

<<驚人的體溫健康法>>

图书基本信息

书名：<<驚人的體溫健康法>>

13位ISBN编号：9789861773117

10位ISBN编号：9861773118

出版时间：晨星出版有限公司

作者：石原結實 著
李毓昭 译

页数：192

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>

<<驚人的體溫健康法>>

前言

（本文作者為中國醫藥大學附設醫院副院長） 從過去的長庚醫院到現今的中國醫藥大學附設醫院，每一年我都會接觸到許多的患者，其中有不少人，是歷經許多醫療診斷後，遲遲不見改善，轉而求助中醫；也有不少患者不知道該怎麼「歸類」自身的症狀，而前來求診。

長年投注於中醫領域的臨床工作，時日既久，愈讓我覺得這是一門能夠以全面性角度來審視疾病的醫學。

許多人常會認為中醫是一門不夠科學的學問，或是覺得中醫的理論深奧難懂，難以親近。

讓我一直思考，該如何將這門學問以平易近人的方式推廣出去。

當我看到這本《驚人的體溫健康法》時，深覺我要的答案就在裡面。

石原結實醫師不但是日本知名醫師，其所著作的書籍在台灣也深受讀者喜愛。

而他不僅具備厚實的西醫背景，同時也致力於研究世界各地的自然醫學療法，甚至是中醫理論。

在這本書中，他提出了獨到的「體溫健康法」。

強調所有的疾病都是因為「體溫低」所引起的，想要恢復健康，就要提高人體體溫。

這種的低體溫現象，不就是經常困擾現代人的「畏寒」或「冷底」嗎？

石原醫師經由臨床診斷，發現了這樣的共通現象，的確值得深入思考。

石原醫師以淺顯易懂的方式，將複雜的中、西醫理論化為簡單易懂的文字。

並提供許多日常生活中能簡單應用方法，讓行醫多年的我也深感獲益非淺，相信不少人在閱讀本書之後將會對中醫產生濃厚興趣。

這本書對於深受疾病所苦以及關心自我健康的讀者，具有相當的助益，值得讀者細細品味，並具體落實在生活中，相信讀者也能夠藉此擁有更好、更健康的身體。

<<驚人的體溫健康法>>

內容概要

日本首屈一指自然醫學權威石原結實著作。

身體寒冷，是萬病的根源。

因此作者結合中、西醫學觀點，獨創「體溫健康法」，從飲食、運動、生活習慣三大方面著手，教導讀者在生活中保持身體溫暖的方法。

只要身體溫暖，就能夠讓身體的各種機制運轉順利，讓健康的人更加健康，讓生病的人恢復健康。

本書同時針對胃潰瘍、高血壓、異位性皮膚炎等31種常見疑難雜症，提出對症良方，幫助讀者有效改善，恢復健康。

疾病都是在[低體溫]下運行 健康的體溫是36.5~37 你是幾度？

「體溫低下=冷」，是各種疾病的起因，健康的體溫在36.5~37 之間，你今天幾度？

以下這些因素，都會造成身體冷，你符合幾項？

缺乏運動（尤其是下半身） 維持一整年的夏季型生活（吹冷氣、吃冰……） 壓力
無法保持平衡 只淋浴不泡澡 飲食內容及方式錯誤（吃太多「陰性食物」、吃太飽……）

服用太多藥物 小心！

當身體出現以下訊號時，表示你的身體正在發冷！

臉色泛紅、嘴唇發紫、黑眼圈、容易出現瘀青、痔瘡出血、下肢靜脈瘤、蜘蛛膜血管腫、生理不順、不正常出血，當你過著會讓身體冷的生活方式，又出現以上症狀時，請趕快試試石原結實醫師結合中、西醫學理論所獨創的「體溫健康法」，只要在飲食、運動、生活習慣三大方面著手，運用這些簡單的方法，就能讓你的身體常保健康，向各種疑難雜症說再見！

飲食：早餐只喝紅蘿蔔蘋果汁或薑紅茶的「小斷食基本餐」，飲食選擇「陽性食物」。

運動：常做走路、蹲踞、提腳運動。

生活習慣：進行半身浴（鹽浴、薑浴）、手浴、足浴，貼敷薑濕布。

搶先學 最快一星期就能見效的「體溫健康法」：讓忙碌上班族最感困擾的疲勞、倦怠感，醫生往往沒有什麼特效藥，只能勸病人放寬心、多休息，試試石原結實醫師的方法，就能為你帶來不同的改變！

疲勞、倦怠感 全身包括腦部和肌肉在內，總共有六十兆個細胞，都要從醣分得到能量。因此，醣分不足時，就會出現顫抖、無力、麻痺、流冷汗等症狀，嚴重時還會引發低血糖，讓人暈倒。

蛋白質或脂肪不足時，並不會有低蛋白質或低脂肪發作的情形，可見醣分對人類的活動最為重要。

維他命B1能讓醣分在體內受到有效利用及充分燃燒。

所以對於疲倦或倦怠感，最有效的就是實行以下的方法，多多攝取維他命B1及醣分，並溫熱身體促進血液循環。

蔥、韭菜、大蒜、洋蔥等，含有大量能促進血液循環的硫化烯丙基，以及消除疲勞所需的維他命B1，因此要多花點心思去攝取。

大蒜加薑茶 材料：大蒜20克、薑20克 做法：將大蒜去皮，薑帶皮切成薄片，放進500克的水中熬煮至水剩下一半，過濾後加入少許蜂蜜，趁熱飲用。

<<驚人的體溫健康法>>

作者簡介

石原結實 長崎大學醫學博士，專攻血液內科。
曾前往以長壽村聞名的高加索地區（喬治亞共和國）及瑞士貝納醫院等處，研究最先進的自然療法。
1985年，在日本陸續提倡胡蘿蔔汁斷食法、運動療法、溫泉療法等促進人體健康的創新療法，獲得極大成功與回響。

現為石原診所所長，並於日本各大媒體中，以淺顯易懂的方式推廣健康養生法，深獲回響及好評。

出版《水分，決定妳一生的健康：擺脫虛冷，我不要當冰棒美人！

》、《體溫太低，當然會生病！

》、《37 讓你不生病》、《管好體溫不生病》上百本暢銷著作。

李毓昭 中興大學畢業，從事翻譯十餘年。

譯有《年收入增加10倍的學習法》、《年收入增加10倍的時間投資法》、《不會老的生活方式》等40餘本書。

<<驚人的體溫健康法>>

書籍目錄

前言 您可以在一星期內感覺到「溫熱效果」！

第一章 疾病是因「冷（血液循環不良）」而起！

- 馬上解決「體溫低下」體溫只是降低0.5 就造成這麼大的傷害為什麼只有心臟和脾臟不會長癌？量「體重」不如量「體溫」！

不自覺地使身體變冷的「六大因素」1肌肉不足（尤其是下半身）2整年的夏季型生活和冷氣的不良影響3壓力使血液循環惡化4不良的洗澡方式5食物和食用法使身體變冷（1）吃太多（2）使身體變冷的食物（3）減鹽的不良影響（4）喝太多罐裝飲料6服用過多藥物（化學藥品）不要忽略身體希望加溫的「訊號」！

第二章 只是溫熱就能痊癒的機制 - 為什麼不逞強就會自然好轉為什麼會得到這種病？

血液汙濁的現象1.發疹 2.發炎 3.動脈硬化、高血壓、血栓 4.癌症、出血對抗疾病，運用「白血球的力量」！

第三章 這種飲食能讓你產生「體熱」！

- 沒有一種藥物能夠暖身，因此飲食和食用方式很重要有暖身強效的「小斷食基本餐」最適合自己的暖身法由「陽」與「陰」來決定選擇「暖身食物」的基本要領1一般食物最好選擇在「北方」採收的，而不是南方2吃硬不吃軟3以「紅、黑、黃、橙」為宜4「鹽」比醋好5不冷不熱的食物適合所有人6「日本酒」比啤酒好。

白酒不如「紅酒」7如何轉化陰性食物對誰都有效的最佳食材 - 「薑」食用法美味簡單又有速效的「七種暖身飲料」（小心效果太強）（1）薑紅茶（2）薑茶（3）醬油粗茶（4）梅醬粗茶（5）蓮藕茶（6）白蘿蔔茶（7）蛋醬第四章 為自己和家人營造一整天「暖烘烘的生活」 - 完全不花時間和金錢的習慣以這種「入浴法」體驗七種效果1.「溫熱」的血液循環效果2.「靜水壓」的收縮效果3.「潔膚」的美容效果4.「浮力」的減重效果5.「放鬆荷爾蒙」的解壓效果6.加強白血球的「免疫力」7.促進「纖維蛋白溶解能力」淨血效果驚人的發汗、保溫！

洗「半身浴」的好方法醫生建議的「三溫暖」鹽浴、薑浴.....簡單舒服的「自製藥浴」使全身溫暖的「手浴」、「足浴」法使肌肉產生體熱的「走路」標準隨處可做的簡單運動 - 「蹲踞」、「提腳」數十分鐘安全的自製「薑濕布」腹巾、內衣.....穿著的要領第五章（各症狀、疾病的溫身法）快的話一星期就生效！

- 從健診數值到頑強的慢性症狀都沒問題31種症狀、疾病的具體對策！

1.發燒 2.疼痛（頭痛、腰痛、肚子痛、生理痛） 3.咳嗽、痰 4.胃灼熱 5.噁心、宿醉 6.便秘 7.腹瀉8.胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍 9.水腫 10.高血壓、腦中風（出血、梗塞） 11.低血壓12.狹心症、心肌梗塞 13.疲勞、倦怠感、中暑 14.糖尿病 15.肝臟病（肝炎、肝硬化）16.膀胱炎、腎盂腎炎 17.濕疹、蕁麻疹、異位性皮膚炎等皮膚病 18.香港腳 19.皮膚粗糙 20.寒症 21.痔22.夜間頻尿、精力減退、掉毛、白頭髮 23.失眠 24.壓力、精神衰弱、憂鬱症、自律神經失調症25.生理不順、生理痛、更年期障礙、子宮肌瘤 26.痛風 27.膽結石 28.腎臟病、尿路結石 29.貧血 30.肥胖31癌症第六章 感謝「溫熱健康法」從瘦身到內臟疾病、癌症等療癒記錄 - 歡喜的告白紛至沓來1最糟糕的健診數值（GOT、血壓、膽固醇）在半年內恢復正常！

（40歲男性）2我粗糙不堪「異位性皮膚」變得如此柔嫩！

（28歲女性）3「腹部保溫法」解決了我極端困擾的頻尿（64歲女性）4藉著一天四杯「熱薑紅茶」大減8公斤！

（42歲男性）5才溫熱下腹部一個星期，腰圍就變小了！

（62歲女性、64歲女性）6本以為不孕的我竟然連生兩子！

（35歲女性）7解除了十年來胃潰瘍的不適！

（42歲男性）8女性上班族消除了嚴重的生理痛、畏寒、頭暈，恢復健康！

（28歲女性）9沒有吃藥打針，每個月的血糖值還是一直下降！

（58歲男性）10體溫只是提高0.8度，心律不整就消失了！

（65歲男性）11只是溫熱身體，十二年來的各處疼痛就不見了！

<<驚人的體溫健康法>>

(38歲女性) 12我在克服難病中看到一線光明！

(65歲女性) 13雖罹患大腸癌十年，卻能以「特殊溫熱法」保持健康！

(50歲男性) 14從無法動手術的原發性肝癌回到普通生活 (56歲男性) 15卵巢的腫瘤為什麼不見了？

(42歲女性)

<<驚人的體溫健康法>>

章节摘录

你是否有以下習慣？

- 經常喝罐裝的飲料
- 喜歡吃麵食甚於米飯
- 早上起床沒有食欲時，也會勉強吃早餐
- 除了冬天之外，平時只淋浴而不泡熱水澡

如果你有以上習慣，請立刻停止，因為那會在您不知不覺之中奪走你體內的「熱」。

我們的身體在36.5 ~ 37 的體溫下運作得最好。

然而，近來卻有人體溫不到36.5 ，甚至不到36 。

如果你在這種情況下還要持續上述的習慣，就只會讓人覺得你是在故意製造不健康的身體。

新生兒是人一生當中最年輕、生命力最強的階段。

新生兒在日語中的說法是「赤將」，因為「赤」表示體溫高。

等到上了年紀，就會變成「白將」，開始出現白髮、白內障等現象，這就是「冷」所引發的老化現象。

這裡的關鍵就是「赤與白」，也就是體溫。

所有疾病都是「體溫低下」所引起的，癌症其實也和體溫有很大的關係。

飲食過量、壓力、運動不足等都是身體變冷的主因，由於現代人很難避免這些因素，所以就必須刻意去溫暖身體，提高體溫。

要溫暖身體並不難，只要每天養成一些習慣。

舉例來說，在我設立的伊豆療養所每個房間裡都備有一壺茶，裡面裝著熱紅茶加薑末的「薑紅茶」，口渴時隨時都可以喝，效果非常顯著。

去年我跟東京都知事石原慎太郎談到「薑紅茶」的功效時，他也說他每天喝，連上電視時都經常提起。

本書先從「薑紅茶」談起，接著介紹能在平日的飲食與生活中，簡單溫熱身體的方法，再依各種症狀或疾病提出最有效果的暖身法。

最後一章則分享一些人的親身體驗，他們因「溫熱身體」而治好疾病，想必對讀者有很大的參考價值。

只要從現在開始實行，最快一星期就能感受到效果，所以請您一定要去試著打造不知生病之苦的健康身體。

<<驚人的體溫健康法>>

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>