

<<体温决定生老病死2>>

图书基本信息

书名：<<体温决定生老病死2>>

13位ISBN编号：9787544244442

10位ISBN编号：754424444X

出版时间：2009-12

出版时间：石原结实、白华 南海出版公司 (2009-05出版)

作者：石原结实

页数：168

译者：白华

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>

## <<体温决定生老病死2>>

### 内容概要

脚是人体的第二心脏，所有器官在脚上都有相应的反射区，一旦脚不舒服或着凉，就会影响全身的健康状况，如果长期忽视脚部的保健，身体就会无法维持正确姿势，出现腰痛、疲劳等症状，更因血液循环变差，引发诸如高血压、心脏病等各种常见疾病。

因此，“暖体”首先要“暖脚”。

在《体温决定生老病死2：病从脚治》中，石原博士指出“暖脚”是击退万病的关键所在，并通过循序渐进的运动疗法、观点独特的饮食疗法，告诉你应该怎样“病从脚治”，让你增强免疫力，保持青春活力，告别疾病，一身轻松。

## <<体温决定生老病死2>>

### 作者简介

作者：(日本)石原结实 译者：白华石原结实，医学博士，著名自然疗法专家。

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，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。

## <<体温决定生老病死2>>

### 书籍目录

前言第一章 病从脚生 脐部是身体的中心70%的肌肉集中在下半身 中风和心肌梗死等也是“臀部萎缩”病 糖尿病是“肾虚”引起的下半身衰弱 表示生命力低下 女性的更年期综合征 受凉引发腰痛、膝关节疼痛 肌肉促进血液循环 下半身衰弱使创伤性骨折率上升4倍 肌肉的生理机能 肌肉的作用 腹肌能够保护内脏 腹部与免疫力 第二章 锻炼肌肉的13个功效 功效1 增大肌细胞体积，促进基础代谢 功效2 预防、改善心绞痛、心肌梗死 功效3 增加骨量，预防、改善骨质疏松 功效4 促进糖吸收，预防、改善糖尿病 功效5 减少血液中的脂肪含量 功效6 改善肥胖症状 功效7 降低血压 功效8 缩短消化时间 功效9 改善抑郁症 功效10 减轻疼痛 功效11 预防癌症的发生以及复发 功效12 保持记忆力，预防痴呆 功效13 肌肉有力的人更长寿 第三章 实践！

从走路开始！

从走路开始 走路的功效 推荐使用计步器 1天不能走1万步 可用平衡步行法 下蹲——最有效的下半身强化法 用踮脚运动来锻炼小腿肌肉 腹肌运动从简易的动作开始 促进脑部血液循环的手掌运动 静力锻炼法 哑铃体操 初级锻炼法 中级锻炼法 高级锻炼法 第四章 通过饮食疗法 强健下半身 不吃肉就没劲儿的理论是迷信 欧洲营养学是怎样诞生的 适合牙齿形状的食物 最有利于健康 我们摄入的食物过多 石原氏早餐法 寻找更有效的健身方法 绿茶和红茶 适合不同体质的人 什么时候适合喝咖啡 牛奶和奶酪 适合不同体质的人 午餐最好吃荞麦面 强壮下半身的食物 胡萝卜、牛蒡等是食疗佳品 水喝多了也成毒 第五章 适合各种病症的运动疗法 希波克拉底爬坡锻炼法 盐对身体有害？

！

高血压 心脏病 慢性呼吸系统疾病 肥胖、高脂血症 糖尿病 痛风 风湿等 关节、肌肉疼痛 肩膀酸痛、腰痛等 痛症 颈肩僵硬、肩周炎 变形性膝关节病 预防、改善腰痛 骨质疏松症 便秘 妇乖斗疾病 夜尿频、前列腺肥大、阳痿等 第六章 病从脚治 体验1 肌肉锻炼惊人改善抗癌剂副作用 体验2 基础运动使血脂和血糖值恢复正常 体验3 热水浴加一天走1万步降血压 体验4 走路锻炼让膝关节炎消失 体验5 举重和食疗使白血病人健康15年 体验6 不必节食就能减肥、降血糖 体验7 锻炼使严重的风湿病人登上100阶 体验8 通过肌肉锻炼，脑梗塞没再复发 体验9 骨折病人进行肌肉锻炼恢复更快 体验10 与生活方式病和抑郁症说再见

<<体温决定生老病死2>>

章节摘录

## <<体温决定生老病死2>>

### 编辑推荐

《体温决定生老病死2:病从脚治》由日本羽田首相保健医师 石原结实博士养生力作。

“暖体”是预防和治疗疾病的最佳途径。

脚是人体的第心脏，“暖体”首先要“暖脚” $36.8 \pm 0.34$  是正常体温的标准值，但现代人由于压力过大、饮食不当等原因，体温多在 $35 \sim 36$ ，“低体温状态”是引发疲惫、乏力、高血压、糖尿病、抑郁症、癌症等的重要原因。

日本家喻户晓的健康养生专家石原结实博士，几十年来，一直致力于以“暖体”为核心的自然疗法的研究与实践。

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的伊豆疗养所调理身心。

《体温决定生老病死2:病从脚治》是“体温决定生老病死”系列的第二本，石原博士在“暖体”疗法的基础上，提出“暖体”首先要“暖脚”。

<<体温决定生老病死2>>

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>