

<<体温升高就健康>>

图书基本信息

书名：<<体温升高就健康>>

13位ISBN编号：9787531724155

10位ISBN编号：7531724154

出版时间：2010-1

出版时间：北方文艺

作者：石原结实

页数：128

译者：烟雨

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>

## <<体温升高就健康>>

### 内容概要

“寒”是万病之源！

医学研究表明，体温升高1℃，免疫力就会增强5~6倍；相反，体温降低，身体就会出现各种不适。人的正常体温的标准值为 $36.8 \pm 0.34$ ℃，但是，由于我们大部分人已经习惯了以车代步、习惯了夏天吹冷气、习惯了吃各种不合时令的食物，北方人过度摄取南方产的食物，喝水太多却不能完全排泄等等，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 $36.5$ ℃，引起癌症、心脏病、高血压、肥胖、腰痛、头痛、失眠、过敏等疾病的多发。

《体温升高就健康》作者石原结实不仅是日本最著名的健康养生专家，而且是自然疗法的忠实实践者，他通过大量的病患的亲身体验证明了提高体温对肥胖、糖尿病、抑郁症、心脑血管疾病等的积极作用，并提出了具体的提高体温的各种方法。

《体温升高就健康》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。

从今天开始行动吧，让您的体温轻轻松松升高到最佳状态，预防与治疗各种疾病，度过健康舒适的每一天。

## <<体温升高就健康>>

### 作者简介

作者：(日本)石原结实 译者：烟雨石原结实，医学博士，日本最著名的健康养生专家，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。

日本前首相羽田孜、细川护熙等名人政要常常亲赴石原博士伊豆疗养所调理身心。

主要著作有《病从寒中来》、《体温升高就健康》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。

## <<体温升高就健康>>

### 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1件衣服的保温效果去寒治病120法肩酸 解决法生姜湿布生姜红茶+葛粉肌肉静力运动半身浴腰痛 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恶心·宿醉 解决法梅干煎汁紫苏叶煎汁梅酱绿茶桑拿浴头晕·耳鸣 解决法生姜红茶+肉桂煮红豆足浴·手浴走路运动头痛·腹痛 解决法生姜汤+葛粉酱油绿茶手的温冷浴粗盐袋寒症 解决法阳性食品药汤睡前喝热酒生姜汤腹泻绿茶蜂蜜胡萝卜汁蔬菜汤萝卜绿茶汤失眠 解决法走路运动泡澡紫苏叶生姜汤温暖肝脏发热 解决法生姜红茶梅酱绿茶大葱味噌汁苹果柠檬汁肥胖 解决法红·黑·橙色的食物肌肉静力运动膳食纤维浮肿·皮肤松弛 解决法鸡蛋酱油黄瓜料理便秘 解决法芦荟煎汁泡澡时做体操疲劳·倦怠·苦夏 解决法大蒜生姜汤加生姜的日本酒烧心 解决法烤海带苹果萝卜汁色斑 解决法大豆料理山药梅干湿疹·粉刺 解决法紫苏叶煎汁黄瓜湿布.....体温的秘密

## &lt;&lt;体温升高就健康&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：低体温是诸多疾病的根源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。

提高体温，向疾病说再见我们的身体本身就具备预防疾病、治疗疾病的功能，这种功能被称为免疫力。

白细胞担任免疫力的主角。

以感冒等感染症为主，不管是癌症还是单纯的疲劳，一旦发生发热和食欲不振现象，白细胞的作用就会得到加强。

即“提高体温”，就可增强免疫力，有助于各种感染性疾病的预防和治疗。

提高体温并不是一件很难的事情。

只需要改变一些小小的生活习惯就可以实现，如食物的摄取方法和泡澡法、适度运动、适度增减衣物等。

本书介绍了对于不同症状、不同疾病最有效的提高体温的方法。

如果你发现了适合自己症状和疾病的增温方法，一定要亲自试试看。

一般情况下，在一个星期内就可以收到效果。

希望你能活用本书，提高体温，度过健康舒适的每一天。

早上“小断食”可以促进排泄吃太多会导致营养过剩，而且还是导致身体发冷的原因。

摄取食物后，为了消化，血液会集中到肠胃。

结果，流到头部和手脚处的血液就会减少，体温便会下降。

如果你以往都喜欢吃得饱饱的，建议实行不吃早饭的半日“小断食”法，纠正吃得太饱，让体温顺利升高。

起床时，感觉恶心、眼屎过多、尿的颜色浓，是排泄旺盛的表现。

早晨通常是排泄的时间。

如果这时急着吃早餐，身体的能量就会偏向吸收的方向，好不容易进行的排泄也就停止了。

所以，不吃早饭的小断食是符合身体的生理需求的。

但是，我们身体的细胞几乎是100%依赖糖分而生存的，为了补充糖分和水分，早上喝2~3杯加红糖的生姜红茶就足够了。

红茶提高体温的功效很高，而生姜的辛味成分姜油酮、姜酚有促进血流通畅、温暖身体、补养气力的作用。

你也可以用两根胡萝卜和一个苹果榨汁来代替生姜红茶。

胡萝卜苹果汁除了富含糖分，还富含维生素和矿物质，可以使营养成分在体内更好地转化为能量。

在中医中，胡萝卜具有提高体温、补充气血的效果；苹果被称为是“万病之药”，有调整肠胃功能的作用。

午饭少吃，晚饭吃什么都OK早上用生姜红茶或者胡萝卜苹果汁代替早餐，可以补充水分、糖分、维

## &lt;&lt;体温升高就健康&gt;&gt;

生素、矿物质，饱腹中枢受到刺激而不会有空腹感，而且红茶和果蔬汁不会像固态物质一样对肠胃造成负担，可以促进早晨的大小便排泄，净化血液。

早上只喝生姜红茶和胡萝卜苹果汁可以预防吃得太饱，午饭吃面条等温和食物，晚饭就可以随心所欲地吃了。

只不过，请尽量避免吃使身体发寒的食物，尽量以阳性食物为中心。

基本的原则为：青、白、绿色的食物和南方产的食物是使身体发寒的食物，红、黑、橙色食物和北方产的食物是使身体温暖的食物。

通过泡澡和运动促进血行通畅 要想提高体温，养成良好的生活习惯很重要。

提高体温最简单最有效的方法是泡澡，通过泡澡所获得的爽快感可以增加快乐荷尔蒙 - 脑内啡和多巴胺的分泌，促进血液循环，保持身心健康。

42 以上的水能够提高交感神经的功效，所以对低血压和肠胃病、睡眠质量不好的人很有效果。

而38~41 的温水可以提高副交感神经的功效，可有效改善高血压、失眠症，压力大和肠胃虚弱的人经常以此水温泡澡可获得改善。

不过，最重要的是泡澡时要选择自己感觉最舒服的温度。

半身浴可以促进下半身血液循环，促进排尿，所以对腰、下肢浮肿和酸痛有效。

经常感觉身体发冷和浮肿的人，在浴缸中放入用天然盐和生姜做的“药汤”，可以提高体温，增加发汗量，效果更佳。

除此之外，进行下半身运动，也可以提高体温。

细胞活动时放出热量，形成体热。

人的体热的40%以上是由肌肉产生的，肌肉的70%存在于下半身。

通过运动下半身的肌肉，使体热增加，提高体温。

换言之，如果肌肉衰退，身体就会很容易变冷。

平常不怎么运动的人，就从走路开始吧。

30岁的人1天走10000步，40岁的人1天走9000步，50岁的人走8000步，60岁的人走7000步，请按照这个目标坚持下去。

下蹲运动对提高体温也有效。

刚开始以10次为1个回合，做5个回合。

然后慢慢地将1个回合增加到15~20次，回合数增加到7~10个。

1只口罩抵得上1件衣服的保温效果我们也可以利用围巾、披肩、背心、口罩等来增加体温。

脖子和腋下、背部下部的肾脏周围，有一种能产生体热的非常旺盛的脂肪组织，被称为褐色脂肪细胞。

用衣物将这种褐色脂肪细胞所处的部分覆盖起来，可以有效地提高体温。

1只口罩抵得上1件衣服的保温效果，建议在寒冷的冬天外出时戴口罩。

要让全身保持温暖，最重要的是保证身体的中心——腹部的温暖，推荐大家使用腹带。

.....

## <<体温升高就健康>>

### 编辑推荐

体温升高1℃，免疫力增强5-6倍！

日本保健类畅销书体温在35℃时，癌细胞最易繁殖；体温在36.5℃时，人体健康，免疫力强。

现在，很少人能维持健康体温36.5℃！

肩酸、感冒、高血压、失眠、肥胖……都跟体寒有关，体寒是万病之源，体温升高1℃，免疫力增强5~6倍。

《体温升高就健康》日本畅销书作家、名医石原结实为你提供120种去寒治病方法。

《体温升高就健康》是《病从寒中来》作者最新畅销书！

<<体温升高就健康>>

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>