

# 暖暖的女人不生病



[暖暖的女人不生病\\_下载链接1](#)

著者:[日]福田千晶

出版者:江西科学技术出版社

出版时间:2015-9-30

装帧:平装

isbn:9787539052045

手脚易凉、经常感冒、肤色暗沉、腿脚肿胀、发胖、痛经甚至不孕等一系列症状，是女人健康和美丽的头号潜敌！而身体会有这些症状的原因就在于你的身体“不暖”！

请大家用常用手的手心摸一摸后脖颈。是不是感觉“很舒服”？请大家再依次摸一摸“上臂的后侧”“膝盖后侧”与“脚踝”。如果摸了之后觉得“温温的，很舒服”，那就说明你“不暖”，是寒性体质。

寒性体质不是病，只能从生活细节入手逐步改善。本书是国内首部引进的寒性体质主题权威著作，由日本医学博士福田千晶融汇二十多年专业经验，从饮食、穿着、生活习惯和体操按摩等四个生活基本点，为现代都市女性量身定制一整套全面、细致的超级“暖活”方案，并配上生动有趣的手绘插图，让你一看就懂，轻松照做。她在书中指出，只要在日常生活细节中做出一点点改变，就能有效驱寒，让身体从内到外时刻处于温暖的状态。

翻开本书，从此告别寒性体质，做暖暖的健康、美丽女人。

作者介绍:

福田千晶

日本著名医学博士，健康专家。

1988年毕业于庆应义塾大学医学院，自1996年起，长期做客日本各大热门电视节目和广播，宣扬现代都市女性的健康生活理念。同时担任日本“血液循环研究会”的主任研究员。

著有《提高体温不生病》《腰痛治好啦！》《90天健康笔记》等众多健康类书籍。

目录: 序章 “不暖”是万病之源

第一章 女人一旦不暖，这些症状马上来！

症状1 换岗两个月后开始腰酸背痛

症状2 吃得少了，却完全没有瘦下来

症状3 重了五公斤后开始月经不调

症状4 早早钻进被窝，却总也睡不着

症状5 连续便秘四天，肚子特别难受

专栏1 还有呢！寒性体质带来问题

第二章 不暖，是因为你的生活方式不对！

1 被褥是不是有点潮？

2 是不是放弃戒烟了呢？

3 坐办公室的时候，脚下是不是凉凉的呢？

4 稍微出个门时，是不是穿太少了？

5 有没有故意选择会吹到风的位置？

6 洗澡水的温度是不是太烫了？

7 选入浴剂时，有没有仔细看它的功能？

8 上床睡觉时，双脚是不是凉凉的？

9 有没有在被窝里想心事？

10 有没有因为紧张而浑身僵硬？

11 衣物的手感是不是不太好？

12 夏天睡觉的时候，是不是什么都不盖？

13 洗完头之后，头发是不是自然风干的？

14 电风扇是不是对着吹的？

15 去泳池的时候，是不是光聊天不运动？

16 有没有好好护理脚底？

专栏2 压力与寒性体质会形成恶性循环

第三章 不暖，是因为你的穿着打扮有问题！

17 平时是不是光脚穿拖鞋？

18 胸罩外面有没有多套一件衣服？

19 会不会叠穿好几双袜子，把脚勒得紧紧的？

20 外套是不是太重了？

21 有没有穿漏风的毛衣？

22 脖子有没有捂好？

23 手套是不是太紧了？

24 会不会因为怕压到头发而对帽子敬而远之？

25 是不是认定口罩=防感冒或挡花粉？

26 暖宝宝有没有贴错地方？

27 选鞋子的时候，是不是光看样子？

28 是不是误以为穿靴子就不冷了？

29 坐车的时候，是不是也围着围巾？

30 初春、初秋时，有没有乱穿衣服？

31 睡衣是不是太暴露了？

32 运动后是不是未换袜子？

33 是不是误以为渔网袜也很保暖？

34 是不是老把头发扎着？

35 选衣服的时候，是不是只看天气和气温？

36 睡觉的时候，有没有穿着胸罩？

37 有没有戴太重的首饰？

38 有没有大冬天穿牛仔裤的习惯？

39 会不会穿浴衣参加秋天的庙会？

专栏3 寒性体质轶事·减肥篇

第四章 让你暖起来的体操

40 早起后先甩甩四肢

41 脚尖发凉，就锻炼膝盖以下的部位

42 手臂发凉，就做做锻炼手臂的体操

43 手掌发凉，就做做锻炼前臂的体操

44 肚子发凉，就采用缓解紧张的呼吸法

45 下肢与腰部发凉，就坐着做体操

46 下肢与腰部发凉，就站起来做体操

47 后背发凉，就做做锻炼手臂的体操

48 指尖发凉，就做做锻炼脚趾的体操

49 打造暖暖的身体 锻炼下肢肌肉①

50 打造暖暖的身体 锻炼下肢肌肉②

51 打造暖暖的身体 锻炼腹部肌肉

52 打造暖暖的身体 锻炼背部肌肉

53 打造暖暖的身体 锻炼臂部肌肉①

54 打造暖暖的身体 锻炼臂部肌肉②

55 打造暖暖的身体 锻炼臀部肌肉

专栏4 寒性体质轶事·是真是假？

第五章 改变饮食习惯，让身体暖起来！

56 早上是不是只吃面包+咖啡？

57 是不是光吃凉的东西了？

58 是不是不太吃暖胃的食物？

59 是不是一吃太热的菜，就会大汗淋漓？

60 餐后有没有吃甜点？

61 每天喝的咖啡有没有超过3杯？

62 是不是光吃生鲜蔬菜了？

63 冰的酒是不是喝多了？

64 是不是很喜欢下馆子，喜欢单点而不喜欢吃套餐？  
65 摄入的水分够不够？  
66 发酵食品是不是吃少了？  
专栏5 表达“体寒”的各种词语  
第六章 驱寒法的效果如何？  
A小姐 偷偷做体操，身轻如燕！  
B女士 调整饮食，立刻瘦下来了  
C小姐 放松身心，月经就正常了  
D女士 集中加热双腿，一觉到天亮  
小E 捂好肚子，补充水分，每天去厕所报道！  
专栏6 碰到这种情况，还是去医院为妙  
结语 摆脱寒性体质，做暖暖的女人  
附录  
· · · · · (收起)

[暖暖的女人不生病\\_下载链接1](#)

标签

健康

女性

暖暖的女人不生病

生活方式

寒性体质

生活

日本

暖暖

评论

最后到底也没说咋减肥！！

-----  
很水，日本人写书的特点，没有多少内容，而且都是人人明白的信息，没有多少可借鉴性，配图占了大量篇幅，橘色的版式设计晚上看不太清。。。

-----  
没有评论的那么好吧。。。

-----  
日本出版业的发达是在于什么问题都能找到相对靠谱的解答。对于我这样习惯手脚冰凉，后腰发冷的人来说：读之可行。又想再背五十音图了。

-----  
在酷我音乐调频里听萱草和小北都推荐过。读起来很快，应该两个小时就能看完，有些小窍门还是很值得推荐的。

-----  
养成良好的生活习惯比什么都重要：1.少吃冰的  
2.寒从脚起，穿衣要春捂秋冻，注意保暖 3.定期泡脚促进血液循环 4.多做有氧运动  
5.警惕体温升高后下降易受寒

-----  
一些生活小tips，介绍了一些健康的生活习惯

-----  
没啥收获

-----  
学到很多保暖的小技巧！

-----  
就是全裹起来！日本人写科普，真是事无巨细，而且配图很好

-----  
还是很实用的，关键是这个观念，就是女人不能冷着啊。

-----  
你妈妈觉得你冷 文字版

-----  
实在不喜欢这种问答的形式汇总成每一章节。而且有些橘色的字体看起来很累。最后的那个暖身操可以练一练。

-----  
涨了点知识，还挺实用。

-----  
不太实用…感觉基本上是常识

-----  
随便看看吧

-----  
手脚易凉、经常感冒、肤色暗沉、腿脚肿胀、发胖、痛经甚至不孕等一系列症状，是女人健康和美丽的头号潜敌！而身体会有这些症状的原因就在于你的身体“不暖”！保暖真的很重要！

-----  
看这本书最大的收货就是要特别注意不要用嘴巴呼吸，要用鼻子呼吸。因为我发现自己的上下嘴唇的厚度不同……

-----  
保暖的方法实际，比较适合我这种冬天特别怕冷的人。

-----  
还行。很多日常生活中的小细节 有帮助的还是

## 书评

女人，应该如何做才能让自己变得更好？无论是在工作中的紧张氛围还是在家庭中的洗衣做饭，都让女性承担着很大的压力。  
无论从心理上还是从生理上，女人所遇到的困境更多。再加上身体上的特殊性，让女人在面对疾病和痛苦时，更加敏感。书中涉及的症状，如手脚易凉、经常感冒...

-----  
体寒，很熟悉的中医名词。我自己也是个寒性体质，这是医生早就给我下的定论，但是一直以来感觉体寒并没有影响到我的生活，也就没有太在意，直到看了《暖暖的女生不生病》这本书。  
其实并不是体寒没有影响我的生活，只是自己没有感觉到。对照书中所描述的体寒症状，才发觉自己...

-----  
小时候不懂事，大冬天的时候，起床不加衣，穿着秋衣秋裤在家里到处晃荡，对了，还穿着拖鞋，不加袜子的那种。每到这个时候，我奶奶总是在我后面神情紧张：“你多穿点，女孩子不能冻着！”最夸张的是，我来大姨妈的时候，她老人家连冷水也不让我碰。将信将疑这么多年，最爱的...

-----  
小时候不懂事，大冬天的时候，起床不加衣，穿着秋衣秋裤在家里到处晃荡，对了，还穿着拖鞋，不加袜子的那种。每到这个时候，我奶奶总是在我后面神情紧张：“你多穿点，女孩子不能冻着！”最夸张的是，我来大姨妈的时候，她老人家连冷水也不让我碰。将信将疑这么多年，最爱的...

-----  
相信很多女性朋友跟我一样，被手脚冰凉、大姨妈痛所困扰。这些都是“体寒”造成的。  
统计数据显示：90%的亚洲女性属于寒性体质。仔细想来，这个数字也在情理之中。我们的运动量太小，饮食习惯则不断向欧美人看齐，快餐吃得越来越多，人际关系充满了压力，总是昼夜颠倒，等等。...

-----

[暖暖的女人不生病\\_下载链接1](#)