

<<生姜养生法>>

图书基本信息

书名：<<生姜养生法>>

13位ISBN编号：9787807636069

10位ISBN编号：7807636068

出版时间：2011-6

出版时间：广西科技

作者：石原结实

页数：192

译者：易苍苍

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>

## <<生姜养生法>>

### 内容概要

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&hellip;&hellip;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。

## <<生姜养生法>>

### 作者简介

作者：(日本)石原结实 译者：易苍苍石原结实，自然医学博士，日本百万健康畅销书作者，NO.1自然医学养生专家。

在日本国内深受大众关注及信赖，经常受邀参与广播、电视的健康节目。

他所开设的自然疗法诊所每年都会接待包括前首相在内的各界人士前往疗养。

## &lt;&lt;生姜养生法&gt;&gt;

## 书籍目录

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

## &lt;&lt;生姜养生法&gt;&gt;

## 章节摘录

“生姜红茶”是最佳推荐品我希望各位每天都能够在料理或饮料中添加生姜，亲身感受生姜的功效，在此身为生姜医生的我，最推荐的健康饮品就是生姜红茶。

我认为持续饮用生姜红茶是最佳的养生法，因为它有6大优点。

1.它集合了生姜、红茶及红糖这三种能够温暖身体的食材。

驱寒的最佳食材生姜，茶类中最具增温效果的红茶，富含现代人缺乏的维生素及矿物质同样可以使身体温暖的红糖，将这三种食材组合起来，对身体的温热效果会加倍，具有改善身体虚寒的作用。

2.做法简单，任谁都能轻松制作。

比做菜简单，任谁都能轻松制作。

只要冲泡红茶，再加入姜末与红糖即可饮用，连不爱下厨的人及老年人都能自行调制。

直接使用红茶茶包来冲泡也可以。

3.好喝顺口可以持续饮用。

保持健康的方法如果缺乏美味、舒服等能让身心愉快的要素，很难让人长期持续下去。

关于这一点，饮用生姜红茶完全不用担心。

它喝起来相当顺口，因为它将红茶的涩味、生姜的辛辣味以及红糖的甜味完美地融合起来。

只要长期饮用，就能逐渐改善体质，百喝不厌，很容易坚持饮用。

4.不限时间，随时随地都能饮用。

生活不规律且忙碌的现代人，经常连一日三餐都无法准时有餐，可是就算再忙，口渴了还是要找时间喝水吧。

这时只要用生姜红茶取代白开水就可以，这与食疗不同，没有时间限制，不论何时何地都能饮用，因此很容易做到。

5.立刻感受功效。

不论哪一种养生法，都需要花一段时间才会看得到效果，因此经常半途而废。

但是，只要喝完生姜红茶，身体立刻就会暖和起来。

比方说感冒初期，只要大量饮用生姜红茶后早点休息，隔天起床后，感冒症状就会缓解很多。

之后持续饮用，身体的状况就能逐渐改善直到康复。

6.不用花大价钱也能制作。

不管是何种效果的养生法，如果必须花大价钱而影响家庭开销的话，就很难持续下去。

可是生姜红茶所需的生姜、红茶及红糖都是平价的食材。

花费极少，效果却超乎想象，既安心又方便。

轻轻松松消水肿所谓水肿，是指体内积存着大量多余水分的状态。

到了下午或傍晚时双脚容易水肿的人，多半是因为积存在上半身的多余水分经过一段时间后，因重力而逐渐往下囤积所造成的。

虚胖的人，大多是因为水肿造成的。

由于体内囤积大量水分，容易使身体虚寒，造成新陈代谢恶化，进而产生水肿、肥胖等。

必须通过生姜来温暖身体、促进发汗及排尿。

因此，虚胖的人只要消除水肿，就能够提高减肥效果。

适用于水肿的生姜养生法 每天饮用3~6杯生姜红茶，通过红茶中具有利尿作用的咖啡因，以及生姜温暖身体的作用来促进血液流往肾脏的功效，两者相辅相成的效果，可以促进排尿。

通过泡生姜浴以及生姜足浴，可以通过排汗或者帮助血液顺利流往肾脏以促进排尿，预防水肿。

泡足浴时，先在脸盆里放入约42℃的温水，放入双脚浸泡约10~15分钟。

若能将姜泥放入棉布袋里，放入脸盆一起浸泡的话，效果会更好。

为避免温水冷却，最好不时地加入热水。

多吃葱、韭菜、大蒜、洋葱、薤（又称藠头，中国南方多食用）等葱属蔬菜。

葱属蔬菜含有称为蒜甘（硫化丙烯）的成分，具有促进发汗、利尿的功效。

利尿功效极佳的还有小黄瓜，它也是能够改善水肿的食材。

## <<生姜养生法>>

不过，小黄瓜是属于会让身体虚冷的阴性食品，因此最好加盐凉拌或是做成米糠酱菜后再食用。

若是利尿效果极佳的西瓜上市后，可以先做成西瓜糖存放。  
将西瓜果肉搅碎后放入锅中用小火熬煮，比蜂蜜稍微稀一点的浓稠度即可。  
一天食用一次，或是饭前舀一小匙加热后用开水稀释饮用。

<<生姜养生法>>

编辑推荐

<<生姜养生法>>

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>