

## <<4周改善手脚冰冷>>

### 图书基本信息

书名：<<4周改善手脚冰冷>>

13位ISBN编号：9789576635960

10位ISBN编号：9576635969

出版时间：文經社

作者：陳潮宗 著

页数：160

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>

## <<4周改善手脚冰冷>>

### 前言

前言 手脚冰冷大部分是因个人体质的关系，本书特别针对各种不同体质，给予中医专业建议，从饮食习惯中改善手脚冰冷，还要教你如何拥有舒适的睡眠、合宜的穿著、健康的运动，并适时的纾解压力。

本书共分为四大章节，特别针对普罗大众都可能会有手脚冰冷问题，以专业的中医角度，融合西医看法，逐步的为大家介绍何为手脚冰冷症、其与人体健康的相互关系、以及以中医保健治疗方式改善手脚冰冷症。

第一章分别以中医角度及西医角度解释造成手脚冰冷症的原因，并详细介绍中医判别手脚冰冷的三种类型及西医判别手脚冰冷的四种病症。

第二章以中医辩证将手脚冰冷体质分为五大类，并详细解说其辨别方法，给予各体质合适的日常饮食建议。

另从生活起居的保暖、睡姿、衣著...等各方面给予专业的协助及意见。

此外，并介绍简单的传统暖身健康操运动及指压按摩法促进身体血液循环，减少手脚冰冷的发生。

第三章中则提供了各体质能改善手脚冰冷之养生药膳、保健茶饮的食谱，并教导简易的中医穴道按摩，自製简单便利的中药药浴包，让读者在家也可自行轻松禦寒，远离手脚冰冷。

第四章则介绍人体健康与手脚冰冷症的关系。

手脚冰冷平时看似无害，但事实上它是许多疾病的表徵，是身体健康出问题的重要讯息，包含常见的心血管系统疾病、消化系统疾病、肾脏泌尿系统疾病、生殖系统疾病、内分泌系统疾病、呼吸系统疾病等，都与手脚冰冷症息息相关。

本章特别针对以上各系统疾病，分门别类给予中医及西医的诊断及治疗方法、日常保健守则、及平日饮食建议。

要改善身体冰冷必须循序渐进的照著本书的介绍先行了解个人体质分类，依据个人体质，修正不良生活习惯。

每日照著书上指示，食用适合体质的食物和药膳、保持正确的睡姿、选择合宜的服装、维持规律运动习惯；每週至少三次遵循书上所教的中医养生健康操、穴道按摩法等，自行在家勤做按摩、以药浴泡澡。

只要将这些简单的习惯耐心持续，只要四週就可以轻松摆脱手脚冰冷的問題。

## <<4周改善手脚冰冷>>

### 内容概要

解決「冰冷」問題，女人的煩惱就一掃而空 你是否有以下症狀： 體溫常在36.5 以下  
很難入眠，易賴床 總是肩膀痠痛 肌膚乾燥 生理不順、生理痛 洗完澡  
後手脚依然冰冷 很多女性每到冬天就冷得受不了，腳尾手尾冷吱吱，鼻水潛潛滴，噴嚏速速啾；  
全身上下手套、襪子、好幾層的衣服、厚棉被，能搬出來用的都搬出來了，還是感到寒冷。  
夜晚經常無法入睡，甚至在半夜凍醒。  
好不容易熬到夏天，想說情況應該會有所改善，但待在冷氣房中又凍得手脚紫青冰冷，這就是所謂的「手脚冰冷症」。

手脚冰冷並不算一種疾病，而是一種身體寒熱失衡的症狀。  
手脚冰冷看似無害，但事實上它是許多疾病的表徵，是身體健康出問題的重要訊息。  
只要能適當地調理體質，讓體質趨於中性，就可有效改善手脚冰冷。

本書不但讓你了解從飲食習慣中改善手脚冰冷，還要教你如何擁有舒適的睡眠、合宜的穿著、健康的運動，並適時的紓解壓力。  
從簡單的茶飲、中醫穴道按摩，以及中藥藥浴與日常生活中可用來禦寒保暖的小道具，四週就可以徹底改善手脚冰冷，擺脫冰棒美人的稱號。

## <<4周改善手脚冰冷>>

### 作者简介

陳潮宗醫師 現任： 台北市中醫師公會理事長 陳潮宗中醫診所院長 台北市政府醫師  
嚴懲委員會委員 台灣中醫臨床醫學會名譽理事長 台灣中醫師同德醫學會名譽理事長 學經  
歷： 台灣中醫臨床醫學會理事長 台北市立和平醫院中醫主治醫師 省立花蓮醫院中醫部主治  
醫師 著作： 4週改善手脚冰冷 五臟保養書 坐好月子找中醫 中藥服用須知 蔬果  
美妍DIY 感冒不用看醫生 四季家庭藥膳 中醫雞尾酒減肥法 四季保健小偏方 過敏  
氣喘四彎風 筋骨酸痛自療法

<<4周改善手脚冰冷>>

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>