治疗畏寒症100法

击退困扰女性的畏寒症
再现充满活力的每一天



[日] 主妇之友社 编
朱晓辉 等译

家庭保健百科

需要全本请访问 www.ertongbook.com

家庭保健百科



治疗畏寒症100法

击退困扰女性的畏寒症
再现充满活力的每一天

ISBN 7-5019-2729-4

9 787501 927296 >

ISBN 7-5019-2729-4/R·023
定价:130.00元(共13册),本册10.00元

家庭保健百科

治疗畏寒症100法

〔日〕主妇之友社　编
朱晓辉　　等译

中国轻工业出版社

图书在版编目（CIP）数据

家庭保健百科/〔日〕主妇之友社编；《家庭保健百科》编译组译.-北京：中国轻工业出版社，2000.1
ISBN 7-5019-2729-4

Ⅰ.家… Ⅱ.①主…②家… Ⅲ.①家庭保健-普及读物②常见病-治疗-普及读物 Ⅳ.R161

中国版本图书馆CIP数据核字（1999）第53768号

版权声明：冷元症を治す100のコツ
日本主妇之友社供稿
ⓒ主妇之友社所有

责任编辑：李炳华　陈思燕　李　菁
责任终审：唐是雯　封面设计：赵小云
版式设计：赵益东　责任校对：燕　杰　责任监印：崔　科

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）
网　　址：//www.chlip.com.cn
印　　刷：1201印刷厂
经　　销：各地新华书店
版　　次：2000年1月第1版　2000年1月第1次印刷
开　　本：787×1092　1/32　印张：5.75
字　　数：101千字　印数：1—10000
书　　号：ISBN 7-5019-2729-4/R·023　定价：10.00元
著作权合同登记图字：01-1999-3519号

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

击退困扰女性的畏寒症，再现充满活力的每一天

● 西医尚无根治畏寒症的方法

畏寒症多发于女性。一般来说2人中即有1人患此症，从年轻女性到上了年纪的妇女，许多人都为此而烦恼。但令人感到奇怪的是，这样一个大众化的病，西医对此却尚无确切的定义，甚至连“畏寒症”这个病的名称都没有。这也许就是畏寒症的特色吧！量体温不低，血液、内脏检查也无毛病，但就是感到冷。

那么，畏寒症到底是一种什么病呢？

西医认为畏寒症是由于末梢血管的血液循环不好而使身体发冷，或是由于身体老化，致使老人畏寒，是更年期的并发症之一。也就是说，畏寒症是“畏寒性”，它不是一种病。现在又出现了“寒冷过敏症”、“冷觉过敏症”等说法，但现代医学界仍然认为“畏寒症不是病”。因此，其治疗方法也没什么进展。

● 东方医学界将畏寒症定为富贵病

东方医学认为，在人体内有一个支配人体生命

需要全本请访问 www.ertongbook.com

活动的能量在流动，医学上称此为“气”。气不和，身体平衡就会紊乱，各种病症随之而起。它相当于现代医学中所说的“植物性神经失调症”或者是“身心症”。

植物性神经失调症会使激素分泌失调，血管收缩、扩张出现异常，血液循环机能降低，体温调节不能正常进行。子宫、卵巢所在的骨盆内有大量的血流动，如果排送废物的静脉血停滞，积血增多，就会引起身体发冷等不良症状。现代医学所说的骨盆内滞血症候群即是指此，日本医学称此为“淤血”或是“血道症”。

● 畏寒症是万病之源

一般来说，畏寒症多发于30多岁的女性，到45岁以前略有减少，45岁以后又有所增加。

30多岁的女性由于要结婚、生子、育儿，因此也就更加辛苦。其次，从身体自身来讲，女性激素分泌的高峰期已过，分泌开始减少并出现变化。总之，30多岁的女性激素分泌开始失调，情绪不稳定，容易患由植物性神经失调引起的畏寒症。

45岁以后的女性多患有畏寒症，是由更年期引起的。女性激素的分泌在50岁前后闭经时急剧减少，此时，卵巢刺激激素开始大量分泌，于是激素平衡失调，导致植物性神经失调，出现各种症状。这些

症状被称做更年期综合症，畏寒症也是其中之一。

日本医学认为“病从身体寒冷的部分侵入”。发冷不仅是身体不调的信号，也是万病之源。如果对畏寒症置之不理，则会引发头痛、发晕、气喘、血压异常、便秘、痢疾、排尿障碍、腰痛等症状，并会使其恶化。

畏寒症乃万病之源，因此患病人士宜尽早医治。

《家庭保健百科》系列

治疗腰痛 100 法	10.00 元
治疗肩痛 100 法	10.00 元
治疗便秘 100 法	10.00 元
治疗皮炎 100 法	10.00 元
缓解膝痛 100 法	10.00 元
轻松减肥 100 法	10.00 元
强健肝脏 100 法	10.00 元
降低血压 100 法	10.00 元
降低胆固醇 100 法	10.00 元
治疗畏寒症 100 法	10.00 元
改善神经失调症 100 法	10.00 元
消除头发·皮肤烦恼 100 法	10.00 元
解除眼睛疲劳·恢复视力 100 法	10.00 元



《大众饮食疗法》系列

肥胖症的饮食疗法	16.00 元
贫血症的饮食疗法	16.00 元
糖尿病的饮食疗法	16.00 元
肝脏病的饮食疗法	16.00 元
心脏病的饮食疗法	16.00 元
肾脏病的饮食疗法	16.00 元
高脂血症的饮食疗法	16.00 元
胃·十二指肠溃疡的饮食疗法	16.00 元
高血压·动脉硬化的饮食疗法	16.00 元
胆石症·胰腺炎的饮食疗法	16.00 元

目　录

●第一章●　“药浴”法

在每天入浴时，让身体彻底温暖，使洗浴变为“药浴” …… (1)

过去有一种说法：利用萝卜叶进行“干萝卜叶浴”可以解除顽固畏寒症的困扰…… (2)

在“蔬菜十药”的药浴中温暖全身，可以减轻粗疮、肿疱等对肌肤的影响…… (4)

向有畏寒症与神经痛的人士推荐简单方便、有保温效果的“盐水浴” …… (6)

洗“大蒜浴”，温暖全身，使您能酣睡到天亮…… (8)

使体温调节机能正常化，从体质上根本改善畏寒症的“碳酸泉浴” …… (10)

用刷子或小石子揉搓脚心，能改善天生的畏寒体质 …… (14)

将适合您体质的中药放入热水中制成真正的“药浴”，改善畏寒体质…… (17)

跪坐于澡盆中洗“下半身浴”，可以治疗更年期畏寒症 …… (19)

出浴后使用棒球进行腰部按摩将提高洗浴效果 …… (21)

● 第二章 ● 呵护你的脚

平时经常关心“脚”，是防治畏寒症的生活诀窍 …… (23)

养成习惯常做“踮脚尖伸腰”运动，将大大改善身体的抗寒机能 …… (24)

经常用加有粗盐的水“泡脚”可以改善血液循环，消除脚部寒冷的感觉 …… (28)

不要穿完全露出腿部的超短裙，多穿一条内裤可减轻畏寒症 …… (31)

在家里即可制成对治疗畏寒症有特效的“脚踝袜” …… (33)

每天进行5分钟的“脚心日光浴”，对治疗畏寒症有奇效 …… (37)

将自制的“芥末贴布”贴于脚上，可以改善长年困扰您的畏寒症 …… (39)

伸拉跟腱可以防止因穿高跟鞋引起的畏寒症 … (41)

躺在床上拉伸双脚即可放松全身，抑制畏寒症 …… (43)

空调的冷气易停滞在脚上而引发畏寒症，建议您同时使用电风扇 …… (46)

● 第三章 ● 食疗法

利用每天所吃食物击退畏寒症 …… (48)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

了解哪些食物属凉性，哪些食物属热性，就可彻底击退畏寒症 …… (49)
能够温暖身体的“香辣调料”是击退畏寒症必不可少的“特效药” …… (53)
凉性食物可与其他食物搭配食用，以抵消其凉气 …… (56)
将生蔬菜变为非凉性食物的烹调法 …… (58)
每日积极地摄入维生素E，对于预防、改善畏寒症有很大功效 …… (59)
向畏寒症和贫血的患者推荐“土豆、栗子、花生”做的点心 …… (62)
因畏寒症感到头痛的人最好在进餐时喝一杯乌龙茶 …… (64)
既能暖身又能祛除由寒冷带来的疼痛的“葱酒” …… (66)
每天早上喝上一碗“葱酱汤”可摆脱畏寒症的困扰 …… (68)
向患畏寒症的人特别介绍生姜与甘胡萝卜制成的“特制果汁” …… (69)

●第四章●　穴位刺激法

能够既快又好的治疗畏寒症的“穴位刺激法” …… (71)

用啤酒瓶拍打足底“涌泉穴”可以消除脚部寒气与疲劳 …… (72)
利用吸尘器吸手脚上的穴位来治疗长年不愈的畏寒症 …… (74)
脚踩“青竹”，就像在海上滑水一样，可以改善畏寒体质 …… (78)
用“按摩锤”刺激手脚的特殊穴位，彻底温暖全身 …… (80)
击打腿上的足三里穴、可以改善全身的血液循环，消除体内的寒气和火气 …… (83)
用手指按压脚踝内侧的三阴交穴，可以有效治疗更年期的腰腿寒症 …… (87)
在后背和腰部进行“生姜拔罐”可驱退体内寒气，彻底温暖全身 …… (90)
左右两手手背相互揉搓是消除畏寒症的简单刺激法 …… (93)
用牙刷刺激三阴交或额头，可恢复内分泌机能，改善畏寒症 …… (95)
在膝盖下的特效穴位进行生姜拔罐，各种畏寒症都可立即得以改善 …… (97)
手脚冰凉，难于安眠的夜晚，进行“吹风刺激”可使您安稳入睡…… (100)
“手掌硬币疗法” ——在手掌上贴硬币，一晚

上就能使手脚暖和起来…… (104)
将“一次性热贴”贴于腹部，可即刻减轻手脚
冰冷之苦…… (110)
手指和脚趾分别卷上两条金、银“链”，对改
善因更年期综合症引起的畏寒症有特效…… (112)

●第五章●　彻底消除畏寒症的按摩、体操方法…… (115)
三指指压大腿根，可立即改善腰腿寒症…… (116)
肚脐、腰、足心的“烧盐按摩”三点刺激，
轻轻松松帮您解决畏寒症的困扰…… (118)
简单易行、效果超群的“反扳左手中指”和
‘指间穴刺激”法 …… (121)
用两根青竹的“踩青竹”法，可恢复植物性神
经的平衡，改善畏寒体质…… (126)
手放在后背和脚底的姿势即可缓解畏寒症…… (129)
“气功按摩”调节体内气流，改善畏寒症 … (133)
“夫妇按摩”可使冰凉的手脚再度温暖起来 … (138)
轻松自如的“骨盆体操”，可消除更年期畏
寒症…… (141)
“狮形手指体操”可改善引起畏寒症的血液
循环障碍…… (144)
用手指按摩颈部的压痛点，即可消除长久以

来令您烦恼的畏寒症…… (147)
“空中摆腿”可促进下半身血液循环，消除由
于运动不足引起的畏寒症…… (151)
“扭屁股”可轻松地矫正体位歪曲，治疗畏
寒症…… (153)

●第六章●　巧用中药

巧妙利用中药，治疗长年的畏寒症 …… (156)
女性妙药“四物汤”，早晚饮用可彻底治愈畏
寒症及更年期综合症…… (157)
适合不同体质的中药对治疗夏天空调引起的
畏寒症有特效…… (160)
中药“琼玉膏”对治疗畏寒症有特效…… (164)
中医名药“海马补肾丸”对治疗畏寒症等更年
期不适症状有超群效果…… (167)

第一章

『药浴』法
在每天入浴时，让身体彻底温暖，
使洗浴变为『药浴』

【登载顺序】
根本幸夫
长塩守旦
小嶋碩夫
菊池　诚
村田高明
永井秋夫
金子　功
佐藤久三
中山仁二

过去有一种说法：利用萝卜叶进行“干萝卜叶浴”可以解除顽固畏寒症的困扰

对于患有畏寒症的人来讲，冬天是最难受的。无论水有多热，洗完澡后睡觉时仍觉得手脚冰凉，无法入睡。这时最好洗“干萝卜叶浴”。

洗“干萝卜叶浴”，可以温暖身体，促进新陈代谢，能使您熟睡到第二天早上。

中医将食物分凉性、暖性、中性三种。很好地利用这三种性质必可以防病强身。萝卜如果生吃便是凉性，晒干后吃则为暖性。不仅如此，外用也有同样功效。特别是萝卜叶，自古以来人们就将其作为有暖身作用的洗浴材料。

可以向蔬菜店要一些扔下的萝卜叶，也可以在萝卜便宜时多买一些，然后晒干。晒干的萝卜叶洗浴时用，晒干的萝卜可以做成萝卜咸菜吃，两者并用，必可起到相辅相成的作用。

将萝卜叶洗干净后在阳光充足的地方晒干，一次最好多晒一些，这样任何时候都可使用。将晒干的

需要全本请访问 www.ertongbook.com