

<<管好体温不生病>>

图书基本信息

书名：<<管好体温不生病>>

13位ISBN编号：9787510003332

10位ISBN编号：7510003334

出版时间：2011-3

出版公司：世界图书出版公司

作者：[日]石原结实

页数：206

译者：刘涤昭

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：<http://www.tushu007.com>

<<管好体温不生病>>

内容概要

现代生活中存在很多引起冷的因素，例如空调、天热吃冷的食物、运动不够使得身体热能不足等，而长期让身体处在“冷”的状态下，很容易引起各种慢性病、肠胃病、肥胖、免疫力下降……甚至还会得癌症！

为了避免发生病症，让身体更健康，最好的办法就是“保持身体温热”“促进血液循环”，这才是养生的法则。

<<管好体温不生病>>

作者简介

石原结实

1948年出生于长崎县，其历代祖先皆为日本古代种子岛藩主的御医，现为日本No.1的自然医学养生博士。

石原结实毕业于长崎大学医学部，专攻血液内科，并取得该大学医学博士学位。之后前往以治疗疑难杂症的饮食疗法闻名于世的瑞士贝纳医院研习，且多次亲赴格鲁吉亚共和国的高加索长寿村调查，荣获格鲁吉亚共和国科学协会长寿医学会荣誉会员。

石原博士曾在长崎原爆医院服务，接触过许多现代医学无法治愈的患者。1985年石原博士在伊豆、伊东地区开设了断食疗养所，施行以“胡萝卜&苹果汁”“运动”“温泉疗养”为主的断食疗法，独创的中医食疗法极受日本各界名人信赖。石原医师目前担任石原诊所院长，参与广播、电视的健康节目，每年还会巡回日本演讲50~60场，著有《日本No.1自然医学家的“健康保证班”》《好食物事典》《先别急着吃三餐》等书。

<<管好体温不生病>>

书籍目录

前言

寒气乃百病之源

80%的人患有“寒症”

“寒气”会降低免疫力

一、即使在炎热的夏季，也有严重的“寒气”

二、运动不足与小孩体温下降

三、现代人爱吃易使身体寒冷的食物

四、食物摄取过量也是寒冷的原因

五、水分摄取过量

六、精神压力使心理发生“寒症”

第一章 身体的异常由“寒气”开始

一、“寒、湿、痛”的三角关系

二、“寒气”引起的身体异变

三、过敏性疾病与寒气关系密切

四、小孩身心疾病与寒气的关连性

五、寒气容易引发妇女疾病

六、高龄者从预防下半身老化开始

七、寒气容易带来心理疾病

第二章 “寒气”引发的可怕疾病

一、可怕疾病中隐藏的“寒气”

二、由各种疾病实例了解“寒气”

第三章 温暖身体可以治疗疾病

一、你是“寒症”还是“热症”？

二、哪些食品能使身体寒冷或温暖

三、使身体立即温暖的特效食物

四、祛除身体“寒意”的饮酒方式

五、使身体温暖的料理

六、胡萝卜汁健康法

七、泡澡健康法

八、“日行一万步”健康法

九、针对“寒气”的速效疗法

十、最佳体热上升法：断食

十一、使身体温暖的方法

附录

回答有关“寒气”的疑问

<<管好体温不生病>>

章节摘录

插图：

<<管好体温不生病>>

编辑推荐

<<管好体温不生病>>

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:<http://www.tushu007.com>