

温度决定健康



[温度决定健康_下载链接1](#)

著者:张继轩

出版者:

出版时间:2009-5

装帧:

isbn:9787561345726

《温度决定健康》主要讲述了：随着生活质量的提高，人们对健康的认识以及对健康知识的渴求明显增强，衡量健康的指标也变得多起来。可是，大部分人却常常忽视了体温。事实上，这个不被我们关注的重要因素不仅能够影响人体的免疫力，它还与新陈代谢、自律神经息息相关。

我们知道，人的正常体温是 $36.5^{\circ}\text{C}\sim 37^{\circ}\text{C}$ ，如果你的体温高出 37°C 或低于 36.5°C ，那么身体就会感到不适。

可是，体温的升高或降低并不都是疾病的暗示。这里所说的高体温，并不是我们通常所说的发烧后体温升高，而是指在正常的体温范围内保持一个较高的水平，所以，这种“高”体温对人体没有太大的危害，反而益处多多。

高体温最先让身体受益的就是内脏机能变得活跃。由于机体体温较高，体内的消化酵素以及对内脏有益的其它酵素便有了活力，从而可以预防便秘、胃胀气、尿频等症状。同时，高体温还可以提高免疫力，提升抵抗外来病毒、细菌的白血球的“战斗”功能，改善体质。

作者介绍:

目录:

[温度决定健康_下载链接1](#)

标签

健康

自然

科学

评论

有时候发烧其实是好事，高温也是调动体制战斗的一个表现。

[温度决定健康_下载链接1](#)

书评

[温度决定健康_下载链接1](#)