

<<身体暖暖就能瘦>>

图书基本信息

书名：<<身体暖暖就能瘦>>

13位ISBN编号：9787508624457

10位ISBN编号：7508624459

出版时间：2012-1-1

出版时间：中信出版社

作者：（日）石原结实

页数：224

译者：朱白兰

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<身体暖暖就能瘦>>

前言

你对自己的身体了解多少？

回顾一下你平时的体温、生理周期以及饮食生活吧你平时的体温是多少？

基础体温一般会有什么变化？

平时的饮食生活是否有规律？

一般吃些什么？

每天摄入多少水分？

不少人在听到上述问题时都回答不上来。

导致健康状况不佳的罪魁祸首是“体寒”，而身体的这种“寒”绝不是在一两天之内形成的。

长期的不良生活习惯是造成你“寒性体质”的根本原因。

换句话说，你身体不断出现的问题，完全是你一直以来的生活习惯以及生活方式所导致的。

只要你不祛除身体的寒凉，就算你在医生那里开出再多的特效药、尝试再好的治疗方法，也不能从根本上解决健康问题。

了解自己的体质和生活习惯，找出暖身的方法越来越多的现代女性患有痛经、月经不调以及月经前综合征。

凡是出现这些症状的女性，无一例外都是体温很低的人。

她们平时的体温一般是35℃，有的甚至只有34℃。

平时体温很低，说明身体属于寒凉体质。

这些女性在月经来之前如果能够提升自身体温，将可减轻月经所带来的痛苦问题。

要做好这一步，姐妹们需要平时就掌握好自己的生理周期。

比如排卵日是什么时候、排卵结束至月经到来的时间是多长、月经引发了什么痛苦的症状等等。

只有很好地了解了这些情况，才能更有效地采取措施避免月经引起的相关症状。

平时体温低的人，只要能够提升自己的体温，就能解决月经不调等妇科疾病。

所以，准确把握自己平时的体温是很重要的。

体温很低且手脚冰凉的人，中医认为她们属于“阴性体质”。

阴性体质的人如果不加注意，平时照样吃沙拉、水果、面包和喝果汁等容易让身体受凉的东西，则阴性体质会加重，最终导致生病和月经不调。

很多女性对自己的体质和生活习惯没有充分地了解，就盲目地尝试很多治疗疾病、改善健康的方法。这样做，根本达不到效果。

根据“身体日记”发现要改善的问题为了帮助你了解自己的身体，建议你可以养成写“身体日记”的习惯，记录自己平时的饮食习惯和生活方式。

写好身体日记，久而久之就会发现自己是属于阴性体质还是阳性体质，是什么导致了自己身体寒凉，应当改善的问题在哪里等等。

有了身体日记，在阅读本书的时候也更能抓住要点。

请你从本书30页开始填写调查表，坚持一段时间，你的身体状况就能从你填写的内容里反映出来。

掌握了基本的数据之后，可以在记事本上列出一个表，用来记录你的体温、体重、脂肪率的变化以及病症的变化等。

在执行Part2里介绍的“暖身大行动”时坚持记录，可清楚地反映出你身体的变化。

坚持记录不是一件容易的事情，需要毅力，等你看到坚持记录带来的效果之后一定会很开心的。

你会变得更加轻松、健康和美丽，这也正是我给大家介绍暖美人计划所要达到的目的。

<<身体暖暖就能瘦>>

内容概要

你想知道为什么瘦子永远吃不胖，胖的人却怎么也减不下来的原因吗？

那根本上是由你的体质来决定的。

如果你是温暖体质，那么身体的热量消耗就会很快，身体自然想胖也胖不起来。

如果你是寒凉体质，那么身体的水分和热量便排不出去，就算是通过别的办法暂时减下来了，也会马上反弹的！

！
！

《身体暖暖就能瘦》已经被无数人证实是一种最有效、最根本和最简单的减肥方法，只要每天6杯生姜红茶，你就会发现，你也不会觉得手脚冰冷了，也不用把自己裹得严严实实的。

而就这在这个时候，你还会惊喜地发现，大腿上、腰上、脸上的肉肉也变少啦，精神更好啦！

！
这就是身体暖暖就能瘦的奥秘哦！

！

<<身体暖暖就能瘦>>

作者简介

石原结实，医学博士，日本最著名的健康养生专家，健康类畅销书作家。以提高体温、断食疗法等自然疗法和养生理念在日本家喻户晓，掀起了石原式的健康养生热潮。

1948年出生在日本长崎市，毕业于长崎大学医学院。曾在著名的长寿地高加索地区和瑞士的班纳医院等处研究最前沿的自然疗法。

1985年在日本伊豆开设了以增进健康为目的的疗养所，日本前首相羽田孜、细川护熙等名人政要常常亲赴石原博士伊豆疗养所调理身心。

<<身体暖暖就能瘦>>

书籍目录

Part 1 制作身体日记

前言

目录

进入正题之前先想想.....

为什么我会感觉疼痛？

为什么我没有变得更漂亮？

你对自己的身体了解多少？

回顾一下你平时的体温、生理周期以及饮食生活吧

了解自己的体质和生活习惯，找出暖身的方法

根据“身体日记”发现要改善的问题

调查 测量平时的体温

调查 双手覆盖于肚子上感觉一下温度

调查 “排出”要顺畅

调查 你喜欢什么食物？

调查 你身体的水分含量是多少？

调查 你的身体属于“阴性”还是“阳性”？

我的身体日记

01 基本数据

02 生理周期

03 检查身体是否寒凉

04 检查身体的排出情况

05 检查身体的“收入”

06 检查身体的水分

07 你的体质属于“阴性”还是“阳性”？

08 检查身体问题

Part 2 基本的万能暖身计划

为什么“提升体温”如此重要？

“寒凉”与“水”和你的疼痛有很大的关联

寒冷身体之中的血液流通不畅！

“提升体温”会达到神奇效果

暖身大行动 “早上断食法”提升体温

吃得过多是现代人的根源

“不吃东西会发冷”纯属骗人！

你是否在勉强自己吃早餐？

实行“早上断食法”，拉开“暖身大行动”的帷幕！

<<身体暖暖就能瘦>>

暖身大行动 多喝“生姜红茶”和“胡萝卜苹果汁”

“生姜红茶”的威力

“生姜红茶”如何喝效果最好

“胡萝卜苹果汁”的威力

“胡萝卜苹果汁”如何喝效果最好

暖身大行动 阴性体质的人要多吃阳性食物！

阴性体质的人为什么要吃阳性食物？

如何区分“阴性食物”和“阳性食物”？

阴阳食物巧转化

暖身大行动 排出所有不该留在体内的东西！

若该排出的东西未排出，该进入的东西也进不来
怎么吃才能提高排出能力？

通过呼吸将身体废物排出去！

暖身大行动 通过泡澡从根本上改善体质
泡在澡盆里提升体温！

Part 3 不同问题的体质改善方案

Part 4 高效减肥计划

充分提升体温——基本入浴法三步走

提高入浴效果的关键

暖身大行动 简单运动就能让身体从内而外温暖起来

有种简单的运动可以随时随地进行，让身体暖和起来

根据不同症状实施不同的“保暖大行动”，全面改善身体

体会身体“质”的变化

执行基本的“保暖大行动”，辅以相应的护理

痛经 PMS（月经前综合征）

子宫肌瘤和子宫内膜异位

膀胱炎

头痛和头重

便秘

寒性体质

肩头发僵、腰痛以及背部发沉

慢性疲劳

周身不适和更年期障碍

浮肿

不孕症

贫血

痔疮

脚癣

提高体温就能达到减肥效果！

<<身体暖暖就能瘦>>

为什么你的减肥计划一直没有成功？

为什么连喝凉开水都会发胖？

通过提升体温加速代谢就一定能瘦

Part 5 美肌计划

健康高效瘦身秘诀

贯彻实施“早上断食法”

肚子饿得难受时怎么办？

为吃早餐的人设计的食谱

运动和入浴都要坚持进行

适应了早上断食之后再挑战半日断食！

完全适应了早上断食的人继续向自己挑战吧！

“半日断食”的效果令人惊奇！

半日断食的食谱和实践方法

进一步挑战1日断食！

减肥升级！

1日断食成功的关键

1日断食的实践方法和食谱

进行断食时要注意的事项

断食加运动，加强和巩固减肥效果！

运动的减肥效果不可忽视！

步行燃烧脂肪！

下蹲运动的方法

等距运动的方法

提升体温使肌肤更加洁净美丽！

美丽肌肤的标准是什么？

肌肤的构造和功能

美丽肌肤离不开水分

血流畅通的女人无须使用化妆品就很漂亮

过敏性皮炎

Part 6 焕发身心健康计划

粉刺和痤疮

皮肤粗糙

油性皮肤

黑眼圈?脸黄?脸红

<<身体暖暖就能瘦>>

皱纹

雀斑

皮肤松弛和毛孔粗大

为什么身体受寒时情绪会变得低落？

“气”是我们身体得以活动的能量来源

“血”、“水”和“气”的关系是鸡和鸡蛋的关系

较高的体温可促使精气运行良好

忧郁

倦怠感

失眠

焦虑和压力

卷末语 制作人体温提升体验

<<身体暖暖就能瘦>>

章节摘录

版权页：插图：为什么“提升体温”如此重要？

“寒凉”与“水”和你的疼痛有很大的关联中医认为，人体的疼痛大都由寒凉与水引起。

我在此为大家解释一下“冷、水与痛的三角关系”。

·淋了雨（“水”）后的身体会变冷，身体冷着睡觉会引起腹泻（便溏），此为冷与水的关系·在开有冷气的环境下，待在很冷的位置容易引起头痛和腹痛，此为冷与痛的关系·下雨的时候，关节痛与神经痛都会加重，此为水与痛的关系大家都看得明白吧？

冷、水与痛相互之间有着这么深的联系。

俗话说“感冒是万病的起源”，感冒在英语里用“cold”来表达，这个单词的另一个意思正是“寒冷”。

冬天在山里遭遇事故的人很容易被冻死（寒冷致死）。

寒冷是所有疾病的根源，有时寒冷甚至会夺走人的性命。

寒冷身体之中的血液流通不畅！

体寒是如何导致人体生病或出现各种不适症状的呢？

现在为大家详细说明一下。

身体寒冷则体温很低。

在很低的体温之下，身体生发热能的能力也很低。

只有身体能够很好地生发热能，才能产生糖、氨基酸、游离脂肪酸等来分解我们吃下去的食物所含的营养成分。

食物所含的营养成分是人体维持健康的基本物质，这些基本物质由血液运送到人体的各个细胞去制造能量，各个细胞、器官和体内组织利用这些制造出来的能量再在体内生发出热能。

在这个过程中，有一样东西发挥着非常重要的功能。

你猜它是什么呢？

没错，它就是血液。

只有血液将人体维持健康所需的基本物质带到各个细胞，能量才能被制造出来。

因此，如果血液流通不畅，人体内就无法生发热能。

水冷到一定程度会变成冰，人的双手冷到一定程度会冻僵，在这个地球上，所有的物体都有冷到一定程度就凝固的特点。

血液也有这个特点。

身体寒冷后血管会变得僵硬，血流不畅，生发热能的能力进一步减弱。

体温和血液流动是紧密相关的，体寒=血流不畅。

众所周知，血液有着非常多的功能。

将维生素和矿物质等营养成分、水、氧气运到各个细胞和各种器官，维持和提高细胞和器官的功能。

血液里含有内脏制造出来的荷尔蒙、红血球、白血球等物质，守护身体健康。

血液在全身循环，将各个器官的细胞排出的陈年废物带到肾脏和肺部，再通过肾脏和肺部排出体外。

血流凝滞在中医上称为“淤血”。

血流不畅=淤血，出现淤血状态的人，他的血液不能正常发挥功能，不能正常提供维持体内健康所必需的物质，身体内的陈年废物也不能正常排出体外。

血液不够干净，“淤血”等同于“污血”。

这种人身体容易出现健康问题，容易生病。

“提升体温”会达到神奇效果看到这里，相信大家都明白了体寒是如何给身体带来疾病的。

那么，要如何调养出一个干净健康的身体，应当也是不言而喻的了。

只要祛除“寒冷”，血液就可清理干净，让血流畅通起来。

要改变淤血状态，提升体温是最关键的做法。

<<身体暖暖就能瘦>>

只有身体温暖了，血液才能有良好的循环，陈年废物才能排出体外，血液和身体才能保持干净。

血液畅通了，才能将细胞所必需的物质带到各个细胞，提高细胞活力，促进新陈代谢。

随着血流畅通，你会发现自己的身体出现了下列变化：
· 内脏变得健康，身体状况良好
· 疾病痊愈得快，不容易生病
· 皮肤变得很好
· 没有多余的水分，陈年废物也能顺畅排出，体重恢复正常
· 心情再也不会焦躁和郁闷
血流畅通不仅能让你获得健康，而且皮肤也会变得很好，减肥也能轻松取得成功。心理也在一个健康状态，每天心情良好，整个人面貌一新。

<<身体暖暖就能瘦>>

媒体关注与评论

3天减掉1kg!

我属于没有耐性的一类人，因此采取短期集中减肥方式（每天喝6杯生姜红茶），很快就见效了，让人惊喜不已。

——21岁 大学生肌肤真的变漂亮了！

采取胡萝卜果汁+下蹲+半身浴的方法，过敏性皮肤得到了改善。

以前经常犯困，现在头脑变得很清爽。

——28岁 白领便秘消失了！

以前我一直受便秘困扰，自从减少摄取水分、坚持泡半身浴、围上围腰、经常进食水煮小豆之后，大便通畅了。

——35岁 家庭主妇

<<身体暖暖就能瘦>>

编辑推荐

《身体暖暖就能瘦》编辑推荐：既不会产生副作用，而且也不用花钱，效果还超级棒哦！

《身体暖暖就能瘦》风靡日本，被评为世界上最简单最有效的减肥法！

连《女人我最大》的嘉宾都惊呼连连哦！

！

作品累积畅销100万册，石原结实博士倾力之作！

更有读者大量亲身实践：2周减掉3kg！

提升体温，不仅可以减肥，以下的问题都能轻松解决哦！

身体不适：生理痛、PMS、便秘、浮肿、贫血。

肌肤问题：毛孔粗大、油性/干性肌肤、痤疮、斑点、脸色发黄。

心烦气燥：忧郁、失眠、疲劳、焦虑。

<<身体暖暖就能瘦>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>