

《你流對汗了嗎？》

图书基本信息

书名：《你流對汗了嗎？》

13位ISBN编号：9789862353538

出版时间：2014-6-12

作者：五味常明

页数：192

译者：黃意婷

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

《你流對汗了嗎？》

內容概要

你不可不知的劃時代健康新觀念

人體內建的高效能健康機制 - 「排汗」 相關知識 & 健康法全面掌握

三週喚醒全身休眠汗腺 提高整體免疫力、代謝力

打造長久健康其實就是這麼簡單

我們都知道，身體的新陳代謝與人體的健康息息相關。代謝不但與一般常見腦血管疾病、心臟病、糖尿病以及高血壓等慢性疾病有密切關聯，最新研究甚至發現「癌症很可能也是代謝疾病的一種」。而出汗正是人類最重要的排毒代謝管道之一，汗腺甚至有「第二個腎臟」的稱號，要顧好身體代謝系統，我們絕對不能忽略排汗。

但汗不是有流就好，其實還有分好壞！本書作者日本知名汗博士五味常明透過本書告訴我們，如果汗很大顆，有味道，黏膩，或是局部多汗，就表示流錯汗了。容易疲勞、睡不好、手腳冰冷、情緒不穩、有口臭，也可能是流錯汗的徵兆。流錯汗和不流汗，其實不只影響身體代謝機制，長期下來更可能對健康造成全面性的影響。

「汗腺是第二個腎臟」，不流汗，流錯汗，會對身體健康造成全面性的影響。

汗腺其實和肝、腎、肺一樣，負責著人體不可或缺的代謝功能，但現代人習慣待在室內，依賴空調，導致汗腺失去發揮功能的機會，甚至因此退化。原本該透過汗腺排出體內的代謝物質、重金屬等毒素，只好重新累積回體內，長期下來影響代謝，「容易疲勞」、「口臭／體臭」、「失眠」、「容易感冒」、「易胖」等常困擾現代人的問題因此而生，更可能會增加年老後洗腎機率，成為威脅健康的一大隱憂。

因此，不論是否有以上困擾，為了維持身體的健康，我們都必須改正至今你對「流汗」的觀念：運動固然重要，但就算懶得運動，也不能不流汗。

只要學會流「好汗」，流汗會讓你身心感到前所未有的舒暢，一點都不討厭！

「汗臭味好丟臉喔！」、「流汗讓皮膚變得黏黏的，好不舒服」、「流汗害我頭暈目眩、昏昏沉沉，沒辦法做事」、「流汗會讓身體喪失水分，所以不要流比較好！」……我們時常有這些對「流汗」的迷思，但其實這些問題並不是「流汗」的錯，反而是因為我們「不流汗」、「流錯汗」了。

如果汗水是有臭味、黏膩又大顆的「壞汗」，其實代表你「流錯汗」了！如果流對了汗，汗水其實應該是「無味、易乾、清爽的好汗」，排出老廢物質及毒素，不只改善體內代謝，更能紓解身心壓力，帶給你煥然一新的舒暢感受。

透過在家也能做的汗腺訓練，讓身體「流好汗」真的就是這麼簡單！

長年對「汗」進行深入研究的作者，透過本書告訴我們，生活繁忙而沒空運動的人，也可以透過一些能夠在家做的簡單體操、泡澡法、飲食攝取等，利用零碎時間進行簡單的練習，就能確實並有效的養成適當而且完全不令人困擾的排汗習慣。

就算是懶得運動、沒空運動的人，照著本書的方法，也能在短短三週內喚醒全身上下30%睡著的汗腺，培養出能夠流好汗的體質，打造高效率的全身代謝循環，獲得前所未有的健康。

「洗完澡後要趕快把衣服穿上」、「流汗就要擦」、「天氣熱穿短袖」這些習慣有什麼問題？

除了打造好汗體質的方法之外，本書也收錄了許多你不可不知，而且讓你跌破眼鏡的汗知識。洗完澡後馬上穿上衣服，反而會阻擋汗水向外蒸發，錯失了良好的排汗機會；若是一流汗就用乾毛巾把汗擦掉，會妨礙身體藉由流汗自然蒸發來降溫的機制，為了使體溫下降身體反而要分泌更多汗水……像這樣的汗知識，一般人並不知道，不知不覺中阻礙了流汗能為身體帶來的好處，其實非常可惜。

研究證實：「排汗」是人體天生內建的健康機制，不好好利用太可惜！

· 免疫球蛋白、表皮葡萄球菌會伴隨好汗分泌，提高免疫力，不再常感冒、久病不癒。也讓腦細胞安定，就能睡得好不再失眠，白天也很有精神！

· 讓代謝回到正常狀態，降低各種因代謝問題產生疾病的發生機率。

· 維持正常體溫調節機制，解決手腳冰冷等、也讓腦細胞安定，就能睡得好不再失眠，白天也很有精神，不再憂鬱、暴怒、情緒不穩定。

· 流好汗讓肌膚形成「皮脂膜」，是最天然的美容、抗老祕方。

· 養成穩定的高效率代謝，成為能「持續自動燃燒脂肪的易瘦體質」，減重、運動更有效率且不易再復胖。

《你流對汗了嗎？》

只要三週，透過本書簡單的汗腺訓練，就能打造健康有效率的汗腺，不只會明顯感受到身體變得更輕鬆、更有力量，心情也好了起來，工作效率提升，能夠帶給你健康而神清氣爽的生活。打開本書，讓我們一起為身心健康努力，就從流好汗開始吧！

《你流對汗了嗎？》

作者簡介

書籍目錄

前言 「降溫」一夏
打造不輸給酷暑的體質
您受得了沒有冷氣的夏天嗎？
不流汗的人腦部會退化？！
檢測您的生活習慣
「不依賴冷氣的生活」能改善身體
不要小看了中暑！
錯誤百出的中暑預防措施
「中暑對策是非題」
簡單的「排汗訓練」讓你夏天不用吹冷氣！
第一章 身體變得無法降溫的現代人
人是為了生存而散熱
讓人類進化的是「汗」？！
藉由「降溫」來保護大腦
犧牲費洛蒙而流汗的理由
熱的是「腦」而不是「皮膚」
「不會流汗」的現代人
不流汗是萬病之源
為什麼室內中暑的人很多？
能感受四季的日本人汗腺本來是很纖細的
逐漸成為「變溫動物」的現代人
對腦最好的溫度是37
「低體溫兒」持續增加
不要小看了「那1」！
體溫調節機能取決於「溫度環境」
喚醒睡著的另一半汗腺！！
無法「降溫」的話就會在夏天倒下
第二章 會「流好汗」的人健康的理由
「流汗」是健康的秘訣
為什麼需要流「好汗」？
乾爽的「好汗」與黏膩的「壞汗」
「排汗」是排出體內毒素的健康法
「室內中暑」危險性高的現代人
威脅「不會流汗」的人的疾病是？
精神不濟的原因在於「汗」？！
「好汗」是抗老化和減肥的強力幫手？！
會流「好汗」的人的免疫力
會流「好汗」的人不知失眠為何物
流「壞汗」的人容易變胖的理由
臭的汗與不臭的汗
能判別疾病的「流汗方式」
排汗量突然的變化是內臟脂肪增加的警訊
先「暖身」再「降溫」
無論是誰，都能用汗腺訓練打造會「流好汗」的身體！
第三章 能使身體「流好汗」的汗腺訓練【短期篇】
用三星期喚醒30%休眠的汗腺！！
汗腺訓練就是改變泡澡方法！

《你流對汗了嗎？》

微溫半身浴比高溫全身浴更有效
用「高溫四肢浴」汗腺復健法喚醒汗腺的睡意！
不會提高「腦」溫的「半身浴」
「汗腺訓練」時的水分補給很重要
讓汗自然乾燥是不二法門
用毛巾輕柔擦汗緩慢降溫
用扇子集中冷卻頸部、額頭和腋下
等待完全止汗後再穿上衣服
出浴後用蘋果醋、薑汁飲料來補給水分
絕對不能喝「冷冰冰的啤酒」
早晨淋浴的溫度很重要
睡前必須補充水分的理由
注意睡眠中暑的可能性
用汗腺訓練跟「臭汗」說再見
抑制腋下排汗度過炎夏
用排汗減重法打造「流好汗」體質
第四章 會「流好汗」的人的生活習慣【日常篇】
肌力訓練和健走是打造容易排汗的體質的第一步
起床後的簡單伸展操
不去健身房也能做到的簡單肌力訓練
提高新陳代謝的有氧運動
用通勤、上學途中來進行可負擔的健走
在周末用自己的步調來慢跑
保持「正確姿勢」是改造身體的基礎
挑戰讓身體排出乾爽「好汗」的瑜珈術
不依賴冷氣的生活
用「暖機時間」與冷氣和平相處...129
充分活用電風扇...131
用入浴劑更進一步訓練汗腺...132
岩盤浴讓人體排出清爽的汗水...135
用汗腺訓練獲得「一夜好眠」與「好的夜汗」...137
夏天睡「又硬又薄的床鋪」比較好?!...138
流「好汗」的人喜愛的食物...140
推薦給不容易流汗的人：蘿蔔、紅蘿蔔與牛蒡...141
「冷底體質」的人不能吃的食材...142
夏季慢性疲勞時能「降溫」的好食物...144
要「流好汗」就要喝熱飲...145
氣泡礦泉水是夏日良伴...146
「夏天的火鍋」有益身體的理由...147
衣服以穿得寬鬆為原則...149
用正確的水分補充方式來「降溫」...150
第五章 用排汗訓練打造會「流好汗」的體質【實用篇】
流「好汗」就能體會真正的清涼
排汗訓練時不可或缺的「夏季火鍋」食譜...155
利用岩盤浴流清爽的汗
有助發汗的入浴劑
有助發汗的薑汁飲品與果醋飲料
用涼感衣來「降溫」

《你流對汗了嗎？》

《你流對汗了嗎？》

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