第一图书网, tushu007.com

<<温度决定健康>>

图书基本信息

书名：<<温度决定健康>>

13位ISBN编号：9787561345726

10位ISBN编号：7561345720

出版时间：2009-5

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：张继轩

页数：245

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

内容概要

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℃～37℃，如果你的体温高出37℃或低于36.5℃，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。

<<温度决定健康>>

书籍目录

前言　你的健康与温度有关第一章　爱身体：需读懂它的寒热暗号　看体质，辨阴阳　有时候，发烧并非是坏事　午后体温下降需警惕肺结核　热证就是发烧吗　莫让寒气在体内暗流　感冒分寒热，吃药应辨证　不要因为热就“以冷治热”　“默默无言”的功能性低热　“发冷与发热”，不是靠吃药就能解决的　暑天里风寒的威胁第二章　疼孩子：不宜让爱的温度升高　新生儿房间的温度忌过高或过低　厚被捂出“中暑”来　正常处理婴幼儿发热　孩子多汗原因多　风疹不会让患儿的体温持续升高　发烧会把孩子的脑袋烧坏吗？
　提高孩子的耐寒能力　“小胖墩”的出路第三章　敬老人：从嘘寒问暖开始　老年人服用“败火药”须谨慎　冬季严防“低体温综合征”　春风吹过留下的尴尬　不可小视夏季中暑　盛夏，别让“热中风”盯上老年人　干冷时节话瘙痒　老人须防“倒春寒”　冬天：当心“眼中风”偷袭第四章　做女人：切勿只要风度不要温度 不做“冷血”美人 宫寒不一定会不孕 别让“体寒症”冰冻了你的健康 孕妇沐浴时体温过高影响胎儿脑部发育 冷水，让女性远离健康 初夏，不是秀出美丽的时候 低体温的肥胖谜团 女人泡温泉，既要健康也要谨慎 天冷须防“裙装病” 误区让“痛经”更痛 女性小腹痛，先找病因再止痛第五章　品美食：吃出最适合你的温度　吃与体温相近的食物最延年益寿　寒冬可适当吃些凉性食物　清热解毒无花果　冷饮：进食不当致病多　女性经期饮食调理　发烧时吃鸡蛋会让你体温升高　净化身体、调节体温的好帮手——水　早餐吃热食，胃痛不来欺　小茶叶，大智慧　热天吃西瓜，不用把药抓　跳出日常饮食中的陷阱第六章　过日子：别让“误区”成为健康杀手　养好脚，疾病少　膝下热浴，养生有良效　耐热锻炼从“春捂”开始　正确认识手脚凉　睡眠与体温变化　洗头发也要讲究科学　冬泳——勇敢者的游戏　天热不可盲目使用止汗露后记

章节摘录

第一章　爱身体：需读懂它的寒热暗号　　看体质，辨阴阳　　生活中，有的人被称作是“急脾气”，有的人则是“慢性子”；有人穿得再多也感觉冷，有人穿得少得不能再少了，但还是热得出汗；有些女性总是面色红润，有些女性则无论怎么补养都还是“黄脸婆”；同坐在一间办公室里吹空调，有的人就觉得很凉爽，有的人竟会马上感冒；同样吃了火锅，有的人吃得那叫一个畅快，有的人回家后脸上就起痘……　　为什么人与人之间的差距会这么大？
究其原因，是因为人们的体质各不相同。
不同的遗传背景和不同的生活环境，造就了每个人不同的体质，于是就产生了不同的身体反应。
　　就像我认识的一个朋友小张，正处于而立之年，因为在政府某部门工作，所以工作算不上十分累。
按理说，他现在正是精力充沛、年富力强的好时候，可是他整天耷拉着脑袋，无精打采，工作也没有激情。
而且说起话来声音很低弱，讲一会儿话就会上气不接下气。
一天，我约他去打保龄球。
一到球馆，我的兴致就高涨起来，每一球都打得很棒。
可没玩多久，我一回身，看到小张已经坐在一边喘粗气了。
我便上前询问情况，他说自己感觉很累，而且最近常常感到身上没劲儿，打不起精神。
　　其实，我对小张的身体情况十分了解。
平时没啥大病，身体各机能也正常，可就是怕冷、怕热、怕风，很容易感冒。
每到感冒多发季节，他都“不甘落后”，而且感冒后恢复得也比别人慢。
事实上，这是因为他的体质属于典型的阳虚寒性体质。
　　中医前辈们根据阴阳学理论，将人体的体质划分为两种类型：一类体性偏热，是阳性体质；另一类体性偏寒，是阴性体质。
那么什么是体质？
体质是个体素质的差异性，它是人的有机体在遗传变异和后天获得性的基础上所表现出来的机能和形态上相对稳定的特征。
　　中医理论认为，阳属于上升的、活跃的，它在外奋勇完成人体各组织器官的功能：而阴则是下降的、静止的，它在内是阳的“加油站”，为身体不断地储备和提供能量。
　　茫茫宇宙虽变化莫测，但万物皆可以阴阳论之。
如：男为阳、女为阴；外为阳、内为阴；背为阳、腹为阴；头为阳、足为阴：体表为阳、内脏为阴；皮肤为阳、肌肉筋骨为阴。
阴阳平衡是人体的最高境界，如果偏阴或偏阳就会产生疾病，阴阳两安，则天下无事。
　　与西医“头疼医头，脚疼医脚”的治病原理不同，中医诊病时，最先要做的就是辨明阴阳，查清盈亏，然后调和均匀。
例如同是胃病，如果因为受寒着凉，或吃了大量的生冷食品引起胃痛，表现为发病突然，喜欢可以暖胃的饮食，身体怕冷，舌苔色白，那么这就是胃受寒引起的。
在治疗时，应选择温胃散寒的药物；如果表现为“烧心”，胃里像有一团火，感到莫名其妙的烦躁，同时有烧灼感，就是胃热，一些苦寒清热的药物便可以出来施展威力了。
　　自己的体质自己测　　1．即使是冬天也喜欢喝冷饮。
　　2．舌苔呈深红色。
　　3．说话很快，发音清楚、准确。
　　4．唾液分泌旺盛。
　　5．手心长时间保持热暖状态。
　　6．两颊颜色红润。
　　7．经常不自觉地睁大眼睛。
　　8．日常平均体温在36．3℃以上。

9．坐姿不固定，身体总爱摇来摇去。
10．骨架偏小，外表看起来比实际体重要瘦。
11．小腿肌肉比较松，很容易被捏起来。
上述问题如果回答“是”的个数多于“否”，那么你有可能就是热性体质，反之则是寒性体质。“是”的个数越多，体质越偏于热性；“否”的个数越多，体质就越偏于寒性。
对于阳虚体质的人来说，最突出的特点就是四肢容易冰冷，对气候转凉特别敏感，脸色比一般人苍白，喜欢喝热饮，很少口渴。
即使炎炎夏日，进入空调房间也会觉得不适，需要喝杯热茶或加件外衣才会感觉舒服。
由于体内阴阳失衡，阳虚寒性体质的人因为血液循环不好，易受寒冷、潮湿伤害，引起关节、肌肉等组织的疾病；免疫功能低下，容易感冒而且反复不愈；消化功能减退，易腹泻，夜间多尿；生殖系统功能减退，白带较多、月经推迟，而且多有血块，易导致不孕、不育。
这种体质的人通常易流汗，所以一般都不会有水肿问题，但很容易因饮食过量，而出现便秘的情形，大量的宿便积存就变成小肚腩。
阴虚体质的人内分泌紊乱，交感神经兴奋，易产生心动过速、失眠、焦虑、高血压、月经常提前来、小便量少而且颜色深黄。
而阴虚体质的人，则表现为体内营养物质不足，对全身的滋养功能减退而表现出“干燥”的特征，口渴，头发皮肤干枯起皱，尿少，便秘。
而且还有虚热：四肢温热、怕热、舌苔多呈黄色、脸色红赤、情绪急躁。
喜欢喝冷饮，进入冷气房间就备感舒适。
因此，我们要了解自己的身体，分清体质特征，当生病时，一定要找准病因，对症下药。
对身体负责任。
有时候，发烧并非是坏事　　曾经有一位医科大学一年级的学生问我：“老师，我们知道当身体出现发烧症状时，整个人都会感觉很难受，而且发烧到引发其它病症。
因此发烧对身体是有负面影响的，对吗？
”　　对于这个问题，我想大多数人因为发烧时会感到难受，故而把发烧视为一件坏事。
并且由于发烧是许多疾病的主要症状，所以人们习惯于把发烧和患病划等号，并认为发烧一定对身体不利。
其实，从医学的角度来说，发烧本身不是疾病，而是一种症状。
发烧，即发热，是人体抵御外界各种致病因子侵入的一种机体保护性反应，正常范围内的发热，甚至还能起到预防疾病的作用。
当病菌或病毒在人体内引起感染时，机体通过发热使新陈代谢功能增强，调动各种防御力量进行抵抗，如使血中白细胞增多，加强对病菌的吞噬作用；使肝脏的解毒能力增强等。
同时，体温升高还能抑制某些致病因子在人体内的生长活力和致病能力。
所以，在一定程度上说，发烧是人体防御能力的表现，它有利于进一步清除病原体，战胜疾病。
另外，一些疾病弓}起的发烧还有自己特殊的“热型”，识别热型，有助于我们自己对疾病进行初步、大致的确诊。
因此，不能笼统地认为发烧都是坏事。
但需要注意的是当体温过高时，会造成机体的消耗增加，机体抵抗力下降，严重的话甚至会出现抽搐。
因此，我们应该对发烧进行正确的认识，避免走入观念上的误区。
体温越高病情越重吗　　通常情况下，我们将体温超过39°C称为高热，若高热持续较长时间，对人体就可能造成损害。
正因如此，人们往往认为热度越高，病情就越严重。
其实，虽然发烧引起体温的高低与病情的轻重有一定的关系，但也不尽然。
例如：急性扁桃腺炎并不是严重的全身感染，但极少有不发高热的例子；老年人患肺炎时，病情往往很严重，却不一定都会发烧，有些患者甚至出现肢体冰冷，体温低于35°C的情况。
我记得在儿科病房里，曾经有一个体温38．3°C的孩子整日无精打采，但实际上他比体温高达40°C

、天天活蹦乱跳的孩子病得还厉害。
　　由于发热是人体对抗侵入的致病因子的保护性反应，若机体进入严重衰竭状态，反应能力低下，则会产生该发热时不发热，该高热时只低热，甚至体温反而低于正常的现象。
因此，病人高热骤然下降，或体温偏低，并非好事。
相反，小儿由于体温调节中枢发育不健全，较小的刺激就有可能会引起高热，这也是小儿很容易发热和高热的原因，但这种高热并不一定就代表病情严重。
因此，病情的轻重，主要还得看病人精神状态等综合情况，而不能仅仅以体温高低判断病情轻重。
　　发烧就该用退烧药吗　　正如我在上文所提到的，发热只是许多疾病的一种征象，而非疾病的本质。
因为发热既是多种疾病所共有的症状之一，又是人体在某些特殊生理状态下的正常反应，因此不能一见发热就用退热药或采取物理降温措施。
　　有的人发热时只管退热却忽视本质，滥用退热药，这样做的结果是会给健康带来许多弊端：一是可使病情出现假象，给医生诊断造成困难。
因为某些疾病的发热有自己的规律，会出现一定的热型，如果未确诊之前滥用退热药会破坏其热型，掩盖其实质；二是用药不当会使病情加重，甚至病上添病。
所以，出现发热在未确诊之前，患者不能自己随便服用退热药。
　　发烧需要多喝开水吗　　有人说发烧会造成体内水分蒸发，那么当小孩或者大人发烧时，是否就要多喝些开水呢？
我们知道，冬天时，我们的鼻子在呼气时，会喷出水蒸气，呼气时又会吸入空气中的水分，身体里的水分含量达到标准，身体就不会“口渴”。
而在冷气房中，水分被冷气机吸收掉后，空气较就会变得干燥，水分不够，我们就会感到口渴，想找水喝。
另外当人在剧烈运动过后，体内的水分由于消耗过量从而会感到口渴亦会找水喝。
这些都是我们身体自然的反应，即取其所需也。
　　其实，当我们发烧时，我认为只要口渴想喝水就要喝，不口渴、不想喝，就表示身体根本没有需要，就不必喝水。
这时不如煮碗热稀饭加点姜与冰糖，或喝杯热牛奶以增加体力，促使排汗退烧有效，比打点滴或多喝开水好千百倍。
而且通过患者喝水的情况，还能够帮助医生分辨出患者属于哪一种病症。
　　发烧患者若口渴而想喝凉冷水，乃有内热，即火气或发炎，此时可多喝开水以助降低体温，并且不可用被子盖闷，否则会加重病情；发烧若想喝热汤，则为有内寒或内虚，即不可消炎退火，而要温散以退烧，这与表现为口不渴情况同法治疗。
　　午后体温下降需警惕肺结核　　前不久，一位多年不见的老邻居王大伯和他的儿子来到我家做客。
一进门，我就发现王大伯苍老了许多，而他的儿子，也已经是快40岁的中年人了。
从父子二人的脸上，我发现他们并不是单纯地来做客的。

编辑推荐

突破传统理念，揭示百病之源，改变全民健康观念第一书，适合中国人体质的全新健康养生经典，全面检测你的身体情况，让健康长寿不再是梦想！

改善体质，远离亚健康的最有效养生方略，简单易行，从根本上解决各种病症的最佳途径，熟知身体的温热寒凉，让我们的身体四季如春，无论您要健康长寿，还是要瘦身美容，所要做的第一步——调整好自己的温度。

冬天身体的阳气都潜藏于内里，所以人要保持体温而躲避寒冷。
因为呆在寒冷的地方，阳气就不得不被从内里调动出来，用以维持体温。
——著名中医学者曲　黎敏　　夏季闷热，很多人容易心理“中暑”，具体表现为：心情不好、烦闷、浑身烦躁，吃不下饭，睡不好觉。
这种心理“中暑”，会导致交感神经兴奋，也会加重心脏负担。
研究表明：人在心情不好，或与人着急生气时，体温会上升。
情绪激动会使体温增高1℃～2℃。
从而加重心脏负担。
——著名健康教育专家　洪昭光　　西医学中没有“内热”一说，而把体温超过37℃称为发热。
但有些人体温正常，却自觉有“热”，而且还有各种“发热”的症状，中医称之为“内热”。
有“内热”者的脉搏通常比一般人要快。
健康成人的心率以每分钟68～72次为理想。
当心率每分钟80～99次时，西医也认为是正常的，但中医认为这些人有“内热”。
——上海市著名中医、上海市中医医院主任医师　沈丕安

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