

《暖养》

图书基本信息

书名：《暖养》

13位ISBN编号：9787543689152

10位ISBN编号：7543689154

出版时间：2013-1

出版社：青岛出版社

作者：莲村诚

页数：222

译者：夏宁

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

前言

不要轻视“寒症”不知不觉间，街头巷尾的人群中出现了很多虚寒体质者。与其说这些虚寒体质者是指那些因手脚冰冷穿着多层棉袜和厚重上衣的人，不如说是指那些赤裸着脚踝、衣着单薄的人。进而言之，是指那些身有肩颈僵硬、腰疼、因失眠沮丧、月经不调、便秘等各种看起来与体寒毫无关系的症状的人。另外，我们日常所体验到的一些症状，如总是对事物有不安感、视物昏花、记忆力衰退、没有干劲儿、午间有睡意等，大部分是“寒症”导致的。“寒症”究竟是怎么回事呢？“寒症”就是“身体畏寒、手脚冰凉”吧？这样随意下结论是不对的。根据不同原因，我们将“寒症”划分为五种，每种所表现出来的症状以及对应的治疗方法都有很大的差异。进一步说，“寒症”不仅是身体的一些症状，更是会危害到心理健康的非常严重的疾病。不要轻视“寒症”，“寒症”是万病之源，是能够动摇人体健康根基的严重疾病。本书将依据印度的阿育吠陀（Ayurveda）的传统医学知识，浅显、明白地揭露“寒症”的真面目。虚寒体质的人会怎样呢？比意料中多的“隐藏的寒症”的真实情况是怎样的呢？治疗“寒症”的方法是什么呢？治愈“寒症”后，人会有怎样的变化呢？本书将从各个角度出发，科学地解释关于“寒症”的一切疑问。“阿育吠陀”是由意为“生命”或“寿命”的“阿育”，以及意为“知识”或“科学”的“吠陀”所组成的复合语，即生命科学。它不仅是治疗疾病的医学，同时还是一种教导人们如何拥有健康的生活状态，并拥有完整人格的全方位的知识体系。阿育吠陀的医学观点认为，“寒症”是指维系身心健康的平衡紊乱、丧失正常状态的疾病。例如：当脚部感到寒凉的时候，只凭借穿上厚袜子暖脚的方法往往不能从根本上解决问题，因为这可能是由于心脏功能减弱、神经疲劳而造成的寒凉。在这种情况下，有的患者无论是足浴暖脚，还是穿着多层袜子，都不能解决“寒症”，反而由于无法根除病源而使病情更加严重。本书将详细、全面地剖析这类“寒症”。有的人体质某日突然转为寒凉，有的人经历数年体质逐渐转为寒凉，有的人总喊叫“热啊，热啊”，实际上却体质寒凉。与此相反，有的人说“冷”，并身着厚衣服，却非寒凉体质；有人希望借助“半身浴”改善体质，却使身体更加寒凉；等等。没有哪一种疾病能同“寒症”一样，呈现出如此多种多样的症状。因此，乍看来“寒症”似乎是很难捉摸的，围绕“寒症”的疑问以及误解也很多。实际上，只要我们掌握正确的知识来应对，就能较为顺利地治愈寒症。在这里，我们不仅倡导因“寒症”而烦恼的朋友关注本书，也请认为自己根本没有“寒症”的人好好儿读读本书，从而加深对“寒症”的理解，请在掌握了关于“寒症”的正确知识后，采取相应的对策。即便只是对饮食习惯进行一点儿改善，相信您的身心都能体会到“寒症”被消除了。无论是谁，只要拥有阿育吠陀的医学知识，他就会有温暖、健康的身体，并以喜悦、积极向上的心理状态生活，使人生更加丰富、幸福。在这里，衷心希望本书能为大家都拥有健康的身体尽一点儿力。莲村诚

《暖养》

内容概要

《暖养》内容简介：不要小看寒症，90%的人都有体寒，而不过有的发觉有的没有发觉而已。寒症是万病之源，是能够动摇人体健康根基的严重疾病。虚寒体质的人会怎样呢？比意料中多的“隐藏的寒症”真实情况是怎样的呢？治疗“寒症”的方法是什么呢？治愈“寒症”后人会有怎样的变化呢？... 《暖养》将从各个角度出发，科学的地解释关于“寒症”，回答疑问，介绍解决方法一切疑问和解决方法。让你在提高体温的同时，治愈身体的疾病，从而获得长久的健康。

《暖养》

作者简介

书籍目录

- 前言 不只是“有点寒症”
- 第一章 “寒症”在全国蔓延
 - “寒症”潜藏在患者的疾病之中
 - “寒症”引发各种病症
 - 内心的“寒症”导致抑郁症、恐慌障碍
 - “草食男”与“代谢中年”——男性也有“寒症”
 - 危险的“隐性寒症”
 - 儿童的“寒症”引发小儿糖尿病
 - “宅”和“纯”是“寒症”的一种
 - 日本人易患寒症的原因
 - “寒症”的医学、Ayurveda (阿育吠陀)
 - Ayurveda (阿育吠陀) 基本用语
 - 寒症类型诊断对照表/结果说明
- 第二章 “寒症”影响免疫力、消化力、寿命
 - “寒症”导致消化力下降、产生疾病
 - “明明没吃很多却很胖”——消化之火减弱
 - 消化不良导致免疫力衰弱
 - “寒症”夺走商人的免疫力
 - 多数衰老现象能够通过治疗来治愈
- 第三章 治愈“寒症”后疾病也就治愈了
 - “健康的便”的七种条件/酸奶可以改善便秘、纤维质有助于改善便秘
 - 便秘会引起精神方面的疾病
 - “生理问题”也与“寒症”有关
 - 子宫内膜症与寒症的关系/用脑过度导致生理痛
 - 长年穿得少导致“恶性肿瘤”
 - 迷你裙带来严重的“低温灾害”/彻底治疗“寒症”可以摆脱疾病
 - 女性的“寒症”可引发“膀胱炎”
 - 膀胱炎反复发作的人与完全治愈的人/轻松迎接更年期的秘诀
 - 隐藏在身体深处的“寒症”可引发“变形性膝关节症”
 - 中年女性的膝关节危机/有助于改善症状的温热胡麻油按摩法
 - 暴食、“寒症”与“心肌梗塞”
 - 消化不良导致血管堵塞/提高消化力的饮食习惯
 - 暴食导致“大肠癌”
 - 容易转移的癌症、慢性癌症/最终的“寒症消除”处理法
- 第四章 温热疗法调整内心的不佳状态
 - 头部的“寒症”导致令人苦恼的“失眠症”
 - 伴随着失眠症的各种症状/针对无法入睡人群的特效治疗
 - 形成良好睡眠的生活习惯
 - “寒症”导致内心的“不安症”
 - 青春期患有“寒症”的话，成长就会停止/肠胃的“寒症消除”的话，不安也会消除
 - “寒症”导致“内心无法再感动”
 - 内心失去“感觉幸福的机能”时/导致身体无法感知疾病的三种食材
 - 身体的“寒症”导致“抑郁症”
 - “产后抑郁症”应尽早治疗/子宫恢复不完全导致抑郁
 - 记忆力、集中力下降的重要原因是职场环境
 - “没有希望的人生”是由于生命之火减弱/要有远离不好环境的勇气
 - 消除了“寒症”，人生就会改变

第五章 令人意想不到的东西导致了您的“寒症”

要注意多食生蔬菜的所谓“健康饮食”

常吃烤肉、炸猪排等易患“寒症”

早餐吃得太饱也会患上“寒症”

整天都在吃东西的人其实是“寒症”患者

饭后午睡导致肠胃“寒症”

午餐“清淡”、“量少”导致“寒症”

断食健康法加速“寒症”的恶化

饭后饮用冰红茶是“寒性体质”的形成原因

吃夜宵的习惯导致“寒症”

马拉松和健康运动对“寒症”的恶化有促进作用

热身瑜伽、岩盘浴中潜藏的危机

下班后不适合运动的理由

收集癖加重后易形成“寒性”体质

撒谎是“寒症”的开始

第六章 立竿见影的“消除寒症”治疗法

消除寒症的衣着

不要让胳膊和腿着凉/意想不到的弱点是头部和关节/穿衣的基本原则是利于调节的套穿/夏天也要带上防寒用具/多穿几双袜子是“消除寒症”的常识/常用腹带的人都是明明患了寒症却不自知的人/请男士也尝试一下紧身裤吧！

消除寒症的饮食生活

白开水是改善“寒症”的神药/生姜是提高体温的最佳食材/带来热量的香料的效用/

燃起身体之火的油、印度酥油/理想的饮食习惯

消除寒症的生活习惯

一次性暖宝宝的意外功效/没有比热水袋更好的供暖设备了/取暖设备的正确选择法/消除“寒症”的半身浴疗法/排毒滋养的胡麻油按摩疗法/消除内心“寒症”的“放松冥想法”

第七章 针对不同类型“寒症”、使您从根本上温暖起来的治疗法

测试1 诊断您的消化力——“Aguni诊断测试”/结果说明

提高消化力的基本疗法/恢复消化力——三日集训计划

测试2 诊断您的免疫力“Ojyasu诊断测试”/结果说明

增加“Ojyasu”量的饮食调理/增加“Ojyasu”量的心态和行动

测试3 诊断您的体质“Dousya紊乱的诊断测试”/结果说明

“Vata”紊乱最多的人/“Pitta”紊乱最多的人

“Kapa”紊乱最多的人

测试4 “寒症”的形成原因——“Pitta下降诊断测试”

增强柔弱“Pitta”的生活习惯/温暖内心的胸部热敷疗法

后记

版权页：插图：“寒症”潜藏在患者的疾病之中这位患者也有“寒症”。在诊察来诊所看病的患者时发现，这些患者的病症跟疾病的种类没有关系，大多数都是由于“寒症”引起的。我们在治疗时不能忽略“寒症”问题，因为但是很多患者本身都没有发现，其实让他们困扰的大多数疾病都是由于“寒症”引起的。我们我的诊所开办了二十几年，专门以印度的传统医学Ayurveda（阿育吠陀）为基础进行独特的诊疗，并且根据患者的疾病种类、严重程度进行各种各样的实际诊疗。很多人并不是因为健康上的问题，而是为了变得更健康、更美丽而经常去医院的。其中既有“到大医院看专家门诊却被告知没有有效的治疗方法”的疑难杂症患者，也有怀疑自己得了癌症的患者。而在这些患者中，九成以上都是因为有潜在的“寒症”。实际上，这些患者中说自己有“寒症”的症状的人并不多见。有些患者认为“‘寒症’并不是什么大问题”而没有说出来，而有些患者是已经完全适应了体寒的状态，根本没有意识到“寒症”的存在。但如果用“诊脉”疗法的话，却就能出惊奇地查出患者的症状是因为患有寒症。Ayurveda（阿育吠陀）详细诊断法中的诊脉就是把患者手腕部位的脉，通过脉象状态来判断整个身体的情况。中国的传统医学中也有类似的疗法，中药药剂师和针灸师也经常使用诊脉疗法。运用诊脉疗法时，通过把脉就可以了解现在的身心症状与发展趋势，过去的遗留病症，未来可能会引发的新病症等非常详细的信息。进行诊脉时，要让患者闭上眼睛、放松地坐在沙发上，然后用食指、中指、无名指这三根手指来把手腕部的脉。接下来，用指尖感受脉的“本质”，Ayurveda（阿育吠陀）是通过了解哪个部分的脉象代表怎样的“本质”、对患者的身体产生怎样的影响等详细、全面的信息，来进行对应诊断的一种疗法。Ayurveda（阿育吠陀）这样一来，Ayurveda（阿育吠陀）的医师医生可以通过脉象的微小特征掌握许多的信息，如“这位患者今早排泄不顺畅”、“胃肠活动迟钝”、“血管内有不纯物堆积”、“有几年前得过脑血栓的迹象”等。同样，通过把脉，我每天都查出很多患者有“寒症”。这个“寒症”是很严重的问题。“寒症”并，也不是“单一的病症”，而是导致各种各样病症的“基础原因”，会引发各种病症。“寒症”引发各种病症“寒症”，简单地说，成因、要素不同的话，性质也就不同。“寒症”有各种不同的类型，根据不同类型的“寒症”引起的不同类型的病症，治疗方法也不尽相同。本书除围绕不同类型的“寒症”进行详细地介绍外，还将介绍“寒症”引发的各种疾病及其多样的变化。众所周知，颈部、肩膀僵硬，腰痛，关节痛等都是因为有“寒症”。很多人都知道而且，免疫力低下，易患感冒等感染症，女性的妇科疾病诱发等也是因为“寒症”。的确，这些问题全部都和“寒症”有关。颈部、肩膀僵硬，主要是因为“寒症”和神经系统的过度紧张。而且，由于“寒症”的影响导致消化能力下降、体内废物堆积，使僵硬的症状呈慢性化发展。活动过度、睡眠不足和多刺激、不安定的生活也会使病情更加恶化。而且，一些妇科疾病如月经前综合征（PMS）、月经困难症、子宫肌瘤、子宫内膜症等患者的脉象毫无例外地显示有“寒症”。“寒症”是多种疾病的诱因。

《暖养》

媒体关注与评论

不仅仅是手足寒冷，胖人、爱出汗的人、草食系男子、成长期的孩子实际上都患有“寒症”，好可怕，趁为时已晚前读一本！——爱读书的人
我妈一到冬天就手脚冰凉，腿也疼，正好有这么一本书给她看看，说不定能治好多年的老寒腿。——小叶子
我有痛经的毛病，冬天的时候尤其严重，用了里面喝白开水的方法，真的不错啊，改善了很多。——禾木

编辑推荐

《暖养》编辑推荐：小心，你也是寒症人群哦！怕冷、手脚冰凉、肥胖、关节痛、肠胃炎、睡眠差、便秘、水肿、免疫力低、记忆力差、疲倦没精神……这些都是体寒的表现！女性体寒：肤色黄暗、长痘痘、长斑、痛经、早衰、不孕；男性体寒：腰背怕冷、缺乏热情、脂肪堆积、“三高”、阳痿早泄；儿童体寒：消化不良、吃不胖、不长个儿、不爱动、小儿糖尿病。七天改善体温，让温暖笼罩全身，战胜一切不适与疾病的困扰！

《暖养》

名人推荐

不仅仅是手足寒冷，胖人、爱出汗的人、草食系男子、成长期的孩子实际上都患有“寒症”，好可怕，趁为时已晚前读一本！——爱读书的人我妈一到冬天就手脚冰凉，腿也疼，正好有这么一本书给她看看，说不定能治好多年的老寒腿。——小叶子我有痛经的毛病，冬天的时候尤其严重，用了里面喝白开水的方法，真的不错啊，改善了很多。——禾木

精彩短评

- 1、以前喜欢吃生鲜蔬菜，以为会很健康，现在才知道这会导致寒症，悬崖勒马啊，非常感谢这本书。
- 2、看了书后发现寒症实在是太普遍了，不能不加以关注啊！
- 3、原来男生也会有体寒啊，好好学习学习，我可不想做“草食男”。
- 4、看了这本书，我才知道原来中午吃完饭后就犯困竟然是体寒的表现，天哪，原来我一直都是体寒啊，这跟我有痛经也有关系吧。
- 5、怕冷，手脚冰凉，肥胖，关节痛，肠胃炎，睡眠差，便秘，水肿.....这些看起来没有什么联系的病症，竟然都是体寒的表现。书中详细介绍了如何调理寒症带来的各种疾病的方法，非常易于实施和坚持。推荐给有以上毛病，但不知道自己其实是“寒症”的朋友看！大家一起让身体年轻起来，暖起来！
- 6、自己是明明没有吃很多但是很胖的那种人，而且喜欢全天候无时段的吃东西。嚶嚶嚶原来这是寒症的表现啊啊啊.....55555我会改啦！
- 7、肥胖是女人一生的痛，自从知道世界末日这事儿之后，我就开始放纵自己胡吃海喝，眼看着自己体重从96直飞106，中间还不带打嗝的，于是在网上下载了一堆21天断食法啊、7天断食法啊什么的，想着趁春节前好好减减肥，春节再吃回来也就没那么多的负罪感了。本书作者将肥胖归结到消化力减弱排泄力不足上，应以增强消化能力、保证身体暖度的情况下适度减肥，我已被说服，目前按照书中方法增强消化力中，大家不如也试试？
- 8、都知道小孩子的身体就跟火炉似的，就以为他们没有寒症了。现在大家都是疼孩子的，孩子说什么就是什么的家长大有人在，纵容孩子吃炸鸡烤肉冰淇淋这些不健康的食物，到最后得了儿童糖尿病，得多闹心啊。
- 9、读了这本书很长知识啊，原来寒症还可以导致抑郁症啊.....
- 10、看这本书的时候，心其实一直揪着呢，觉得寒症好危险寒症好恐怖怎么办我这么严重怎么办嚶嚶嚶这样。结果看到第六章发现寒症消除的办法其实很简单。作者分三步介绍消除寒症的方法，衣着上要注意什么，饮食上要注意什么，生活习惯上要注意什么。看完发现，多喝热水，注意头部关节等部位的保温，多吃点生姜，时刻抱着热水袋贴着暖宝宝，过不了多久，我又是生龙活虎的好汉一枚啦！
- 11、越来越多的人开始注意养生了，这也是因为现如今生活节奏越来越快，快生活带来了更多方便的同时也带来了更大的压力，如何在这种压力下保持健康，也成为了所有人都在关注的话题。这本《暖养》首先让人们重视“寒症”这一大部分人都有，但是没什么人知道的病症，其次以简单的治疗方法让大家放宽心，只要注意就能慢慢变好。归根结底，这本书也是在呼唤人们开始注意自己的身体，毕竟身体是革命的本钱嘛。
- 12、从小到大，免疫力都是我们讨论身体健康的必谈词汇，说小心点别感冒，得提高提高免疫力才行；说怕传染，得提高提高免疫力才好；说消化系统不好，那你肯定免疫力也不好.....诸如此类，很多时候免疫力代表着我们身体的健康程度，而书里一直在提的如何对抗“寒症”，跟如何增强免疫力，提高身体自己的抗病毒能力基本上可以划一个等号——身体暖了，免疫力增强了，自然不得病了。
- 13、寒症居然会导致内心无法再感动！真是长知识了！
- 14、这么看来体寒确实得重视一下，一直觉得穿多点就好了，没想到其实这么复杂！
- 15、我的肠胃一直不好，书上说这是体寒的表现。55555还教了怎么烧开水喝才是正确的可以去体寒的方法，改天试一试。好有趣。
- 16、我发现这世道，人人都有点小毛病，或多或少的。可能是因为大家都比较重视自己的身体了吧，养生这话题都差不多全民总动员了。书上说九成人都有体寒，中医上还说上火也是体寒体虚的缘故呢，确实也得开始重视起来。
- 17、书里把各种生活习惯引发寒症的原因都讲得挺清楚的，而且很实用，方便在家里操作。
- 18、对患有寒症的人来说，热身瑜伽看上去热热热暖暖暖的，竟然也对寒症有恶化的作用。这本书纠正了我很多对于体寒的错误认识，挺好！
- 19、看完这本书后我就不再吃宵夜了，为了自己的健康，预防寒症！
- 20、我有个离了空调就活不了的同学，我觉得她寒症也挺重的，消化力不行，大姨妈也不正常，痛经什么的也是家常便饭，还挺爱感冒发烧的。她穿的也不多呢这样想一想，回头得好好让她看看这本书

- ！
- 21、是很轻松诙谐的一本书，文笔很好，事例也很多，很形象很实用，也很详细，让我更加懂得养生保健，父母也都觉得很好，我还准备推荐给朋友看。祛除寒症，真的很重要啊。
 - 22、没有什么比生命更重要了，所以无论工作再怎么忙，也得好好的照顾自己的身体。这本书很实用，在日常生活中就能解决很多事情，看完后我也对寒症、祛寒有了全新的认识，确实挺适合推荐给朋友和家人看的。
 - 23、看了这本书唯一的感受就是震惊，寒症可以导致这么多症状吗？不是只有女人才会体寒吗？
 - 24、怀孕了之后就一直很爱多想，怕各式各样的事情，后来觉得这个症状跟产后抑郁症似的，但还没生所以就开始怕自己生完会得产后抑郁症，看了《暖养》之后，觉得自己好像也有寒症，不过看了书里的事例之后，觉得治疗的方法也很适合自己，推荐给生完宝宝的妈妈们看哦~
 - 25、早就知道炸猪排不健康，但是还是爱的不得了，最近确实一直感到很疲劳，吃的明明没那么多却依然不好消化，很多时候都得借助吗丁啉才可以。从来都是喜欢吃油炸的肉类，现在过年期间好吃的又那么多。哎，开始戒掉这些不健康的食物吧！
 - 26、看了这本书才发现自己有寒症！之前一直以为是更年期呢，还说自己更年期怎么那么早来呵呵。以后得注意啦！
 - 27、原来孩子不长个儿不爱动是因为体寒！谁都想让自家孩子好，殊不知养孩子还有那么多讲究呢。因为孩子喜欢老带他去吃洋快餐冰淇淋什么的，谁知道是害了孩子呀。以后可得注意了
 - 28、书上说七天就能改善体温，我准备从今天开始实施起来！有用没用，实践出真知，试过才知道嘛~
 - 29、原来体寒也会影响怀孕。我有个朋友，一直怀不上，用我们老家的话说是肚子凉，我怀疑她就是体寒，所以坐不了胎的原因吧。
 - 30、是一本针对寒性体质不错的养生书！
 - 31、感动和幸福，这些生活之中不可或缺的东西，竟然也在因为“寒症”，不停地减少中！当你觉得自己很难再感动的时候，那也许不是因为你压力大你不开心所以心情不好，而是你得了寒症的缘故。我们身体里会产生一种叫OJYASU的物质，缺少了就会有情感上的缺失，当然补充也很简单，多喝牛奶多吃黄油和蜂蜜就能补充！如果您也觉得内心有点无法感动，那就来检查一下是不是因为寒症吧！
 - 32、真觉得这本书的介绍是为我这样的人写的，四肢冰冷，长痘长斑。。。好好研究研究，告别这种生活
 - 33、刚拿到这本书就迫不及待地开始翻看，我觉得体寒确实是被我们忽视了一个隐患，得重新重视起来才可以。小病不治成大病，体寒体虚也是这样。这本书确实挺好的，让我重新审视了一下自己的身体，顺带也把家里人的身体都检查了一遍，很好！
 - 34、看评价很多都说推荐给老年人，我觉得这书年轻人读一读也挺好的，毕竟体寒几乎每个人都会有一点，趁还只有一点的时候赶紧治疗，省的以后发展成大病了，治起来就麻烦了。
 - 35、很好的一本书，对我们这样亚健康的人来说，特别能够提出惊醒，治疗方法又很简单方便，也让懒汉有了养生保健的动力。还在仔细地看呢。希望能按照书中所讲的方法改善自己的习惯，快点把自己的健康状况从亚健康过渡到健康领域去
 - 36、给自己买的,夏天自己手脚冰凉,看了这本书以后才知道体寒对自己身体的危害。要学习
 - 37、特别喜欢这本书，讲了很多现代人生活中容易导致寒症的习惯，挺有用的！
 - 38、拼搏了几年之后，深深觉得身体是革命的本钱，虽然身体没有出过大毛病，但还是觉得有些力不从心了，看了这本书之后才知道自己是得了寒症。是时候好好调理了，要不然以后真正力不从心的时候有的是呢。
 - 39、看完这本书我就去买暖宝宝了，以后没事就多贴一贴，保暖又能祛寒症，冬天没坏处呀！
 - 40、中医上有“寒气入体”一说，讲的就是本书作者所说的印度医学里的“寒症”，我们中医说体虚，而虚不受补，说的就是“寒症”不能用吃感觉到热的食物来补的方式调节，而得用慢慢的温和的方式，进行调理，使得身体能变得健康。《暖养》上说九成人有“寒症”，同中医上的体寒也不谋而合。推荐！
 - 41、快递很快，书是正品，包装很好，拿到书之后一口气读完了，觉得作者很厉害，用很简单的语言，很简单的事例讲明白了很多疾病，受益匪浅，其实应该早就看看这本书的，之前的很多坏习惯真得好好改一改呀！书里关于早中晚餐和白开水的理论，还有按摩的方法，我现在要坚持每天做，争取快

一点变健康！

- 42、读过书才发现，很多疾病都是由于素体虚弱导致的，我们不能不重视这些问题，用书里的方法，让我们的身体都变得暖暖的，强健起来吧。
- 43、感觉自己好像得了抑郁症一样，内心各种七上八下的不安生，很多时候睡不着又有点心慌，为此看了不少医生，吃了不少药，但总是没有根本的缓解。看了这本书之后觉得自己应该也是寒症，还蛮严重的呢，以后要注意啦！
- 44、看了这本书才知道寒症确实需要重视起来，要不然以后酿成大病了就不好了。
- 45、原来体寒的症状有这么多！终于找到宝贝书籍指导了！
- 46、“宅”居然也是一种寒症，我的妹妹有救了！
- 47、这本书让我更好地了解自己的身体，规避一些不好的习惯，避免一些由小病酿成的大病，同时也可以从小事做起，预防身体的疾病。让自己认识到，在工作和生活压力都很大的情况下，如何才能不花太多时间，就可以保持一个好的生活习惯，维持一个健康的身体。
- 48、很多让人意想不到的东西会导致寒症，书里一一列举、分析了，很实用。
- 49、妹妹一直体寒，买一本送她，她说挺好的！
- 50、有些女生一到冬天就手脚冰凉，即使穿了很多也觉得依然不够暖。这个时候大家都知道保暖的重要性。但是，在炎热的夏天，如果忘记了防寒，任由自己吃凉的喝凉的，那么寒症就在身体里积攒了下来，到了冬天就会更加严重。所以要“防寒”，一年四季都得防！
- 51、读了这本书，开阔了很多眼界呀！无论是收集癖还是撒谎还是整天都在吃东西，这些看上去跟“疾病”和“寒症”完全搭不到一起的词汇，竟然都是寒症的表现症状！所以买本《暖养》吧，对照着看看，到底谁有寒症哦~
- 52、挺好的，才明白寒症不仅是冷而已，有很多表现，为了身体健康应该好好看看。
- 53、寒症还真的不能小看。推荐这本书。
- 54、天啊，这么多习惯都会导致寒症啊。崩溃了.....
- 55、确实是本不错的书，特别是教人重视体寒这项，以后要开始注意了！
- 56、才知道，原来有这么多不良习惯会让人患上寒症。
- 57、这书的疗法很简单，看的是免费版，可惜看不到第六章的胡麻油疗法。
- 58、我一直吃的挺少的，可就是一直长肉，现在才知道这是消化之火减弱了，也是寒症的一种表现，现在终于找到治愈的方式了。哈哈！太感谢这本书了！
- 59、不管男人女人都能用，我觉得。原来宝宝也会有体寒，不长肉，不长个儿都是这些，连糖尿病也会有体寒的要求。天哪。
- 60、我经常会觉得不安，照书上说，这也是寒症引起的，还想进一步了解一下，是不是要去看医生呢？
- 61、本来是给我媳妇买的，我先看了看，居然发现男性也会有寒症，大惊啊，好好研读一下。书是双色的，里面图案也挺可爱的，媳妇一定喜欢！
- 62、看了这本书我才知道体寒也是一件大事，而且取暖也是一件需要慎重选择的事情。地暖适合足部取暖，电热毯不易开的太久，热水袋是必备法宝，一次性暖宝宝贴是制胜关键.....取暖这件看似平常的事情，都得因为个人体质做出区分和选择，才知道养生这件事，真是技术活.....
- 63、想让身体年轻十岁的愿望是好的，理想很丰满显示很骨感啊。照着这个理想买了这本书，还没看，不知道能不能通过祛寒让自己的身体年轻十岁呢？
- 64、原来我们通常所说的宅也是寒症的一种表现啊，这本书讲的挺细致的。
- 65、青春期患有寒症，成长就会停止，因此一定要重视啊。
- 66、原来死宅也是一种寒症的表现呜呜呜，以后可不能再宅下去了，要从餐后散步开始每天增加一点运动，让自己活动起来才是王道撒.....
- 67、挺有帮助的一本书，实践一段时间后消化不良的情况有所好转！
- 68、发现原来自己身体很多不舒服的原因是寒症
- 69、其实最重要的就是细节优化的生活习惯。
- 70、有时候，想要变得健康其实很简单，关键是你得关注自己的身体，重视自己的身体，听听身体的声音，关注下身体给你的暗示，只有重视，才能使它变得更好。
- 71、书里有很多原本没有注意的细节，穿的少啊，饭后午睡啊，早饭吃太饱啊，这样的小事积攒起来

，让寒症一点一点变得更重。从现在开始保养啦！多穿件衣服，饭后散散步，早饭少吃点！

72、诚信推荐给消化能力不好的人看。如果你想好好调理自己的肠胃，那么书中有切实可行的方法可供你参考。从按摩手法到吃喝忌讳，作者详细的介绍了自己在行医过程中遇到的事例，七天改善体温，与疾病说再见！

73、10分钟快速翻完。讲了些印度的关于去寒的知识，但没啥可用的~无非就是各种问题都是寒引起的~说了半天啥也没说。

74、在各个年龄段都要预防寒症啊.....

75、书中有治愈痛经的方法，美眉们可以看看，实用。

76、挺有道理的

77、挺有用的，平时看看，预防寒症，防患于未然。

78、觉得这本书对我的启发确实挺大的，看了很多中医养生书，里头讲的很多阴虚阳虚什么的，感觉跟这本书里的寒症挺像的，但确实这本书里的治疗方法比较简单实用还更方便实施，所以觉得适合像我这样平时工作挺忙的人，每天花几分钟的时候照着书里的按摩一下，吃的也再注意一点，确实挺不错的。

79、看了这本书真是长见识长知识了，我们都说“早餐吃饱午餐吃好晚餐吃少”，现如今早餐吃太饱也容易得寒症！书中详细讲述了三种体质的人应该如何选择三餐的食用方式，例如KAPA体质的人早餐就适合越少越好。当然，想知道自己什么体质，您还是买本书来给自己和家人检测一下吧。然后按照自己的体质为自己打造专业的调理计划，才能越来越健康！

80、由于晚间运动容易引发寒症，容易导致肥胖失眠衰老等等问题，所以不建议下班后运动。想减肥，除了白天运动之外，消除寒症，才是关键呀！以上推荐理由，送交各位宅女共享。

81、不要暴饮暴食，危害是很大的，这和寒症也是有关的！

82、寒症的涉及面很广，大家都看看是有好处的。

83、原来整天都在吃东西的人其实是寒症患者。。我不就是吗！汗！

84、女生的很多病都是由于体寒引起的，我正在读这本书，希望缓解自己的体寒症状。

85、确实是挺好的一本书，很细致的讲解了关于寒症的很多事例和症状，对我帮助也比较大，价格也不贵，很划算。

86、读到书中一个心肌梗死的病例和治愈方法的时候被震撼了一下，原来消除寒症的作用竟然这么广泛，以后可得好好注意一下，烧白开水的时候多烧10分钟，吃饭的时候多喝白开水。嗯，坚持就是胜利！

87、与其他指导体寒得人改善体质得书不同，这本书是从意识层面来讲得，很独特得观点，值得一读，文字很人性化，细腻，易懂

88、“感觉不会再爱了！”——这是寒症，看看《暖养》就好了。“心好累嘤嘤嘤压力好大嘤嘤嘤！”——这是寒症，看看《暖养》就好了。结论：《暖养》，你值得拥有。

89、工作忙的飞起，很少有时间关注自己的身体，这段时间腰酸背痛，全身僵硬，手脚冰凉，睡眠也不好了，同事推荐了这本书，让我好好看看。确实，无论工作怎么忙，身体还是最重要的。

90、书上说九成人患有“寒症”，多数就是“隐形的寒症”，所谓隐形就是不细想就难发觉，但只要发现，就越想越觉得严重。我根据书里的测试测了一下，发现自己是KAPA恶化型的潮湿性寒症，时常会有倦怠内向的情绪出现，消化力下降，心情也不容易变好。一旦确定好了，就得开始按照书里的方法进行调节了。其实正如书里说的，调节方法都很简单，只要日常生活中稍微注意一下就能得到很好的效果，重点还是早早发现，早早注意。所以推荐这本书，轻轻松松，教你把身体养成暖暖的！

91、我有一个朋友，号称自己一生从未感受过拉肚子的状态，被我当成我生命中最苦逼的人。我一直以为自己这肠胃铁打的，再怎么不健康的吃不健康的喝最后也没事，结果可能是狂话说的太多，等便秘出现的时候，后悔已经晚了.....所以在当当上看到这本书的时候就下手了，保养自己的身体，什么时候都不晚啊！

92、改变体寒症状，从此告别长痘长斑、腰酸背痛、食欲不振、消化不良，过健康新生活。。。。。

。。。。。。。。。。
93、寒症还对人的心理状态有这么大的影响啊。会降低人的记忆力、注意力、理解力、分析力。。。继续恶化，连描述大脑中的想法也会变得很困难。。。oh...

94、我每天都在找东西吃，难道我是患上寒症了吗？

《暖养》

- 95、粗略翻了一下就上来评价了，包装挺好的，挺适合像我这样工作比较忙的职业女性的，我看着肤色黄、长痘痘、长斑和痛经什么的都能调理好呢。确实挺不错的。
- 96、老是失眠，原来是寒症在作祟，要按照书上的要求好好治一下。
- 97、我觉得这本《暖养》对家里的老人比较有用，用简简单单的方法就可以延缓衰老抑制疾病，从疾病的源头开始控制，让身体年轻一点，老人也少得病，也就能过一个快乐的晚年了！
- 98、现在人身体多半偏寒，这本书真的是救了我
- 99、一直觉得自己的身体不太好，时时肩膀僵疼，腰背痛的，有时还失眠跟便秘。西医也看不出毛病，就是叫我多活动，买了这本书，细细看完了，觉得自己就跟这个寒症很符合，但所幸利用了书里的自我检测法检测了一下，不是很重，调理调理就能好。不仅这些，书里教了很多不花钱或很省钱的调理身体的方法和窍门，值得推荐！
- 100、读完这本书才知道坚持了多年的饭后午睡其实是我寒症的根源之一，原来午饭后散步才是促进消化保护身体的最好方法！当然，如果实在困，又不想趴着睡让消化力下降导致寒症的话，坐在椅子上保持上半身直立睡一会儿，当然这种高难度的姿势也不是谁都能使得来的.....
- 101、买了书之后就迫切的想知道怎么穿衣服才能更好的消除寒症，结果得知丝绸对寒症患者来讲是最好的衣服。嚶嚶嚶，让棉花控的我如何是好！

《暖养》

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：www.tushu000.com