

# 《7天改善体温》

## 图书基本信息

书名：《7天改善体温》

13位ISBN编号：9787530868348

10位ISBN编号：7530868349

出版时间：2012-4

出版社：天津科学技术出版社

作者：石原结实

页数：127

译者：江勋源

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](http://www.tushu000.com)

# 《7天改善体温》

## 内容概要

《7天改善体温:跟疾病说再见》作者石原结实不仅是日本最著名的健康养生专家，日本首相保健医生，而且是自然疗法的忠实实践者，他通过大量病患的亲身体验证明了只要7天就能改善“寒性体质”，让体温轻轻松松升高到健康状态(36.5℃)，从而预防与治疗各种疾病，度过健康舒适的每一天。《7天改善体温:跟疾病说再见》详细介绍了针对流感、咳嗽、发热、肥胖、肩酸、腰痛、失眠、近视，青光眼、糖尿病等50种常见现代病的简单易行的去寒治病法，如生姜红茶、生姜湿布、肌肉静力运动、暖宝宝、山药梅干、鸡蛋酱油、下蹲运动、蚕豆精、不同搭配的鲜果蔬汁等，花很少的钱就可以轻松做到。让我们从今天开始改善体温，跟疾病说再见，做一个健康快乐的现代人。

# 《7天改善体温》

## 作者简介

石原结实，医学博士，日本最著名的健康养生专家，日本首相保健医生，自然疗法的忠实实践者。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。现任石原诊所所长。主要著作有《病从寒中来》、《病从脚起》、《温体疗法》、《石原结实式 由内而外变美丽！净化减肥》等。石原结实博士还在日本电视台和广播电台参加多组健康节目的拍摄，以其通俗易懂的医学讲解赢得观众和听众的信赖和喜爱，引起强烈的反响。

# 《7天改善体温》

## 书籍目录

## 《7天改善体温》

### 章节摘录

版权页:即使是身体健康的年轻人,在寒冷的深山里受伤也会死亡。早上3-5点是一天中体温和气温下降的时间带,在这个时间带里死亡的人很多。从这种现象可以看出,人体寒时容易生病,容易死亡。体内为保持健康和生命而发生的化学反应,都是在体热的作用下发生的,即使体温稍微降低一点也会引发各种疾病。体温下降的原因有运动不足、夏天吹空调和只进行淋浴的沐浴法等,与平时的饮食也有着密不可分的关系。在中医中,食用“身土不二”的食物,也就是食用在自己居住的土地上种植的时令蔬菜才是健康的原则。然而现在,我们的周围不合时令的食物以及进口的食物在大肆泛滥。尤其是北方人过度摄取南方产的食物,令身体变冷。另外,过多摄取水分却不能完全排泄,多余水分滞留体内,导致身体发冷。这些不良条件加在一起,许多人陷入了“寒性体质”的状态。几乎没有人能维持健康平均体温36.5°,因而引起癌症、心脏病、胶原病、过敏等疾病的多发。

# 《7天改善体温》

## 编辑推荐

《7天改善体温:跟疾病说再见》由天津科学技术出版社出版。

## 《7天改善体温》

### 精彩短评

- 1、好！对身体有帮助！和中医的理论是一致的
- 2、体温是很重要的
- 3、7天改善体温：跟疾病说再见
- 4、非常好的書，内容不多但確非常实用受益良好。
- 5、很棒的养生书！
- 6、大家千万不要上当购买，该书只是盗用日本作家的名字增加权威性而已，该书没有作者，更不会有译者（怀疑译者是假托的），里面内容完全在胡说八道，只是为了迎合大众的养生心理，内容粗制滥造，极不负责任。怀疑是在网上东拼西凑，随便粘贴的一本“速成书”。大家千万不要购买，否则后悔。希望能引起有关部门重视，出版业也需要“打假”，揪出那些只为了赚钱而害人坑爹的“害群之马”。
- 7、圖書館借閱，這個作者的書內容重複太多，建議只看一本就可以了。
- 8、用生姜红茶可以减肥？你信吗？《7天改善体温、跟疾病说再见》给你揭开谜底。值得一看！

# 《7天改善体温》

## 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](http://www.tushu000.com)