

日本醫界最獲好評、最具效果的

105個健康新主張！

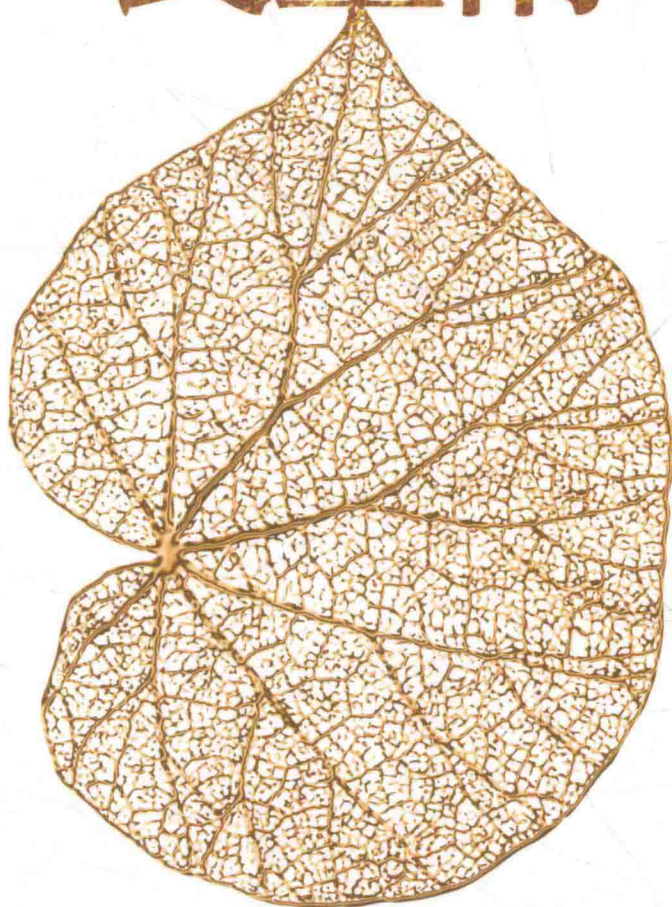
讓你在忙碌生活中，

輕鬆發現健康長壽的全新生機！

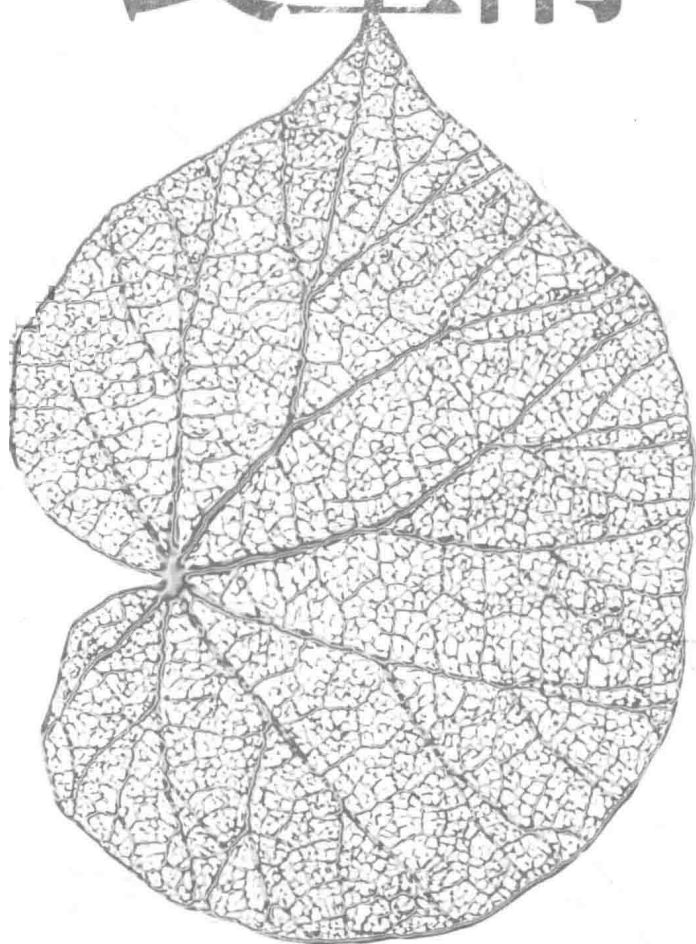
35位 日本人氣名醫的 養生術

宇山惠子 ◎著

林佳翰 ◎譯



35位 日本人氣名醫的 養生術



35 位日本人氣名醫的養生術

作者
譯者

宇山惠子
林佳翰

發行人
主編
責任編輯
內頁編排
封面設計
編輯協力

林敬彬
楊安瑜
黃谷光
張芝瑜（帛格有限公司）
陳膺正（膺正設計工作室）
陳于雯、曾國堯

出版
發行

大都會文化事業有限公司
大都會文化事業有限公司
11051 台北市信義區基隆路一段 432 號 4 樓之 9
讀者服務專線：(02)27235216
讀者服務傳真：(02)27235220
電子郵件信箱：metro@ms21.hinet.net
網址：www.metrobook.com.tw

郵政劃撥
出版日期
定價
ISBN
書號

14050529 大都會文化事業有限公司
2015 年 05 月初版一刷
280 元
978-986-5719-49-4
Health'72

GEKIMU NI MAKENAI MEI NO YOUJOUJUTSU DARE DEMO MANE
DEKIRU 105 NO SHUUKAN
Edited by KADOKAWA MAGAZINES
Copyright © 2014 Keiko Uyama
All rights reserved.
Originally published in Japan by KADOKAWA CORPORATION Tokyo.
Chinese (complex) translation rights arranged with KADOKAWA CORPORATION
through CREEK & RIVER Co., Ltd.
Chinese (complex) copyright © 2015 by Metropolitan Culture Enterprise Co., Ltd.
◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換。

版權所有 翻印必究
Printed in Taiwan. All rights reserved.
Tummy Band Photography: iStock / 44324560

大都會文化
METROPOLITAN CULTURE

大都會文化



國家圖書館出版品預行編目（CIP）資料

35位日本人氣名醫的養生術 / 宇山惠子著。--初版。
--臺北市：大都會文化，2015.05
240面；21×14.8公分。

ISBN 978-986-5719-49-4（平裝）

1.養生 2.健康法

411.1

104004005

我命在我不在天

(出自《養生訓》第一卷)

看透本質再行動

武藤徹一郎

宇山的見解 不受成見與負面想法所束縛

癌症研究會有明醫院 醫療顧問 榮譽院長

016

飲食、運動都從健康的牙齒開始！

惠比須繁之

宇山的見解 足球和刷牙有益健康

022

克服病魔，成為別人的榜樣

宮坂信之

宇山的見解 病癒後更樂觀&積極！

東京醫科牙科大學榮譽教授

028

靠肌力與荷爾蒙之力來維持年輕

熊本悅明

宇山的見解 靠運動加強肌力，靠好的油提升活力

日本男性健康醫學會理事長 札幌醫科大學榮譽教授

034

不管到了幾歲都要知道走路和幸福

市橋正光

宇山的見解 預防失智症最有效的方法就是走路！

再生未來診所院長 神戸大學榮譽教授

040

靠安穩的心和呼吸保持健康

本間生夫

宇山的見解 簡單的伸展讓呼吸更輕鬆

東京有明醫療大學副校長 昭和大學榮譽教授

046

靠加壓訓練減肥

森下龍一

大阪大學醫學系研究所研究科臨床基因治療學教授

052

宇山的見解 不要輸給孤獨和自卑感

靠自創的伸展維持健康

桑平一郎

東海大學醫學院呼吸系統內科學教授

058

宇山的見解 身體柔軟的話，血管也會變年輕！

飯後稍微運動，預防高血糖

田中富久子

田中診所橫濱公園院長 橫濱市立大學榮譽教授

064

宇山的見解 飯後走十五分鐘

活動身體，傳遞笑容

小松裕

眾議院議員 內科醫生

070

宇山的見解 笑容和運動比吃藥更有效

建議當早起的鳥兒

寺島正浩

心臟掃描診所飯田橋院長

076

宇山的見解 超多健康效果的咖啡！

第二章 一食以養身（運動篇）

飲食乃生命之養也

（出自《養生訓》第三卷）

保持樂觀 & 開心

向井千秋

JAXA 太空醫學研究中心主任 太空人 醫學博士

084

宇山的見解

綠茶是維持年輕最有效的飲品

跟飲食和營養補充品結盟

櫻田真己

所澤心臟中心理事長兼院長

090

宇山的見解

冷掉的油炸物，嚴禁重新加熱！

預防失智要重視飲食

植木彰

希望醫院高級腦功能研究所所長

096

宇山的見解

靠語言學習和 n : 3 系列脂肪酸來預防失智症

身心都要在通風處好好生活

岡田弘

獨協醫科大學越谷醫院 泌尿系統科主任教授

102

宇山的見解

水果有益身心健康

自己下廚

下門顯太郎

東京醫科牙科大學老年病內科教授

108

宇山的見解

靠下廚防止腦部退化

靠「調節」來享受忙碌

矢崎貴仁

立川醫院腦神經外科科主任 慶應義塾大學醫學院腦神經外科講師

宇山的見解

即使是短時間的運動也有健康效果

114

紅酒、馬拉松和家庭牽絆

青木晃

橫濱診所院長

120

宇山的見解

紅酒果然有益健康

減肥不要急，慢慢來就好

宗田聰

廣尾女性診所院長

126

宇山的見解

每天量體重，慢慢控制糖分

樂其心，不苦之

(出自《養生訓》第二卷)

一輩子都要男女相伴

塩谷信幸

NPO 法人抗老化網絡理事長 北里大學榮譽教授

134

宇山的見解 好好珍惜好奇心和朋友！

守護努力活著的小生命

秦順一

慶應義塾大學榮譽教授 國立成育醫療研究中心榮譽總長 動物實驗中央研究所所長

140

宇山的見解

靠運動和賞鳥變得神采奕奕

從不同角度觀察事物

槇野博史

岡山大學醫院院長

146

宇山的見解

藝術可預防失智症與腦中風

自己決定的事就要實踐

納光弘

前鹿兒島大學醫學院教授 財團法人慈愛會會長

152

宇山的見解

夫妻關係良好就能長壽

靠 K 歌與對話讓聲音變年輕

平野滋

京都大學醫學研究所耳鼻喉科、頭頸部外科講師

160

宇山的見解

不要忽略聽力和聲音的老化

受人信賴是心靈的支柱

市田正成

市田診所院長 日本美容外科學會理事

164

宇山的見解

雙手並用讓腦袋健康

把溫泉和大自然運用在治療上

猪熊茂子

日本紅十字會醫療中心風濕中心主任

170

宇山的見解

入浴前跟別人說一聲，溫溫的、慢慢泡

保持面對夢想的能量

馬嶋秀行

鹿兒島大學醫學暨牙醫學研究所太空環境醫學課程教授

176

宇山的見解

把焦點放在決定壽命的粒線體上！

用老掉牙的笑話讓大家露出笑容

水谷修紀

東京醫科牙科大學副校長

182

宇山的見解

個性開朗才是長壽者的條件

擁有許多釋放壓力的方法

山本晴義

橫濱勞災醫院勞工心理健康中心主任

188

宇山的見解

要細心關注壓力和夫妻關係

第四章 勞其身心工作篇

捨己為人

(出自《養生訓》第六卷)

鼓勵別人，自己也被鼓舞

吉川敏一

京都府立醫科大學校長

196

宇山的見解

多盼是健康長壽的關鍵！

以鈴木一朗為目標

服部信孝

順天堂大學腦神經內科教授

202

宇山的見解

重視「自我效能感」吧！

率先解決「困難」

溝尾朗

東京厚生年金醫院內科主任 千葉大學醫學院兼任講師

208

宇山的見解

決定人生最後要採取的醫療方式

熱情創造健康

木村修

京都府立醫科大學特約教授

214

宇山的見解

家庭融洽，父母就有魅力！

肌膚保養「不過度」

上田由紀子

新上田診所

國立運動科學中心皮膚科醫生

運動醫生

220

宇山的見解

注意不要過度清潔汗液

知識、技術的累積沒有終點

宮崎勝

千葉大學醫學院附屬醫院院長

226

宇山的見解

寫信就能變幸福

*日本江戶時代的儒學家貝原益軒於八十歲後所著的《養生訓》一書，是他以自身體驗為基礎所道出關於身心健康與長壽的養生方式，因為在本書中出現的名醫養生術，與三百年前出現在名著裡的名言一致，所以本書各章的章名皆採用裡面古今通用的名言。（章名下方的括弧內文字表示出處卷數。）

日本醫界最獲好評、最具效果的

105個健康新主張！

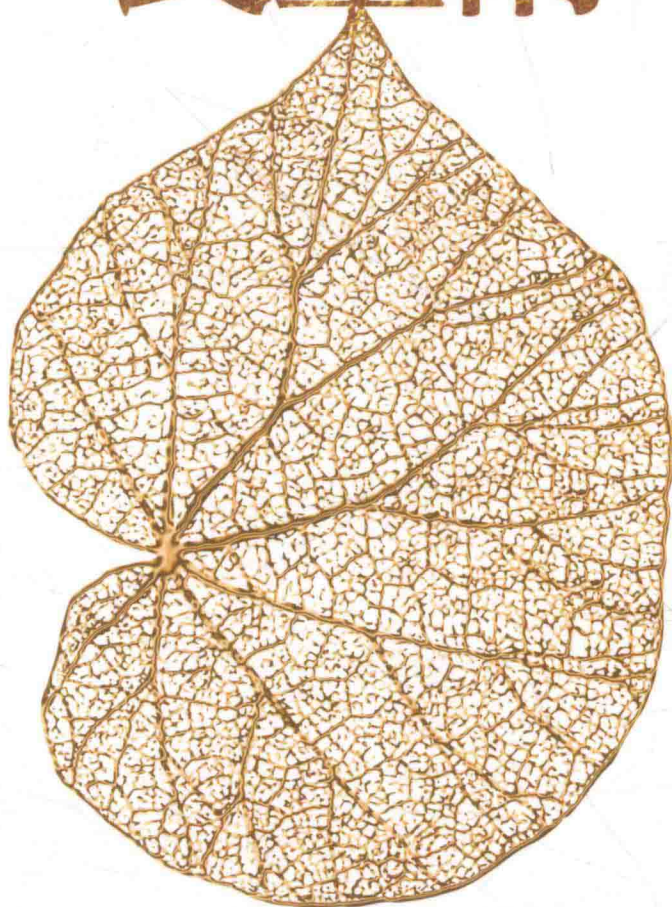
讓你在忙碌生活中，

輕鬆發現健康長壽的全新生機！

35位 日本人氣名醫的 養生術

宇山惠子 ◎著

林佳翰 ◎譯



如果我忽略自己的健康管理，
而這正是原因。
那麼，

這本書裡介紹了35位日本名醫，
他們來自各個專業領域，平日活躍於拯救病患性命的第一線上，
如果自己不健康的話，就沒辦法將活力帶給別人，
所以向這些醫生學養生，應該就是最佳的選擇！

不過這些繁忙的醫生，平常鮮少會在媒體前談論自己的健康法，
而這本書可說是濃縮了35本名醫著作的精華版，
為大家統整了105個任誰都能輕易仿效的好習慣，
只要從本書當中找出適合自己的方法，持續實踐，
你也可以像這些醫生一樣長壽、健康，
並把活力帶給周圍的家人朋友們。

養生的祕訣就在生活的細節裡！

35位
日本人氣名醫的
養生術

建議陳列：健康養生、家庭保健



ISBN 978-986-5719-49-4

(411.1)

大都會文化



9 789865 719494

00280

Health+72

NT\$ 280

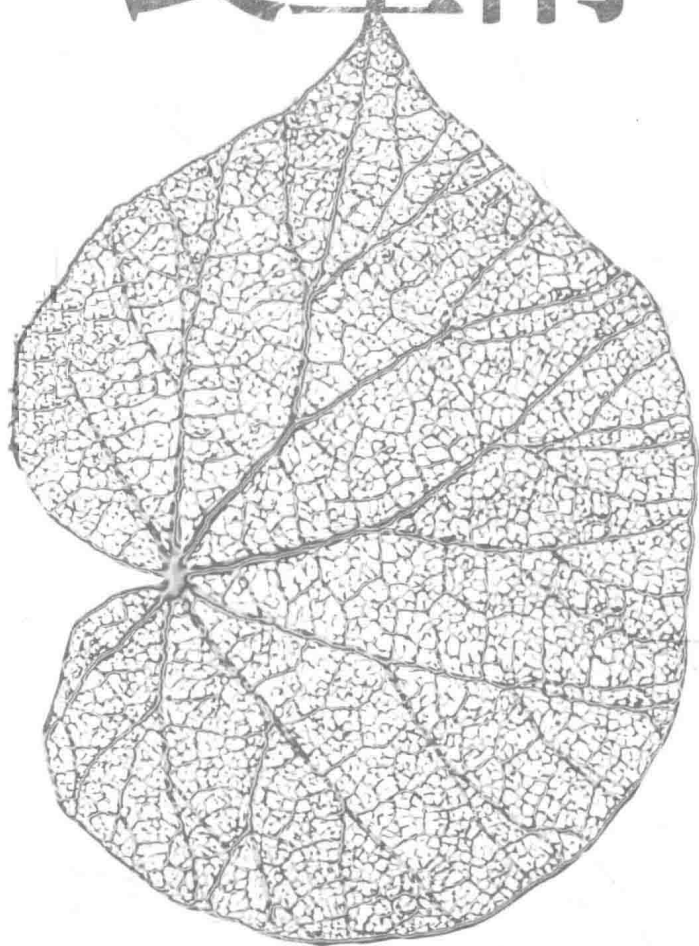
www.metrobook.com.tw

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

大都會文化

METROPOLITAN CULTURE

35位 日本人氣名醫的 養生術



大都會文化
METROPOLITAN CULTURE

前言

一旦持續過著忙碌的日子，就容易忽略自己的健康管理，而這正是造成身體狀況不佳或生病的原因。那麼，該怎麼辦才好呢？為了探詢這個答案，我走訪了每天反覆忙於勤務的醫生們。

因為醫療記者的職業性質，我有幸獲得與至今大約二千位醫生見面的機會。從這些珍貴的經驗當中，我注意到名醫即使再忙碌，也會去實踐適合自己的簡單健康法，而且那些健康法和生活態度裡有很多我們應該要學習的事物。

雜誌《每天都有新鮮事》上有一個連載三年的專欄稱為「醫生的養生」，這本書介紹的健康法就是來自專欄裡出現的三十五位醫生，尤其是專業領域不同、平常不會上媒體透漏關於自己採用之健康法的醫生。

雖然坊間充斥著醫生寫的書，不過這本書卻是緊密濃縮了三十五本名醫著作的精華，並進一步介紹了不管是誰都可以輕易仿效的一百零五個健康法。

就結論而言，這三十五位名醫的共通點就是努力為病患而活這件事。為了活躍於拯救

病患生命的當下，如果醫生自己不健康的話，就沒辦法把活力帶給別人。因此不管多麼忙碌，他們還是會用快步走、吃八分飽、伸展、注意飲食、笑口常開……這些沒什麼特別的方法來維持健康。

大家不要老是被那些一下流行、一下退流行的健康產品或食材攔獲你的心，也不要三分鐘熱度就中止健康法，請定下目標「為某人而活」和「成為讓人開心、讓人感謝的人」，然後從這本書裡找出適合自己的健康法，一點一滴也不勉強地持續，唯有持續健康法才能化為力量。只要持續的話，心情一定會清爽又堅定，每天就會過得很充實。接著身心就會變得健康而不輸給忙碌與壓力。

醫療記者 宇山惠子

第一章——養心養身、運動篇

我命在我不在天

(出自《養生訓》第一卷)

看透本質再行動

武藤徹一郎

癌症研究會有明醫院 醫療顧問 榮譽院長

016

宇山的見解

不受成見與負面想法所束縛

飲食、運動都從健康的牙齒開始！

惠比須繁之

大阪大學理事、副校長

022

宇山的見解

足球和刷牙有益健康

克服病魔，成為別人的榜樣

宮坂信之

東京醫科牙科大學榮譽教授

028

宇山的見解

病癒後更樂觀&積極！

靠肌力與荷爾蒙之力來維持年輕

熊本悅明

日本男性健康醫學會理事長 札幌醫科大學榮譽教授

034

宇山的見解

靠運動加強肌力，靠好的油提升活力

不管到了幾歲都要知道走路的幸福

市橋正光

再生未來診所院長 神戸大學榮譽教授

040

宇山的見解

預防失智症最有效的方法就是走路！

靠安穩的心和呼吸保持健康

本間生夫

東京有明醫療大學副校長 昭和大學榮譽教授

046

宇山的見解

簡單的伸展讓呼吸更輕鬆