

<<体温决定健康的制胜力>>

图书基本信息

书名：<<体温决定健康的制胜力>>

13位ISBN编号：9787543687677

10位ISBN编号：7543687674

出版时间：2012-9

出版时间：青岛出版社

作者：清水昭

页数：95

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>

## <<体温决定健康的制胜力>>

### 内容概要

近来，日常体温低的人增加了、不仅女性容易出现“体寒”症状，就连很多男性及孩子的日常体温也在35 左右。

适宜的体温是维持健康的非常重要的因素我们把健康状态下的体温称为“日常体温”，一般认为理想的日常体温在“36.5 ~ 37 ”之间。

这既是激活体内酶的最适宜的温度，也是机体进行各种生命活动的最佳温度。

体温是决定生老病死的关键。

这一观点已在日本国内得到广泛认可。

## <<体温决定健康的制胜力>>

### 书籍目录

#### PART 1

提高体温对身体的好处

找出适合你的克服方法

#### PART 2

低体温克服法 改善日常生活

改善日常生活之1消除精神压力

改善日常生活之2过有规律的生活

改善日常生活之3泡澡

改善日常生活之4睡眠

改善日常生活之5不让身体变冷

改善日常生活之6其他的注意事项

使体温升高的方法Q&A (日常生活篇)

#### PART 3

低体温克服法 运动使体温升高

日常生活中简单易行的运动法

使血流通畅的运动法——伸展运动

热身运动

颈部的伸展运动

背部的伸展运动

背部的伸展运动

肩部和肋腹部的伸展运动

臂部的伸展运动

肋腹部和腰部的伸展运动

臀部和腰部的伸展运动 / 髋关节的伸展运动

髋关节和大腿的伸展运动

大腿和臀部的伸展运动

大腿前侧的伸展运动

小腿的伸展运动 / 脚底的伸展运动

强化肌肉力量运动法——肌肉力量训练

锻炼臂部肌肉的力量训练

锻炼胸部和臂部肌肉的力量训练

锻炼臂部和胸部、背部肌肉的力量训练

锻炼背部肌肉的力量训练

锻炼腹部肌肉的力量训练

锻炼臀部肌肉的力量训练

锻炼小腿肌肉的力量训练

强化腰腿肌肉的力量训练

锻炼大腿肌肉的力量训练

使体温升高的方法Q&A (运动篇)

#### PART 4

低体温克服法 饮食升温

吃热菜热饭使体温升高

用香辛料提高代谢

用香味蔬菜使体温升高

食用深色蔬菜改善血液循环

## <<体温决定健康的制胜力>>

摄取蛋白质提高代谢

吃时令蔬菜调节体温

摄取新鲜食物中的酶调理身体

使体温升高的方法Q&A ( 饮食篇 )

PART 5

低体温克服法 按压穴位, 改善体寒

提升体温的穴位

提高代谢的穴位

优化血液循环、改善体寒的穴位

温暖腹部的穴位

改善低血压的穴位

改善贫血的穴位

改善水分代谢的穴位

调整自主神经平衡的穴位

改善精神压力和焦躁情绪的穴位

改善失眠的穴位

PART 6

低体温的基础知识

附录

可随身携带的提升体温小贴士

<<体温决定健康的制胜力>>

章节摘录

版权页： 插图：

## <<体温决定健康的制胜力>>

### 编辑推荐

《体温决定健康的制胜力(经典日系手绘版)》由青岛出版社出版。

<<体温决定健康的制胜力>>

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>