

生姜养生法



[生姜养生法 下载链接1](#)

著者:石原结实

出版者:广西科技

出版时间:2011-6

装帧:

isbn:9787807636069

《生姜养生法》内容简介：日本NO.1自然养生专家石原结实博士根据25年生姜研究经验写成的《生姜养生法》中提到，现代人的许多亚健康问题都是因为虚寒体质引起。而

困扰大家的虚寒正是现代人已经习惯的饮食、生活方式所引起且无时无处不在。

大家都知道，在寒冷的冬天，生姜驱寒效果一级棒。吃一口生姜，你会立即觉得整个人从内到外都被加温，变得暖呼呼。但很多人不知道，夏天才是吃生姜的最好季节。现代社会，夏季不仅要防暑，更要防寒。夏季吃些姜，不仅保你安然度夏，还不给秋冬留病根。

石原结实博士在《生姜养生法》中讲明了造成现代人虚寒的原因及相关不适症状，并且提出了针对性的生姜食疗解决方案。

《康熙来了》隆重推介的女明星暖身必备佳品，安吉丽娜·朱莉产后迅速恢复魔鬼身材的秘密武器，被虚胖、畏寒、水肿、肩颈僵硬……困扰着的你还在等什么，赶快尝试一下简单又有效的生姜食疗吧。石原氏私房生姜食谱大公开，总有一味适合你。

海报：

作者介绍：

石原结实

医学博士。1948年生于长崎市。从长崎大学医学部毕业后，又在该校攻读血液内科，并取得医学博士学位。之后开设了石原医学研究院，任院长，为数任日本首相诊治过疾病。石原结实博士不仅是自然疗法专家，也是健康类畅销书作家，其《病从寒中来》(中国城市出版社)《温度决定生老病死》(南海出版社)等多部著作已被引进出版。

目录: 前言 让人健康又活力的生姜第一章 生姜大受欢迎的秘密

前所未有的生姜热潮席卷日本 深受欢迎的生姜产品陆续登场 “生姜族”的崛起

虚寒的“逼近”，是生姜受欢迎的主因 现代人都深受虚寒之苦 低体温时代的来临

虚寒不会因夏天而退去 就算是怕热的人也可能会虚寒 我们的身体为何会如此虚寒呢

造成身体虚寒的最大原因在于日常饮食 摄取过多让身体虚寒的“阴性食品”

过分限制盐分的摄入，身体也会虚寒 水分摄入过多会诱发“水毒”

缺乏运动也是造成现代人虚寒的原因之一

虚寒就是文明病，跟压力与穿着也有关系 第二章 让人惊喜不断的生姜养生法

3个月内甩掉6千克肉，腰围也少了5厘米 战“痘”成功，皮肤变得好光滑

赶走压力，一夜好眠 不再被反反复复的感冒困扰 生姜贴布治好了让人烦恼的腰痛

肠胃变健康，胃口也好了 第三章 生姜迷人功效大展示 生姜是驱寒食材的首选

全世界都爱用的神奇食物 很多中药方都含有生姜成分

生姜具有调整“气、血、水（津液）”的作用 成为生姜医生的我

除了改善虚寒症状，对其他症状也有效 生姜的“十八般武艺”

抑制癌细胞增生的作用开始受到瞩目 石原式健康配方“生姜+红茶+红糖”

将能使身体温热的阳性食材搭配起来 超强的温热效果 水肿不见了，轻松享“瘦”

肌肤变漂亮了，成为“生姜美人” 第四章 生姜养生法实践篇 这样用生姜最有效

新鲜生姜效果更好 尽量使用带皮的生姜 利用市售干燥姜粉或姜酱也可以

不必在意每天的摄取量 石原式“生姜养生法”“生姜红茶”是最佳推荐品

石原式生姜红茶的做法 石原式生姜养生法的八个要点 只要遵守这些要点就可以啦

敷生姜也有效 从皮肤吸收生姜精华 消除多种不适症状的生姜贴布

生姜浴能促使体内多余水分排出 石原式生姜养生法一日时间表

“食用生姜+适度运动”，轻松达到健康生活

注意！有下列症状者请避免使用生姜 第五章 生姜养生大作战

对症选择不同的生姜养生法 手脚冰冷 水肿 肥胖 头晕目眩、耳鸣 慢性疲劳 感冒

头痛、腰痛、腹痛 肩膀僵硬 呕吐、宿醉 便秘 腹泻

痛经、月经不调、更年期综合征、子宫肌瘤 胃炎、胃溃疡 心绞痛、心肌梗死

膀胱炎、肾盂肾炎 抑郁症、自主神经失调症

打嗝、足癣、毛发稀疏的特效药——姜汁附录 石原医生私房生姜食谱大公开 生姜红茶
葛粉生姜红茶 肉桂生姜红茶 姜汤 紫苏姜汤 葱末姜汤 莲藕姜汤 大蒜姜汤 梅干酱油
姜番茶 白萝卜生姜茶 生姜酒 姜汁清酒 姜汁蜂蜜醋 热姜汁西班牙调酒(Sangria)
青葱姜汁清酒 姜汁糖浆 蜂蜜腌渍生姜 生姜果酱 生姜酱油 生姜色拉 酱生姜调味酱
生姜味噌酱

• • • • • (收起)

[生姜养生法](#) [下载链接1](#)

标签

养生

生活

健康

石原结实

日本

生姜

食谱

超级易读，一会就看完了，想试试里面的生姜红茶。

评论

不错，实用性强。

姜茶真的不错。

生姜贴布，食谱

生姜是个好东西

生姜红茶加红糖——保暖养生千金方

写得很简单直观，方法易操作。

生姜红茶汤

第18 2017-05-09

还没有看完书，我已经开始淘宝采购生姜了，从今天开始我要大量的食用生姜啦，，，，

内容围绕生姜养生来写，写生姜的用途！主要介绍生姜红茶！多功能！看一下就行了！最主要是付诸实际行动！

[生姜养生法 下载链接1](#)

书评

[生姜养生法 下载链接1](#)