

<<健康美人36.7>>

图书基本信息

书名：<<健康美人36.7>>

13位ISBN编号：9787509403518

10位ISBN编号：7509403510

出版时间：1970-1

出版时间：蓝天出版社

作者：安欣

页数：230

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>

<<健康美人36.7>>

内容概要

东方女性中约有1/2的人受到体寒症的困扰，其中80%以上是20~35岁的职业女性。体温34、35的女性正在OL人群中激增，这种寒性体质正成为东方女性的美丽杀手！寒性体质对人体有很多害处，它不仅是你美丽肌肤的杀手，还是你健康身体的杀手。本书从教你如何判断自己是否寒性体质开始，通过向食物要体温，向运动要体温，向生活细节要体温……来帮助你改善寒性体质。

冷美人 手脚冰凉 面色枯黄 眼圈发黑 月经不调 免疫力低 晚上不睡觉白天打哈欠  
..... 健康美人 睡眠充足 脸色像桃花一样红润 气血充盈百病无 免疫力高 内脏机能活跃 消化功能好 .....

## 作者简介

安欣，国内多家知名健康杂志特约专栏作者，著名女性养生专家。长年研读与编辑大量中医经典养生著作，在女性健康养生方面颇有心得。欣然在线博客在搜狐创下700万点击，深受广大女性网友热捧。

## 书籍目录

Part 1 谁偷走了你的体温 Chapter 1 隐藏在身体里的美丽杀手 Chapter 2 你是不是觉得免疫力下降了 Chapter 3 谁有恐寒症——寒性体质判定 Chapter 4 不良生活方式导致寒性体质 Chapter 5 体温低让你陷入亚健康的低谷 Chapter 6 湿邪不除，身体不暖Part 2 气血充足和顺畅是体温提高的关键 Chapter 1 气血两亏让你容颜尽失 Chapter 2 头发和皮肤显现内脏变化 Chapter 3 指甲透露健康秘密 Chapter 4 补气血重点在脾胃 Chapter 5 揉拉耳朵启动气血开关 Chapter 6 孕前产后必做的功课 Chapter 7 与更年期晚一些相会Part 3 打造36.7 的完美丽人 Chapter 1 你为什么“腰” 娆不起来 Chapter 2 咱不做山寨杨贵妃 Chapter 3 不要骨感要肌肉 Chapter 4 生姜红茶暖身暖心 Chapter 5 芒果加牛奶悦己悦容 Chapter 6 优质睡眠是提高体温的关键 Chapter 7 睡觉不再数绵羊 Chapter 8 明儿就跟痘痘说再见Part 4 向食物要温度——以科学饮食抗寒 Chapter 1 认识食物的真正属性：也许你从未留意过 Chapter 2 体寒应选择偏温热性水果 Chapter 3 春夏秋冬四季食补 Chapter 4 重泡儿时喝过的暖胃茶 Chapter 5 提高体温的N款养生粥 Chapter 6 红豆：补气血、养颜双管齐下 Chapter 7 枸杞子的神奇功效Part 5 向运动要温度——用有效运动抗寒 Chapter 1 8小时之内的运动计划 Chapter 2 保健操必不可少 Chapter 3 驱寒瑜伽让身体变温暖 Chapter 4 在伸展运动中延续美丽 Chapter 5 爱洗澡皮肤好 Chapter 6 每天足浴胜吃药Part 6 提高体温从养生开始 Chapter 1 拍打出健康来 Chapter 2 刮痧：痧出病邪除 Chapter 3 打通肾经和膀胱经是重中之重 Chapter 4 捏捏手全身经络通 Chapter 5 敲打胆经提气血 Chapter 6 驱除体寒的火攻之法 Chapter 7 三个体寒的MM艾灸体验

## 章节摘录

在平时的生活中，我们经常看到，虽然是在同样的环境下，有的人总是隔三差五地生些小病，比如感冒、咳嗽，而有的人却很少生病。

对于很少生病的人我们会说他的身体好，而生病多的则说他体质弱。

其实，这最直接的是与我们每个人的免疫力有关，有的人免疫力强，则身强体壮；而有的人免疫力较低，则容易生病。

像冬季和早春时常见的流感，每个人可能都要经历一次。

身体较为虚寒的人，在平时经常会感到疲惫，总是提不起精神。

或只要天气一变凉就会打喷嚏，而且如果身体上有小伤，较难愈合，甚至会出现红肿、流脓现象。

如果有这些情况，那就说明你身体的免疫力已经明显下降了。

但是，体温低为什么会影响到免疫力呢？

如果从西医上讲，体温低的人，自律神经功能及荷尔蒙平衡就会受到影响，进而引起肩膀僵硬、头痛、晕眩、手脚冰冷等症状。

另外我们也知道，人体里主要是白血球来对抗细菌及病毒，但是，当体温每降低1℃，白血球所提供的免疫力便会减少37%，致使血液循环恶化，从而导致免疫力降低，就非常容易感染上各种疾病。

而如果体温上升1℃，基础代谢率就会增加12%。

而低体温基础代谢差，还会让细胞的新陈代谢衰退、肌肤质量变差。

现在很多时尚女性为了排毒、使皮肤有光泽，都有洗肠美容的习惯。

洗肠虽然能够排掉很多毒素，但是，如果次数太多的话，就会使肠管变粗、麻痹。

其实只要多吃些水果，或者常喝蜂蜜水就可以起到排毒的效果。

导致免疫力下降的最重要原因就是运动太少。

我们都知道，生活在“千岛之国”的芬兰人，那里的年平均气温在摄氏零下四五度，但那里的人却很少有体寒症状，且个个都非常壮实。

为什么？

主要原因就是芬兰人好运动。

据了解，芬兰有90%以上的儿童和青少年都有体育锻炼的习惯。

在长达半年的冬天里，有的孩子在两岁的时候就学习滑雪；而在夏季，由于芬兰的湖泊众多，于是人们就到天然的游泳池里游泳。

如果运动少，就会使肌肉量减少，导致热量不足，体温降低，免疫力也相对降低。

因此，运动对于我们的健康至关重要。

为什么生活在野外的豹子那么骁勇？

也是跟运动有关。

如果是冬天，我们可以进行大步快走或者慢跑，每天运动30~45分钟，每周5天，坚持12周后，免疫细胞数目会增加，抵抗力也相对增强。

在阳光下运动还可以同时进行空气浴、日光浴，冷空气的刺激能锻炼免疫系统。

另据一项有趣的调查显示，经常争吵的夫妻也能使免疫力下降。

调查者找来一些夫妻，用抽吸工具在他们手臂上留下8个小水泡，然后给他们不同类型的话题进行讨论，有些夫妻意见一致相安无事。

而有些夫妻却争吵起来；无争执的夫妻的伤口过了一天多就愈合了，而那些互相显示出较高敌意的夫妻，他们伤口的愈合甚至用了两天以上。

现在我们知道体寒可以导致免疫力低下，因此，提高免疫力的方法，首先要将体温提高，注意摄取均衡的营养，不要喝太多冰凉的饮料，冰凉的饮料除它本身的冰冷会造成体温下降外，更会因多余的水分囤积在体内，导致排泄机能减弱，体温会变得更低。

其次，最重要的就是我们上面说的，要养成运动的习惯。

活动身体，肌肉才会产生热能，使体温上升，血液循环也会因此获得改善，氧气随着血液运送至全身，促进老旧废物的排泄，使新陈代谢也跟着提高，体温也会因此而上升。

## <<健康美人36.7>>

从中医来看，食物可分成寒性、温性、热性三种不同的属性，这里我们只简单说说，后面我们会详细地讲。

让体温下降的食物有香蕉、菠萝、芒果、瓜类、蛋糕、可乐等；可提高体温的食物有莲藕、胡萝卜、黑豆、海藻、大蒜、姜、葱、奶酪等。

体温、免疫力低的人也不宜饮菊花茶。

因为菊花茶虽然有清热解毒的作用，但是菊花茶里的微量脂肪可能让体寒的人寒上加寒，使免疫力更为下降。

可以多喝牛奶。

牛奶含有丰富优质蛋白质，优质蛋白质能有效提高人体的免疫系统功能。

一般成人每天需要摄入80-100克的蛋白质，其中优质蛋白质至少要达到50%，才能保证体内免疫系统的正常运作。

每天饮用500毫升牛奶是非常重要的保护和提高身体免疫力的营养防病方法。

<<健康美人36.7>>

编辑推荐

《健康美人36.7 》是一本让你重获温暖的书，风靡白领女性的30多个暖身小动作50余种暖身食补...  
...低体温女人失去的不仅有健康还有美丽的肌肤。  
82.3%的职业女性都体寒，寒性体质改善计划打造36.7 的完美丽人冷美人手脚冰凉面色枯黄眼圈发黑  
月经不调免疫力低晚上不瞌睡白天打哈欠.....健康美人睡眠充足脸色像桃花一样红润气血充盈百病无  
免疫力高内脏机能活跃消化功能好.....

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>