

50个
温暖身体的超级策略，
你一定会瘦！

溫暖美人プログラム

身体暖暖 就能瘦。



[日] 石原结实/著

世界上最简单
最有效的减肥法

连《女人我最大》的嘉宾都惊呼连连哦！

作品累积畅销100万册

石原结实博士倾力之作



中信出版社·CHINACITICPRESS



2015

2015年1月1日出版

身体暖暖 就能瘦。



世界上最
最有效的减肥法

由「日本最权威」的减肥专家所推荐

作品编号: 10000000000000000000

版权所有 © 2015 年 1 月 1 日



图书在版编目 (CIP) 数据

身体暖暖就能瘦 / (日) 石原结实著 ; 朱白兰译. —北京 : 中信出版社, 2012. 1
ISBN 978-7-5086-2445-7

I. 身… II. ①石… ②朱… III. 女性—减肥—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第 208175 号

ATATAME BIJIN PUROGURAMU- “HIE” WO TORUDAKED E ONNA NO
NAYAMI WA SUBETE KAIKETSU SURU

Copyright © 2004 by Yumi ISHIHARA

First published in 2004 by WAVE PUBLISHERS CO., LTD.

Simplified Chinese translation rights arranged with WAVE PUBLISHERS CO., LTD.

through Janpan Foreign-Rights Centre/Bardon Chinese Media Agency

本书仅限于中国大陆地区发行销售

身体暖暖就能瘦

SHENTI NUANNUAN JIU NENG SHOU

著 者 : [日] 石原结实

译 者 : 朱白兰

策划推广 : 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承印者 : 北京通州皇家印刷厂

开 本 : 880mm × 1230mm 1/32 印 张 : 7 字 数 : 56 千字

版 次 : 2012 年 1 月第 1 版 印 次 : 2012 年 3 月第 2 次印刷

京版图字 : 01-2010-4836

书 号 : ISBN 978-7-5086-2445-7/G · 583

定 价 : 26.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

网 站 : <http://www.publish.citic.com>

服务热线 : 010-84849555

投稿邮箱 : author@citicpub.com

服务传真 : 010-84849000

p

身体暖暖就能瘦

[日] 石原结实 著

朱白兰 译

中信出版社
北京

前 言

中医里有“万病浊血起”之说。指的是身体的所有不适以及患病皆因血液污浊所致。而血液污浊和身体寒凉有密不可分的关系。

本书适合所有女性读者阅读，它针对女性出现的身体不适以及疾病、减肥和美容等方面的问题，遵循中医理论提出了一些切实可行的办法。

女性特有的身体问题无一例外地和血液污浊、身体寒凉有关。认准这个根源，从其着手，只要提升女性的体温，女性遇到的身体健康问题便可以一一解决。

本书在介绍了寒凉与身体各种不适症状的关系之后，接着介绍了可以改变体质的自然温热疗法，这些疗法都经过了实践检验，并且方法都非常简单，很容易就可以做到，无须忍受痛苦。

但是，要想达到效果，必须要持之以恒。首先要理解暖身原理，之后再有一种自己乐于坚持的方法进行。

①容易发汗

②大便通畅

③小便通畅

④体温上升

⑤情绪良好

执行暖身大行动之后，身心主要会发生上述变化。大家从上述几点去观察自己的变化吧。

一名女性只有具备了E（能量）、B（美丽）和H（健康），才能焕发出真正的美。

将此书献给广大追求美的女性，愿你们更加有活力、更加健康、更加美丽！

石原结实

肥胖 下半身肥胖

我尝试过很多减肥方法，最终都没有效果。看了这本书后恍然大悟！原来体温低是瘦不下去的原因！

>>P.131

肌肤情况

过敏、 疮、粗糙、长斑、黑眼圈、脸色暗黄等各种扼杀女性美丽容貌的情况，都是身体寒凉、气血运行不畅所致。

>>P.165



进入正题之前先想想……

为什么我会感觉疼痛？

为什么我没有变得更漂亮？

很多女性都遭受着PMS（月经前综合征）、手脚冰凉、头晕、头痛、周身不适、更年期障碍等各种身体健康问题。这些问题导致很多人的皮肤也变得很差。有的人怎么减肥也瘦不下来，脸部还会经常浮肿，这些美容方面的烦恼困扰着当代女性。

很多女性来到我的医院里陈述她们的病症。病症尽管各种各样，但导致各种病症出现的原因只有一个，那就是身体的寒凉。

身体不适、肌肤问题、焦虑、忧郁，以及倦怠感、内心常感不安等等，诸多困扰现代女性的症状，全都因身体的寒凉而起。

便秘 腹泻

大肠和直肠受寒后，蠕动会变得迟钝。另一方面，由于身体积聚了很多水分，身体要把它排出去，因此会出现腹泻。便秘和腹泻的原因都一样，就是“水”和“寒凉”。

>>P.102

忧郁 焦虑

身体积聚了大量水分导致体温下降，这时忧郁就找上门来了，整个人会经常焦躁不安。“为什么会这样？”“怎么办才好？”……这些问题的答案就在part6里！

>>P.203



译

女性的身体比男性的更容易积聚水分！

寒凉是由水分引起的。也就是说，身体中的寒凉是由于体内积聚了大量多余的水分。

女性体内的水分本来就多，可以说本来就是容易受寒的体质，所以容易因为寒凉而引发各种疾病和不适症状。与男性相比，女性的肌肉较少，水分和脂肪却很多。这是女性身体比男性柔软，体温比男性低的原因。此外，女性身体的雌性激素也有降低体温的作用。

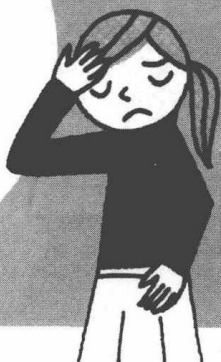
寒凉导致血流不畅，身心随之遭受痛苦！

女性朋友们回顾一下自己平时的生活吧。很多人每天早上刚起床就喝下1杯水，每天要喝2升左右的矿泉水，爱吃水果，逛街时手中不离瓶装饮料……你自己是不是也有这些行为？

头痛 腰痛

中医认为，身体所有疼痛都是由水和寒凉引发。水让身体冷却下来，是所有疼痛的根源。

>>P.100



痛经 PMS

到了经期，出现痛经、患上子宫肌瘤或子宫内膜异位等，都是由子宫受寒引起的！

>>P.90

现代的健康美容观点认为，水可以帮助身体将血液清理干净，多喝水能够美容，事实上，女性朋友们喝水越多，体内积聚的水分就越多。

体内积聚了过多的水分之后，身体就会变得寒凉，体温随之下降。体温一旦下降，体内的血液循环就不通畅了。血液循环不畅的话，血液就无法将人体细胞所必需的物质带给各个细胞。

细胞无法及时获得足够养分，很多病症由此引起，皮肤也变得糟糕起来。减肥无法取得成功，人的精神也会萎靡。

请大家首先记住这个因果关系：水分过多→寒凉→血液循环不畅。

为大家介绍一种简单易行的提升体温的方法

那么，要怎样去提升体温呢？接下来要为大家介绍一种简单的方法。

女性的身体问题还有很多，无法一一列举。但是，女性身体的所有不适，都是由体内水分过多导致身体寒凉引起的。



肩头和背部僵硬

肩头和背部僵硬都是因为
这些部位血流不畅所致。身体
寒凉就会导致血流不畅！因此
说血流不畅是僵硬的原因！

>>P.109

Part1引导你检查自己的身体，制作身体日记。

Part2为你详细说明了暖身大行动，介绍了一些简单易行、效果良好的方法。欢迎大家尝试。

Part3及其后面的部分从改善不适症状、美容、精神调理、减肥等方面给出了很多建议。

只要时间、地点合适，希望各位尽量以轻松的心情多践行本书介绍的方法。快的话，几天或者几个星期，最晚一个月之后也就能看到效果了！

目 录

前言	进入正题之前先想想……
	为什么我会感觉疼痛？为什么我没有变得更漂亮？

Part 1	你对自己的身体了解多少？
制作身体日记	回顾一下你平时的体温、生理周期以及饮食生活吧 — 015
	了解自己的体质和生活习惯，找出暖身的方法 — 015
	根据“身体日记”发现要改善的问题 — 017
	调查① 测量平时的体温 — 018
	调查② 双手覆盖于肚子上感觉一下温度 — 020
	调查③ “排出”要顺畅 —022
	调查④ 你喜欢什么食物？ — 024
	调查⑤ 你身体的水分含量是多少？ —026
	调查⑥ 你的身体属于“阴性”还是“阳性”？ — 028

我的身体日记

01 基本数据	— 030
02 生理周期	— 031
03 检查身体是否寒凉	— 032
04 检查身体的排出情况	— 033
05 检查身体的“收入”	— 034
06 检查身体的水分	— 035
07 你的体质属于“阴性”还是“阳性”？	— 036
08 检查身体问题	— 037

Part 2
基本的
万能暖身计划

为什么“提升体温”如此重要？

- “寒凉”与“水”和你的疼痛有很大的关联 - 041
- 寒冷身体之中的血液流通不畅！ - 042
- “提升体温”会达到神奇效果 - 044

暖身大行动① “早上断食法”提升体温

- 吃得过多是现代疾病根源 - 046
- “不吃东西会发冷”纯属骗人！ - 047
- 你是否在勉强自己吃早餐？ - 047
- 实行“早上断食法”，拉开“暖身大行动”的帷幕！ - 048

暖身大行动② 多喝“生姜红茶”和“胡萝卜苹果汁”

- “生姜红茶”的威力 - 052
- “生姜红茶”如何喝效果最好 - 055
- “胡萝卜苹果汁”的威力 - 056
- “胡萝卜苹果汁”如何喝效果最好 - 059

暖身大行动③ 阴性体质的人要多吃阳性食物！

- 阴性体质的人为什么要吃阳性食物？ - 060
- 如何区分“阴性食物”和“阳性食物”？ - 061
- 阴阳食物巧转化 - 064

暖身大行动④ 排出所有不该留在体内的东西！

- 若该排出的东西未排出，该进入的东西也进不来 - 067
- 怎么吃才能提高排出能力？ - 068
- 通过呼吸将身体废物排出去！ - 070

暖身大行动⑤ 通过泡澡从根本上改善体质

- 泡在澡盆里提升体温！ - 074

充分提升体温——基本入浴法三步走 - 076
提高入浴效果的关键 - 078

暖身大行动⑥ 简单运动就能让身体从内而外温暖起来
有种简单的运动可以随时随地进行，让身体暖和起来 - 079

Part 3
不同问题的
体质改善方案

根据不同症状实施不同的“保暖大行动”，全面改善身体
体会身体“质”的变化 - 087
执行基本的“保暖大行动”，辅以相应的护理 - 088
痛经·PMS（月经前综合征） - 090
子宫肌瘤和子宫内膜异位 - 095
膀胱炎 - 097
头痛和头重 - 100
便秘 - 102
寒性体质 - 106
肩头发僵、腰痛以及背部发沉 - 109
慢性疲劳 - 112
周身不适和更年期障碍 - 114
浮肿 - 117
不孕症 - 120
贫血 - 122
痔疮 - 124
脚癣 - 127

Part 4
高效减肥计划

提高体温就能达到减肥效果！
为什么你的减肥计划一直没有成功？ - 131
为什么连喝凉开水都会发胖？ - 132
通过提升体温加速代谢就一定能瘦 - 133

健康高效瘦身秘诀

贯彻实施“早上断食法” - 136

肚子饿得难受时怎么办? - 138

为吃早餐的人设计的食谱 - 139

运动和人浴都要坚持进行 - 142

适应了早上断食之后再挑战半日断食!

完全适应了早上断食的人继续向自己挑战吧! - 143

“半日断食”的效果令人惊奇! - 143

半日断食的食谱和实践方法 - 146

进一步挑战1日断食! 减肥升级!

1日断食成功的关键 - 148

1日断食的实践方法和食谱 - 149

进行断食时要注意的事项 - 152

断食加运动, 加强和巩固减肥效果!

运动的减肥效果不可忽视! - 153

步行燃烧脂肪! - 154

下蹲运动的方法 - 156

等距运动的方法 - 158

Part 5 美肌计划

提升体温使肌肤更加洁净美丽!

美丽肌肤的标准是什么? - 165

肌肤的构造和功能 - 166

美丽肌肤离不开水分 - 167

血流畅通的女人无须使用化妆品就很漂亮 - 169

过敏性皮炎 - 170

粉刺和痤疮	- 173
皮肤粗糙	- 177
油性皮肤	- 181
黑眼圈·脸黄·脸红	- 184
皱纹	- 188
雀斑	- 192
皮肤松弛和毛孔粗大	- 196

Part 6

为什么身体受寒时情绪会变得低落?

焕发身心健康计划

“气”是我们身体得以活动的能量来源	- 203
“血”、“水”和“气”的关系是鸡和鸡蛋的关系	- 204
较高的体温可促使精气运行良好	- 205
忧郁	- 206
倦怠感	- 209
失眠	- 212
焦虑和压力	- 215

卷末语 制作人体温提升体验	- 218
---------------	-------

p

atatame
bijin
program

Part 1

制作身体日记

