

祛寒治百病



[祛寒治百病_下载链接1](#)

著者:ORANGE PAGE編輯部

出版者:出色文化事業出版社

出版时间:2018-1-10

装帧:平装

isbn:9789869537933

★石原結實、龍村修等33位日本名醫、重量級專家與三大研究機構，聯手設計73個祛

寒對策，幫你一舉擊退體寒。

★分從「運動與伸展」「按摩與血液循環」「飲食」「衣著」「睡眠」「子宮照護」「心情照護」等七大面向探討，面面俱到，讓寒氣無從趁虛而入。

★清楚揭示祛寒技巧，條列解說祛寒原理，配合可愛插畫圖解，讓你輕鬆掌握「體寒」的來龍去脈，把保暖變成反射動作。

★文中穿插益智問答，以二選一提問寓教於樂，帶你發掘與生活息息相關、出人意表的有趣事實。

★運用時下最火紅的「阿德勒心理學」幫你消除自卑、不安引發的心冷，讓你心暖暖，人也暖暖。

★提供簡易的中醫體寒診治法，告訴你如何從舌頭自行判斷體寒類型，以及適合各種體寒的中藥、運動、飲食，從體質改善起，頑強體寒也能根除。

你也是「大病沒犯，小毛病不斷」嗎？

- 每到秋冬就手腳冰冷，甚至冷到睡不著嗎？
- 身體疲倦提不起勁，還老是肩頸僵硬
- 難以入眠、無法熟睡且一大早就醒
- 經期向來不準時，生理期時腹痛難忍
- 體溫常年偏低，而且容易很水腫
- 婚後嘗試懷孕好幾年，求子期待總落空
- 又沒暴飲暴食，卻常消化不良、腸胃不適
- 天氣一冷，人也跟著孤單寂寞心好冷……

如果有以上症狀，小心你已不知不覺成了「體寒人」！

體寒會使血液循環變差，各器官功能低下，引發肩頸僵硬、頭痛、失眠、生理痛、肥胖等，可說是「萬病之源」，絕對不可輕忽。

關於「體寒」不可不知的十大驚人事實

1 骨盆歪斜容易造成體寒！？

骨盆會隨著月經週期或一日作息而開合。照理說，白天時骨盆是閉合的，這可使自律神經中負責活絡身體、應付緊急狀況的「交感神經」動起來，體溫自然就升高。然而，生活習慣或姿勢不良造成的骨盆歪斜會打亂這機制，交感神經無法好好運作，體寒就發生了。

2 體寒的真正原因是「幽靈血管」！？

人體佈滿血管，血液通過血管的同時，也會順便把熱和物質運送到身體各個角落。這些血管的99%都是從大血管分叉出去的微血管，微血管受損，血液便不能流通，變成不具血管功能的「幽靈血管」。血管幽靈化會使血流受阻、熱能無法運送出去，更嚴重的，

連跟它相接的大血管循環都會變差，引發全身性體寒。

3 角質太厚，腳會越來越冷！？

說到冬天的煩惱，莫過於皮膚粗糙和手腳冰冷了。皮膚粗糙是因為角質太厚，而角質就是「死掉的細胞」，裡頭沒有血管，也不會有血液和熱運送到此。再者，角質太厚時，會阻隔體外的熱，不管穿襪子或使用熱水袋都無法發揮效果。因此，要解決手腳冰冷，一定要去除多餘角質，做好角質護理。

4 薑煮熟吃，暖身效果多10倍！？

薑含有兩大溫暖成分，一是生薑裡含量較多的薑油，一是暖身效果更佳的薑烯酚。把薑煮熟後，薑油會變成薑烯酚，含量立即增加10倍。把煮熟的薑以熱水沖泡喝下，體溫會明顯升高，連手指都變溫暖了。

5 咀嚼能促進血液循環！？

人體內的熱是藉由吸收代謝食物營養素而產生。細嚼慢嚥，使唾液裡的消化酵素和食物充分混合，可大幅提高營養素吸收率，也能讓身體更容易產生熱能。此外，咀嚼時，「太陽穴」會跟著下巴一起動，太陽穴下方連著頭部的肌肉，經常活動這塊肌肉，能促進頭部的血液循環。血液循環變好了，腦機能也跟著提升，負責調節體溫、促進血流的自律神經能正常運作，全身自然溫暖起來。

6 吃太飽會讓身體變冷！？

人體的熱有40%是經由生活中活動肌肉產生的，這個熱會隨著血液送至全身。吃太飽時，為了消化，血液會集中在腸胃，而使肌肉無法得到充分血液，身體便會變冷。此外，吃太多，消化不了的脂肪或醣類會積存在血液裡，乳酸或尿酸等老廢物質也會增加，血流也會沒那麼順暢。

7 腸道不健康易得體寒症！？

生活習慣紊亂導致腸道環境惡化，腸子不好就無法分泌「血清素」。血清素能讓人心情平靜、產生愉悅感受，而它有95%是腸道黏膜分泌的。血清素分泌減少會導致情緒不穩定，睡眠品質也變差，接著就是自律神經失調，血液循環不良，畏寒症狀擴展到全身。

8 穿越多反而越冷！？

天冷時我們習慣穿著厚重衣服，卻往往穿太多，悶出一身汗。隨著汗變冷，體溫也跟著流失，引發「汗冷」現象。此外，為了禦寒穿著束腹或褲襪，或穿著很緊的靴子、牛仔褲，都會讓血液不流通，阻礙體內熱能的運送，因此應該配合體感溫度調整穿著才是。

作者介绍:

監修者簡介

本書介紹的驅寒方法乃由33位醫師、專家與三大研究機構熱心提供，他們本著各自的專業與寶貴經驗，傳授簡單有效的祛寒方法與知識。

Yoko Amenomori

運動設計者／健康運動指導士／健康科學諮詢師

龍村修

龍村瑜珈研究所所長

班目健夫

青山班目醫院自律神經免疫治療研究所院長／醫學博士

鈴木敦

花王株式會社 第二事業部個人健康護理用品研究開發室室長

島袋都子

國際中醫藥膳師／沖繩食材研究專家／營養師

邱紅梅

中醫師／於桑榆堂藥局提供漢方諮詢

日比野佐和子

日本抗加齡醫學會專門醫師（專研抗衰老）／廣尾R Science醫院院長

檀上曜

造型師

室谷良子

日本足部保健協會講師

大庭史榔

姿勢保健均整師／赤坂整體院院長

赤澤純代

醫學博士／金澤醫科大學綜合內科準教授／金澤醫科大學醫院 多學科醫療部
女性綜合醫療中心副主任

FOOTCARE LAB

石原新菜

石原醫院副院長

emi caneko

內衣模特兒／內衣美容研究家

石原結實

石原醫院院長／醫學博士

松村圭子

成城松村醫院院長／日本婦產科學會專門醫師

中村格子

整形外科醫師／醫學博士／運動醫學師／Dr. KAKUKO運動診療院院長

伊藤剛

北里大學東洋醫學綜合研究所臨床準教授 漢方針灸治療中心副主任

kimi（今津貴美）

Studio Yoggy瑜珈教室執行長

蓮村誠

馬哈里西南青山首席門診院長／醫學博士

神藤多喜子

Wellness Life研究所所長／助產師

福田千晶

醫學博士．健康科學諮詢師／日本東洋醫學會專門醫師／日本醫師會認定運動保健醫師

若林理砂

針灸師／Asil治療室院長

SENEFA株式會社

渡邊賀子

帶山中央醫院院長／女性專屬．麻布謬思醫院名譽院長／醫學博士

關口絢子

管理營養師／料理研究家／內在美專家

濱田美里

料理研究家／國際中醫藥膳師／國際中醫師A級

Livlan Co., Ltd.

三橋美穗

舒適睡眠治療師／睡眠環境設計家

菅原洋平

職能治療師／Yukuronia株式會社負責人／Besuri Clinic特聘睡眠診療師

mayumi okutani

「讓身體重新鬆快起來」負責人／推拿按摩師

山浦麻子

布衛生棉愛好者／「經營網站，教導女性如何使用布衛生棉，照顧自己的生理健康」

林幸千代

日本骨氣協會會長

星一郎

心理治療師／育兒公益團體「熱鬧滾滾公會」負責人／IP心理教育研究所所長

川鳩朗

東京知名醫療大學保健醫療學部針灸學科教授／醫師／醫學博士

山口勝利

全國體寒症研究所所長／理學博士／柔道整復師／針灸師／全日本體寒治療協會會長

目录: 前言

立即見效的10個祛寒妙招

序章 女性天敵「體寒症」的形成原因

體寒的發生原理

關於「體寒」的十大驚人事實

本書使用方法

第一章 運動和伸展提升身體發熱力

祛寒要訣 1

調整肌力、骨盆，讓你揮別體寒

鍛鍊背面肌的「翹腳尖深蹲」

鍛鍊紅肌的「夾紅肌深蹲」

「彎曲、伸展腳踝」鍛鍊腓腸肌、比目魚肌

下半身體寒的人要多「伸展臀肌」

加強「骨盆開合」，提高白日體溫

「牛面式瑜珈」促進血行、改善睡眠

第二章 按摩與促進血液循環

祛寒要訣 2

血液負責把熱能送至全身，藉由按摩或改變入浴習慣，改善血液循環

預防「幽靈血管」產生

改善血液循環的「手指瑜珈」

排出體內毒素的「白麻油按摩」

在浴缸裡進行「暖胸體操」

在洗澡水裡加「入浴劑」

終結體寒惡性循環的「足浴和腰浴」

用蒸氣「熱敷脖子」保暖效果更好

「暖暖包」擺對位置效果加倍

「艾灸」給你不畏寒的體質

方便又有效的「寶特瓶溫灸」

去除阻礙血流的「角質」

第三章 打造發熱體質的飲食法

祛寒要訣 3

細嚼慢嚥，並多吃能讓身體發熱的食物

多吃「大豆蛋白」增加肌肉

充分攝取造血必需的「鐵質」

富含「維生素B1」的食物有助代謝

補充可淨化血液的「維生素E」

味噌湯添加「提味佐料」

多吃富含「維生素C和鐵」的根莖類

飲食中加入「煮熟的薑」

夏天怕冷喝「柴魚味噌湯」

零食改吃「堅果或果乾」

喝加有「辛香料」的熱飲

吃「有助排出多餘水分的食物」

早上吃「酸梅」最好

細嚼慢嚥，一口至少嚼30下

吃飯八分飽，進行「溫斷食」

利用「溫優格」調整腸道環境

「鹽麩納豆」是清血暖身的完美組合

第四章 保暖重點部位的穿衣術

祛寒要訣 4

針對腳踝、脖子等容易受寒的地方，做好保暖工作

盡量不穿塑身衣

內搭褲搭配襪套

不要穿太低腰的熱褲

內褲要選寬鬆舒適的

隨體感溫度改變披巾繫法

隨身攜帶薄外套

夏天穿長版坦克背心保護肚子

夏天也一定要穿襪子

第五章 良好睡眠維持體溫調節功能

祛寒要訣 5

睡得好，能讓攸關體溫調節、血液循環的自律神經維持穩定

夏天睡覺不開冷氣

用熱水袋幫助入睡

用寢具和窗簾隔絕冷空氣

穿著舒適睡衣避免體溫降低

「晨起按摩」讓你神清氣爽地起床

針對「體寒失眠」類型採取對策

刷牙要「3分鐘」

做「10秒鐘深呼吸」

上了床就不要再做事了！

睡覺時不要穿襪子

做「抬腳跟運動」

做「橋式」抬臀

做「間歇運動」

早晨吃泡菜、喝味噌湯

第六章 改善體寒和婦科病的子宮照護

女人須知！子宮祛寒

經期不順易不孕，不可輕忽子宮虛寒！

因應「生理週期」做好保暖

用「寶特瓶熱水袋」溫暖子宮

起床先喝杯「熱梅精茶」
「冷熱交替泡澡法」促進血行
多吃「紅肉或肝臟」
改用「布衛生棉」
「大步走」活動骨盆
睡前1、2個小時洗澡
飲用「花草茶」放鬆身心
做「骨盆底肌伸展操」
用「骨氣療法」刺激子宮周圍的骨頭
第七章 讓精神充滿能量的心情照護
女人須知！心靈祛寒
心理寒冷與身體寒冷息息相關
讓精神能量運行全身，消除「焦慮」
精神充滿能量，消除「憂鬱」
房間布置採「暖色調」
「大聲笑」帶動血流與能量
透過「冥想」緩解壓力
利用「阿德勒心理學」幫心靈祛寒
化自卑為動力，消除自卑造成的心冷
活在「當下」，消除不安造成的心冷
對付頑強體寒的終極絕招！漢方的智慧
基礎漢方指南
觀察「舌頭」判斷體寒狀況
各種體寒適合的養生法和藥方
．．．．．[\(收起\)](#)

[祛寒治百病_下载链接1_](#)

标签

健康

2018计划

養生

生活

日本

评论

[祛寒治百病_下载链接1](#)

书评

[祛寒治百病_下载链接1](#)