

体温升高就健康



[体温升高就健康_下载链接1_](#)

著者:石原结实

出版者:北方文艺

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787531724155

《体温升高就健康》介绍“寒”是万病之源！医学研究表明，体温升高1℃，免疫力就会增强5~6倍；相反，体温降低，身体就会出现各种不适。人的正常体温的标准值为 $36.8 \pm 0.34^{\circ}\text{C}$ ，但是，由于我们大部分人已经习惯了以车代步、习惯了夏天吹冷气、习惯了吃各种不合时令的食物，北方人过度摄取南方产的食物，喝水太多却不能完全排泄等等，许多人陷入了“寒性体质”的状态，几乎没有人能维持健康平均体温 36.5°C ，引起癌症、心脏病、高血压、肥胖、腰痛、头痛、失眠、过敏等疾病的多发。

《体温升高就健康》作者石原结实不仅是日本最著名的健康养生专家，而且是自然疗法的忠实实践者，他通过大量的病患的亲身体验证明了提高体温对肥胖、糖尿病、抑郁症、心脑血管疾病等的积极作用，并提出了具体的提高体温的各种方法。

《体温升高就健康》详细介绍了针对流感、咳嗽、发热、肥胖、肩酸、腰痛、失眠、近视/青光眼、糖尿病等50种常见现代病的简单易行的去寒治病法，如生姜红茶、生姜湿布、肌肉静力运动、暖宝宝、山药梅干、鸡蛋酱油、下蹲运动、蚕豆精、不同搭配的鲜果蔬汁等，花很少的钱就可以轻松做到。从今天开始行动吧，让您的体温轻轻松松升高到最佳状态，预防与治疗各种疾病，度过健康舒适的每一天。

作者介绍:

石原结实，医学博士，自然疗法专家，健康类畅销书作家。1948年生于日本长崎市。长崎大学医学部毕业后，在同一所大学医学研究部获得博士学位，曾经到世界著名的长寿地区高加索(格鲁吉亚共和国)和瑞士的翰那医院从事最前沿的自然疗法研究。现任石原诊所所长。主要著作有《“温体”疗法》(三笠书房)，《活着的力量》(新星出版社)等100多本著作。作者还在日本电视台参加多组健康节目的拍摄，以其通俗易懂的医学讲解赢得观众的信赖和喜爱，引起强烈的反响。

目录: “寒”是万病之源 低体温是诸多疾病的根源 提高体温，向疾病说再见
体温下降会出现的症状
体温低下的标志通过饮食提高体温提高体温的生活技巧去寒治病120法体温秘密
· · · · · · ([收起](#))

[体温升高就健康 下载链接1](#)

标签

日本

健康

养生

石原结实

体温升高就健康

译作

Yii

评论

生姜红茶+暖宝宝

原来体寒是百病之源，推荐升高体温的食物：生姜红茶、胡萝卜苹果汁。

跟杂志一样睡前一个小时就扫完的书。
简单易行的方法：生姜红茶，苹果胡萝卜包菜汁

姐姐读过

我倒宁可相信这个是真的。

从中医的角度，就是需要提升阳气。生姜红茶，苹果胡萝卜汁，泡脚泡澡，艾灸，晒太阳，暖宝宝，喝热水温水，别吹空调，别着凉，等等，都是这个道理。原理是相同的。

全书的精华就在封面上了：体温在35摄氏度时，癌细胞最易繁殖，体温升高1度，免疫力增强5至6倍。所以当我们发烧时，其实是身体的自救功能正常。但是很多人因为体寒，已经很多年没发烧了。健康从增加体温做起。

总觉得有些方子有点匪夷所思。。

[体温升高就健康 下载链接1](#)

书评

[体温升高就健康_下载链接1_](#)