

کتاب پنجم

تو!

آیا ریه‌هایت برای عمری طولانی آماده‌اند؟

به همراه برنامه‌ی عملی ترک سیگار

دکتر مایکل اف رویزن

دکتر محمد سی اوز

مترجم: فاطمه شباهنگ فر

نشر افراز

۱۳۸۵

Roizen, Michael F.

رویزن، مایکل اف

توا آیا ریه‌هایت برای عمری طولانی آماده‌اند؟/ مایکل اف. رویزن؛ محمد اوز؛ مترجم فاطمه شباهنگ‌فر. -- تهران: افراز، ۱۳۸۴.
ص. -- (توا؛ کتاب پنجم)

ISBN ۹۶۴-۷۶۴۰-۵۷-۹

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

کتاب حاضر ترجمه‌ی بخشی از کتاب "You! The Owner's Manual: an Insider's Guide to the Body that Will Make You Healthier and Younger, ۲۰۰۵" است.

۱. سلامتی. ۲. ریه‌ها - بیماری‌ها، الف. اوز، محمد، ۱۹۶۰-م، Oz, Mehmet. ب. شباهنگ‌فر، فاطمه، مترجم. ج. عنوان. د. فروست.

۶۱۳

RA ۷۷۷/۹۶۸ ۱۳۸۴

ج. ۵

۸۴-۴۶۱۸۹م

کتابخانه‌ی ملی ایران

♦ نشر افراز ♦ عضو جمع صنفی فرهنگی زنان ناشر ♦

♦ تهران، نارمک، خیابان گلستان، شهر کتاب فدک ♦

♦ تلفکس: ۷۷۸۴۲۰۰۲ و ۷۷۲۵۰۱۱۰ ♦

♦ E-mail: afraz@publicist.com ♦

♦ توا آیا ریه‌هایت برای عمری طولانی آماده‌اند؟ ♦

♦ مایکل اف. رویزن ♦ محمد اوز ♦ مترجم: فاطمه شباهنگ‌فر ♦

♦ نوبت چاپ: اول/ ۱۳۸۵ ♦ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه ♦ ویراستار: یاسین محمدی ♦

♦ گرافیک، آرایش صفحات و طراحی جلد: آتلیه افراز ♦ لیتوگرافی: صحیفه ♦

فهرست

- ۵..... بزرگ‌ترین باورهای غلط درباره‌ی شش‌ها
- ۶..... انهدام باور غلط اول
- ۷..... انهدام باور غلط دوم
- ۱۰..... ساختار شش‌ها
- ۱۵..... ماهیچه‌های دم
- ۱۵..... ماهیچه‌های بازدم
- ۱۵..... افسانه یا واقعیت؟
- ۱۶..... بیماری‌ها
- ۱۶..... ناراحتی‌های شایع تنفسی
- ۱۶..... وقفه‌ی تنفسی در خواب
- ۱۸..... انهدام باور غلط سوم
- ۲۲..... افسانه یا واقعیت؟
- ۲۶..... آسم
- ۳۰..... آلرژی (حساسیت) چیست؟
- ۳۱..... شش‌ها: برنامه‌ی عملی برای جوان‌تر ماندن
- ۳۲..... اقدام اول: نفس عمیق بکشید

- ۳۴ افسانه یا واقعیت؟
- ۳۵ اقدام دوم: آزمایش کنید
- ۳۶ افسانه یا واقعیت؟
- ۳۷ اقدام سوم: کنترل ورود و خروج هوا به بدن
- ۳۷ به محل پرورش گل و گیاه بروید
- ۳۷ از مکمل‌ها استفاده کنید
- ۳۸ از تنفس سموم اجتناب کنید
- ۳۹ افسانه یا واقعیت؟
- ۴۰ اقدام چهارم: دست به کار شوید
- ۴۱ اگر سیگاری هستید
- ۴۶ اگر در محیطی پر از دود زندگی می‌کنید
- ۴۷ برنامه‌ی ترک سیگار