

<<7天改善体温>>

图书基本信息

书名：<<7天改善体温>>

13位ISBN编号：9787530868348

10位ISBN编号：7530868349

出版时间：2012-4

出版时间：天津科学技术出版社

作者：石原结实

页数：128

译者：江勋源

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>

## <<7天改善体温>>

### 内容概要

本书作者石原结实不仅是日本最著名的健康养生专家，日本首相保健医生，而且是自然疗法的忠实实践者，他通过大量病患的亲身体验证明了只要7天就能改善“寒性体质”，让体温轻轻松松升高到健康状态（36.5℃），从而预防与治疗各种疾病，度过健康舒适的每一天。

本书详细介绍了针对流感、咳嗽、发热、肥胖、肩酸、腰痛、失眠、近视/青光眼、糖尿病等50种常见现代病的简单易行的去寒治病法，如生姜红茶、生姜湿布、肌肉静力运动、暖宝宝、山药梅干、鸡蛋酱油、下蹲运动、蚕豆精、不同搭配的鲜果蔬汁等，花很少的钱就可以轻松做到。让我们从今天开始改善体温，跟疾病说再见，做一个健康快乐的现代人。

## <<7天改善体温>>

### 作者简介

石原结实，医学博士，日本最著名的健康养生专家，日本首相保健医生，自然疗法的忠实实践者。1948年出生在日本长崎市，毕业于长崎大学医学院。

曾在著名的长寿地高加索地区和瑞士的班纳医院等处研究最前沿的自然疗法。

1985年在日本伊豆开设了以增进健康为目的的疗养所。

现任石原诊所所长。

主要著作有《病从寒中来》、《病从脚起》、《温体疗法》、《石原结实式由内而外变美丽！净化减肥》等。

石原结实博士还在日本电视台和广播电台参加多组健康节目的拍摄，以其通俗易懂的医学讲解赢得观众和听众的信赖和喜爱，引起强烈的反响。

## &lt;&lt;7天改善体温&gt;&gt;

## 书籍目录

- “寒”是万病之源  
 低体温是诸多疾病的根源  
 提高体温，向疾病说再见  
 体温下降会出现的症状  
 体温低下的标志  
 通过饮食提高体温  
 早上“小断食”可以促进排泄  
 午饭少吃，晚饭吃什么都OK  
 提高体温的生活技巧  
 通过泡澡和运动促进血行通畅  
 一只口罩抵得上一件衣服的保温效果  
 去寒治病120法
- 1 肩酸 解决法 生姜湿布 生姜红茶+葛粉 肌肉静力运动 半身浴
  - 2 腰痛 解决法 半身浴 生姜湿布 山药/胡萝卜洋葱汁 暖宝宝和温湿布
  - 3 恶心·宿醉 解决法 梅干煎汁 紫苏叶煎汁 梅酱绿茶 桑拿浴
  - 4 头晕·耳鸣 解决法 生姜红茶+肉桂 煮红豆 足浴·手浴 走路运动
  - 5 头痛·腹痛 解决法 生姜汤+葛粉 酱油绿茶 手的温冷浴 粗盐袋
  - 6 寒症 解决法 阳性食品 药汤 睡觉前喝酒 生姜汤
  - 7 腹泻 解决法 绿茶蜂蜜 胡萝卜汁 蔬菜汤 萝卜绿茶汤
  - 8 失眠 解决法 走路运动 泡澡 紫苏叶生姜汤 温暖肝脏
  - 9 发热 解决法 生姜红茶 梅酱绿茶 大葱味噌汁 苹果柠檬汁
  - 10 肥胖 解决法 红·黑·橙色的食物 肌肉静力运动 膳食纤维
  - 11 浮肿·皮肤松弛 解决法 鸡蛋酱油 黄瓜料理
  - 12 便秘 解决法 芦荟煎汁 泡澡时做体操
  - 13 疲劳·倦怠·苦夏 解决法 大蒜生姜汤 加生姜的日本酒
  - 14 烧心 解决法 烤海带 苹果萝卜汁
  - 15 色斑 解决法 大豆料理 山药梅干
  - 16 湿疹·粉刺 解决法 紫苏叶煎汁 黄瓜湿布
  - 17 近视·青光眼 解决法 生姜红茶+肉桂 眼保健操
  - 18 贫血 解决法 吃深颜色的食物 蛤蜊味噌汁 哑铃操
  - 19 哮喘 解决法 大葱温湿布 梨加生姜汤 莲藕汤 苹果菠萝汁
  - 20 胃炎·胃溃疡 解决法 煮黑豆 紫苏叶生姜汤 卷心菜 泡澡
  - 21 感冒 解决法 生姜红茶+葛粉 炭烤梅干 鸡蛋酒 葱属蔬菜
  - 22 心绞痛·心肌梗塞 解决法 鱼贝料理 薤(藠头) 鸡蛋油 苹果洋葱汁
  - 23 高血压 解决法 煮洋葱皮 苹果芹菜汁 下蹲运动
  - 24 低血压 解决法 含盐多的食物 梅酱绿茶·酱油绿茶 走路运动 生姜浴·盐浴
  - 25 糖尿病 解决法 羊栖菜 半身浴 山药 走路运动
  - 26 胆结石 解决法 腹带和生姜湿布 柠檬水 胡萝卜芹菜汁 梅干绿茶
  - 27 癌症 解决法 1日2餐饮食法 苹果卷心菜汁 走路运动 培养兴趣爱好
  - 28 乳腺癌 解决法 生姜红茶+葛粉 生姜湿布 按摩
  - 29 高血脂症 解决法 阳性食品 半身浴 吃膳食纤维 下蹲运动
  - 30 胶原病 解决法 踮脚运动 葱属蔬菜 药汤
  - 31 花粉症 解决法 用绿茶清洗鼻子 生姜红茶 大葱味噌汁
  - 32 肝脏病 解决法 蛤蜊精 胡萝卜卷心菜汁 生姜湿布·暖宝宝
  - 33 美尼尔综合征 解决法 生姜红茶+肉桂 煮红豆

## <<7天改善体温>>

- 34 慢性鼻咽炎 解决法 用绿茶、粗盐清洗鼻子 炒芹菜
- 35 流感 解决法 红茶漱口 生姜汤
- 36 肾炎 解决法 生姜红茶 生菜煎汁
- 37 痛风 解决法 慢跑 卷心菜和裙带菜沙拉
- 38 肾脏病·尿路结石 解决法 蚕豆精 西瓜糖
- 39 风湿病 解决法 生姜红茶+葛粉 温冷浴 减少吃绿茶和南方水果
- 40 尿毒症 解决法 足浴 牛蒡
- 41 SARS 解决法 1日断食 海藻和裙带菜沙拉
- 42 夜间尿频·性欲减退·前列腺肥大 解决法 洋葱沙拉 山药 黑芝麻 下蹲运动
- 43 脱发·白发 解决法 海藻料理 胡萝卜青椒汁 半身浴 走路运动 黑色食品
- 44 抑郁症·自律神经失调症·压力 解决法 紫苏叶生姜汤 苹果紫苏叶汁 洋葱沙拉 做快乐的事情
- 45 痔疮 解决法 菠菜 菠菜菠萝汁 大蒜浴 韭菜湿布 无花果·葡萄
- 46 痛经·月经不调·更年期障碍 解决法 韭菜盐汤 粗盐袋 浓绿茶+黑芝麻盐萝卜叶 茺蔚湿布
- 47 梅毒·淋病·衣原体病 解决法 半身浴 天然盐水·艾蒿水
- 48 艾滋病 解决法 萝卜汤 洋葱 运动
- 49 子宫肌瘤 解决法 腹带+暖宝宝 牛蒡
- 50 脚癣 解决法 生姜红茶 醋洗 生大蒜湿布

### 体温的秘密

1. 皮克韦坎综合征（肺泡通气低下肥胖综合征）
2. 癌症性善说
3. 白细胞才是动物的原始细胞

### 体验谈

这种方法很有效！

它治好了我的病！

体验谈 用生姜红茶成功减肥12公斤！

体验谈 用腹带·暖宝宝·卷心菜彻底治愈胃溃疡

体验谈 每天走1万步，不用吃降压药

体验谈 只吃提高体温的食物，血糖就恢复到了正常值！

体验谈 通过天然食品和胡萝卜汁延长10年生命

体验谈 坚定信念克服癌症！

体验谈 疼痛消除，心情也变开朗了

体验谈 肝脏肿大在3个月内缩小一半

体验谈 通过排除多余水分治好了美尼尔综合征！

体验谈 肾功能从透析之前的状态恢复

体验谈·通过生姜的保温作用改善抑郁症

体验谈·拳头大的子宫肌瘤1年半后缩小一半！

## <<7天改善体温>>

### 章节摘录

版权页:即使是身体健康的年轻人,在寒冷的深山里受伤也会死亡。

早上3-5点是一天中体温和气温下降的时间带,在这个时间带里死亡的人很多。

从这种现象可以看出,人体寒时容易生病,容易死亡。

体内为保持健康和生命而发生的化学反应,都是在体热的作用下发生的,即使体温稍微降低一点也会引发各种疾病。

体温下降的原因有运动不足、夏天吹空调和只进行淋浴的沐浴法等,与平时的饮食也有着密不可分的关系。

在中医中,食用“身土不二”的食物,也就是食用在自己居住的土地上种植的时令蔬菜才是健康的原则。

然而现在,我们的周围不合时令的食物以及进口的食物在大肆泛滥。

尤其是北方人过度摄取南方产的食物,令身体变冷。

另外,过多摄取水分却不能完全排泄,多余水分滞留体内,导致身体发冷。

这些不良条件加在一起,许多人陷入了“寒性体质”的状态。

几乎没有人能维持健康平均体温36.5°,因而引起癌症、心脏病、胶原病、过敏等疾病的多发。

## <<7天改善体温>>

### 编辑推荐

《7天改善体温:跟疾病说再见》由天津科学技术出版社出版。

<<7天改善体温>>

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>