運動中的呼吸法，效果倍增 ▶14

消除胃的吃力感 ▶15

治療胃的抽痛感 ▶18

治療脹氣、打嗝 ▶21

抑制噁心 ▶24

停止胃痙攣 ▶27

治療胃下垂 ▶30

改善吃得過飽、喝得過多 ▶33

停止打嗝 ▶35

擁有如鐵壁般的胃 ▶38

第二章：三天內讓腸子順暢

消除飯後所形成的小腹 ▶44

去除啤酒肚 ▶47

消除腰部贅肉 ▶50

遠離突然的腹痛 ▶53

消除腹邊的疼痛 ▶56

讓腸胃蠕動良好 ▶59

消除便秘 ▶62

停止腹瀉 ▶65

治療痔瘡 ▶68

消除腰部酸痛 ▶71

擁有吸收力佳，有如鐵人般的腸胃 ▶74



第三章：擁有強健的心臟

運動員的心臟 ▶80

治療心悸 ▶83

消除心臟疼痛 ▶86

強化血管 ▶89

治療貧血 ▶92

治療低血壓 ▶95

治療高血壓 ▶98

降低膽固醇 ▶101

減少中性脂肪 ▶104

變成不怕冷的體質 ▶107

變成不怕熱的體質 ▶110



CONTENTS

目錄



將肩膀酸痛完全解除 ▶113

第四章：變成不再感冒的肺及支氣管

擊退流行性感冒 ▶119

消除喉嚨痛 ▶122

預防感冒 ▶125

治療氣喘 ▶128

治療花粉過敏 ▶131

增加肺活量 ▶134

持續全身的持久力 ▶137

成為長跑健將 ▶140

讓游泳能力變強 ▶143

成為唱歌唱高手 ▶146

第五章：恢復肝臟和腎臟的功能

讓脆弱的肝臟變強 ▶152

去除泛黃的臉和手腳 ▶155

讓酒力變強 ▶158

消除宿醉 ▶161

治療糖尿病 ▶164

消除水腫 ▶167

讓小便順暢 ▶170

解決尿結石的激烈疼痛 ▶173

停止濁尿和血尿 ▶176

減少夜裡頻尿 ▶179

治療痛風 ▶181



第六章：讓性能力變強

增強精力 ▶187

讓陰莖變大 ▶190

讓勃起激昂 ▶193

治療早洩 ▶195

治療晚洩 ▶197

治療性無能 ▶199

延伸持久力 ▶201

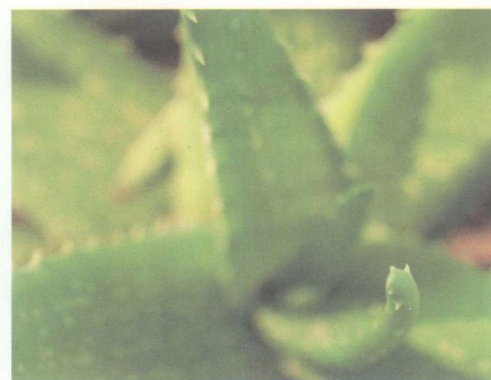
自由自在的射精 ▶203

提高密著度 ▶205

要讓精力永不衰竭 ▶207

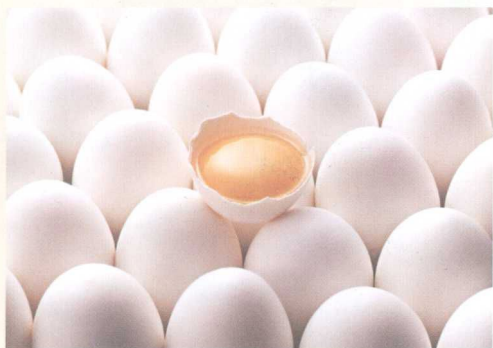
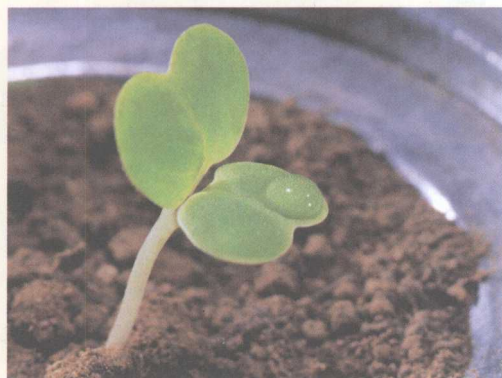
讓性能力變強 ▶209

對性需求激昂 ▶211



CONTENTS

目錄



各種體位都能做 ▶213

讓性荷爾蒙的分泌順利 ▶215

第七章：對於腦神經衰弱

治療頭痛 ▶220

讓頭部舒暢 ▶223

訓練集中力 ▶225

讓精神穩定住 ▶227

讓勇氣倍增 ▶229

讓做事更有精神 ▶231

產生信心念 ▶233

擁有自信 ▶235

得到充實感 ▶237

增強平衡感 ▶239

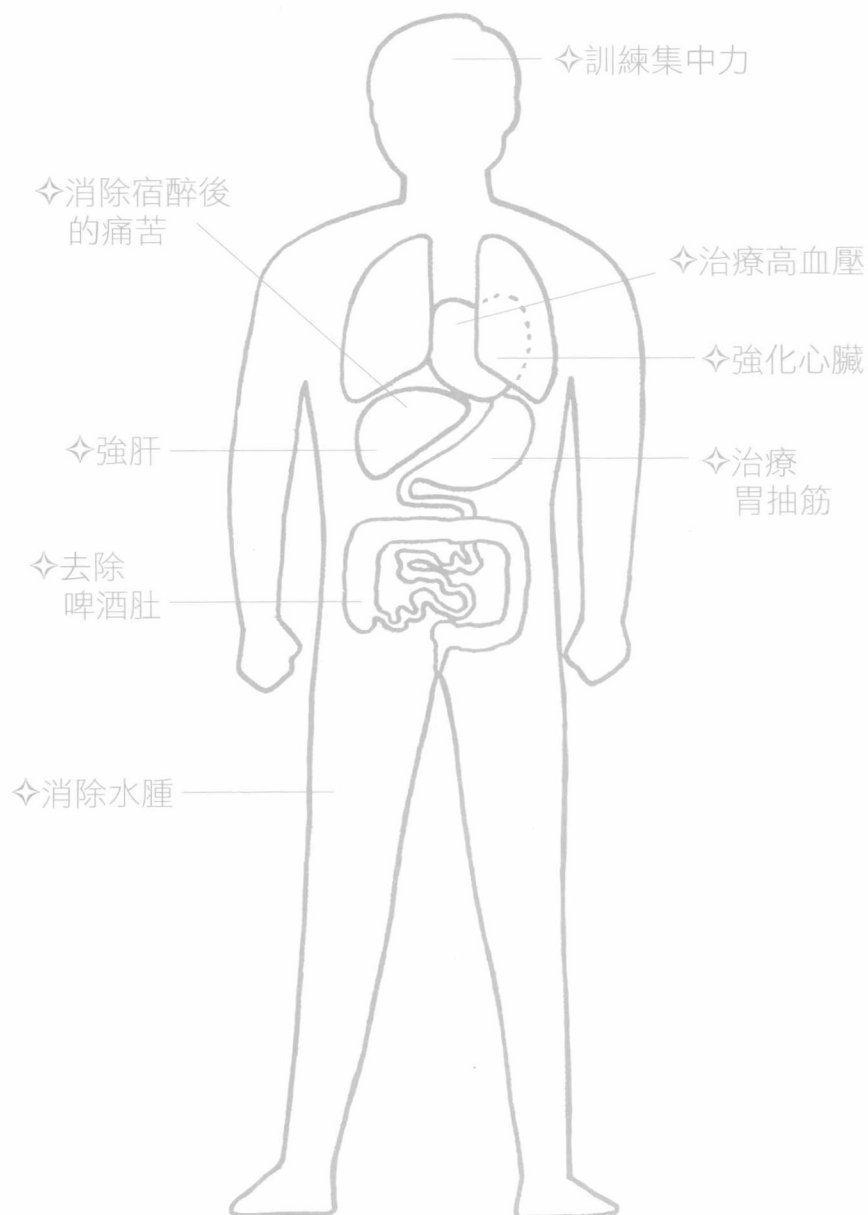
消除眼睛疲勞 ▶241

治療目眩 ▶243

趕走睡意 ▶245

治療失眠 ▶247

像這樣的煩惱都可一口氣解決！



除此之外，還有重要的 73 個項目