



「日」汗博士「五味常明」著  
暑さに負けないクールダウン健康法

# 你流对

# 汗

# 了吗？

江苏凤凰科学技术出版社  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

# 你流对

# 汗



# 了吗？

「日」「汗博士」五味常明 著



江苏凤凰科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

你流对汗了吗? / (日)五味常明编著;张秀美译

—南京:江苏凤凰科学技术出版社,2015.10(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-5181-8

I. ①你… II. ①五… ②张… III. ①汗-保健-普及读物

IV. ①R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 178532 号

Atsusa Ni Makenai Kuurudaun Kenkouhou

© Tsuneaki Gomi 2011

Originally published in Japan in 2011 by ASCOM INC., TOKYO,

Chinese (Simplified Character Only) translation rights arranged with ASCOM INC.,

TOKYO, through TOHAN CORPORATION, TOKYO

江苏省版权局著作权合同登记 10-2014-444

## 你流对汗了吗?

---

编 著 【日】五味常明  
译 者 张秀美  
责任编辑 谷建亚 董 玲  
助理编辑 沙玲玲  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 周雅婷

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

---

开 本 880mm × 1230mm 1/32  
印 张 5  
字 数 200 000  
版 次 2015年10月第1版  
印 次 2015年10月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-5181-8  
定 价 26.00 元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

序言	畅快“流汗”才能打造好体质	11
	你受得了没有空调的夏天吗?	13
	不流汗的人脑部会退化?	14
第一章	你流对汗了吗?	15
	检测一下你的生活习惯	17
	充分流汗,就能保持健康	19
	不要小看了中暑!	21
	错误百出的中暑预防措施	23
	中暑对策是非题	24
	简单的“排汗训练”,让你夏天不用吹冷气	28
第一章	汗腺逐渐退化的现代人	31
	人为了生存而流汗	33
	促使人类进化的是“汗”	34
	“流汗”可以保护大脑	36
	牺牲激素也要流汗的理由	38

热的是“脑”而不是“皮肤”	39
“不会流汗”的现代人	40
不流汗是万病之源	41
为什么室内中暑的人很多?	42
人的汗腺本来是很纤细的	44
逐渐成为“变温动物”的现代人	45
最适合脑部的温度是 37℃	46
“低体温儿”持续增加	47
不要小看了“那 1℃”!	48
体温调节功能取决于“温度环境”	49
唤醒睡着的另一半汗腺!	50
盗汗是一种慢性疾病	51

## 会流“好汗”的人更健康 53

汗水是掌握“代谢循环”的关键	55
为什么需要流“好汗”?	56
清爽的“好汗”与黏腻的“坏汗”	57
流“好汗”排出体内有毒金属	58
流汗能避免“郁热”	59
不会流汗引起各种疾病	60
汗腺疲劳导致忧郁	61

“好汗”是减肥和抗衰老的最好帮手	63
“好汗”能防止病邪入侵	65
流“好汗”的人不失眠	66
为什么流“坏汗”的人更易发胖	67
“老人味”就是从汗水里来的	68
通过流汗方式自诊疾病	70
排汗量突然变化是内脏脂肪增加的警告	71
先暖身再降温	72
通过汗腺训练，人人可以拥有健康体魄	73

流“好汗”的汗腺训练【短期篇】	75
用21天唤醒30%的休眠汗腺	77
只要改变泡澡方法就能让汗腺得到训练	79
微温半身浴比高温全身浴更有效	80
用“高温四肢浴”唤醒你的汗腺	81
不会提高脑温的“半身浴”	83
入浴前和入浴中都要喝水	85
让汗自然干燥是不二法门	86
用毛巾轻柔擦汗缓慢降温	87
用扇子集中冷却颈部、额头和腋下	88
等完全止汗后再穿衣服	89

出浴后用苹果醋、姜汁饮料来补充水分	90
绝对不能喝透心凉的啤酒	91
早晨淋浴的水温很重要	92
睡前必须补充水分的理由	93
如何避免“睡眠中暑”	94
用汗腺训练跟臭汗说再见	96
抑制腋下排汗度过炎夏	97
排汗减重法让你瘦下来	99

## 让你能流“好汗”的生活习惯【日常篇】 101

打造高代谢的燃烧系体质	103
起床后的简单伸展操	104
不上健身房也能做的简单肌力训练	106
提高新陈代谢的有氧运动	111
在上下班、上下学途中一起健走吧	112
在周末用自己的步调来慢跑	113
融入日常生活的“顺便训练法”	114
保持正确姿势是改善身体的基础	118
能让身体排出清爽“好汗”的瑜伽术	119
不依赖冷气的生活	120
进入空调房之前，给汗腺一个“暖机时间”	121

充分活用电风扇	123
用沐浴剂更进一步训练汗腺	124
岩盘浴让人体排出清爽的汗水	127
用汗腺训练获得一夜好眠与好的夜汗	128
夏天睡又硬又薄的床铺比较好	129
流“好汗”的人喜爱的食物	130
推荐给不容易流汗的人：白萝卜、胡萝卜与牛蒡	131
寒冷体质的人不能吃的食材	132
夏季慢性疲劳时有助降温的好食物	133
要降温就要喝热饮	134
气泡矿泉水是夏日良伴	135
夏天吃火锅有益健康	136
衣服以穿得宽松为原则	137
用正确的水分补充方式来降温	138

## 用排汗训练打造流好汗的体质【实用篇】 141

流“好汗”就能体会真正的清凉	143
排汗训练时不可或缺的夏季火锅食谱	144
温暖身体的什锦蔬菜猪肉锅	145
富含胶原蛋白的夏季清炖鸡肉锅	147
橘醋风味的什锦火锅	149



利用岩盘浴流清爽的汗	151
有助发汗的沐浴剂	154
有助发汗的姜汁饮品与果醋饮料	156
用凉感衣来降温	157



「日」汗博士「五味常明」著  
暑さに負けないクールダウン健康法

# 你流对

# 汗

# 了吗？

江苏凤凰科学技术出版社  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



凤凰出版传媒股份有限公司  
PHOENIX PUBLISHING & MEDIA, INC.

凤凰新联  
PHOENIX UNITE

精品  
图文

团购电话: 86-025-83657618

投稿邮箱: fhxtougao@163.com



凤凰新联生活



凤凰新联生活

## 汗腺是第二个肾脏 不出汗，出错汗，身体会出大问题！

“好汗”与“坏汗”怎么判断？能出汗就是好事？错！错！错！

### 好汗



- ★ 血浆成分浓度低，接近水
- ★ 清爽易干，小颗，无臭无味
- ★ 可以有效率地调节体温
- ★ 能排出体内老废物质、重金属等毒素
- ★ 越流越健康

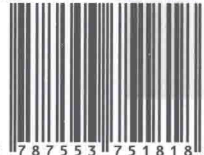
### 坏汗



- ★ 血浆成分浓度高
- ★ 黏腻，大颗，有异味
- ★ 不能有效调节体温
- ★ 导致矿物质流失，降低血液中养分
- ★ 流坏汗=做白工

上架建议 生活·保健

ISBN 978-7-5537-5181-8



9 787553 751818 >

定价：26.00 元

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

你流对

汗  
了  
吗？

「日」「汗博士」五味常明 著



江苏凤凰科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

你流对汗了吗? / (日)五味常明编著;张秀美译

—南京:江苏凤凰科学技术出版社,2015.10(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-5181-8

I. ①你… II. ①五… ②张… III. ①汗-保健-普及读物

IV. ①R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 178532 号

Atsusa Ni Makenai Kuurudaun Kenkouhou

© Tsuneaki Gomi 2011

Originally published in Japan in 2011 by ASCOM INC., TOKYO,

Chinese (Simplified Character Only) translation rights arranged with ASCOM INC.,

TOKYO, through TOHAN CORPORATION, TOKYO

江苏省版权局著作权合同登记 10-2014-444

## 你流对汗了吗?

---

编 著 【日】五味常明  
译 者 张秀美  
责任编辑 谷建亚 董 玲  
助理编辑 沙玲玲  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 周雅婷

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

---

开 本 880mm × 1230mm 1/32  
印 张 5  
字 数 200 000  
版 次 2015年10月第1版  
印 次 2015年10月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-5181-8  
定 价 26.00 元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

序言 畅快“流汗”才能打造好体质 11

你受得了没有空调的夏天吗? 13

不流汗的人脑部会退化? 14


 第一章

你流对汗了吗? 15

检测一下你的生活习惯 17

充分流汗，就能保持健康 19

不要小看了中暑! 21

错误百出的中暑预防措施 23

中暑对策是非题 24

简单的“排汗训练”，让你夏天不用吹冷气 28


 第二章

汗腺逐渐退化的现代人 31

人为了生存而流汗 33

促使人类进化的是“汗” 34

“流汗”可以保护大脑 36

牺牲激素也要流汗的理由 38

热的是“脑”而不是“皮肤”	39
“不会流汗”的现代人	40
不流汗是万病之源	41
为什么室内中暑的人很多?	42
人的汗腺本来是很纤细的	44
逐渐成为“变温动物”的现代人	45
最适合脑部的温度是 37℃	46
“低体温儿”持续增加	47
不要小看了“那 1℃”!	48
体温调节功能取决于“温度环境”	49
唤醒睡着的另一半汗腺!	50
盗汗是一种慢性疾病	51

## 会流“好汗”的人更健康 53

汗水是掌握“代谢循环”的关键 55

为什么需要流“好汗”? 56

清爽的“好汗”与黏腻的“坏汗” 57

流“好汗”排出体内有毒金属 58

流汗能避免“郁热” 59

不会流汗引起各种疾病 60

汗腺疲劳导致忧郁 61

“好汗”是减肥和抗衰老的最好帮手	63
“好汗”能防止病邪入侵	65
流“好汗”的人不失眠	66
为什么流“坏汗”的人更易发胖	67
“老人味”就是从汗水里来的	68
通过流汗方式自诊疾病	70
排汗量突然变化是内脏脂肪增加的警告	71
先暖身再降温	72
通过汗腺训练，人人可以拥有健康体魄	73

流“好汗”的汗腺训练【短期篇】	75
用21天唤醒30%的休眠汗腺	77
只要改变泡澡方法就能让汗腺得到训练	79
微温半身浴比高温全身浴更有效	80
用“高温四肢浴”唤醒你的汗腺	81
不会提高脑温的“半身浴”	83
入浴前和入浴中都要喝水	85
让汗自然干燥是不二法门	86
用毛巾轻柔擦汗缓慢降温	87
用扇子集中冷却颈部、额头和腋下	88
等完全止汗后再穿衣服	89



出浴后用苹果醋、姜汁饮料来补充水分	90
绝对不能喝透心凉的啤酒	91
早晨淋浴的水温很重要	92
睡前必须补充水分的理由	93
如何避免“睡眠中暑”	94
用汗腺训练跟臭汗说再见	96
抑制腋下排汗度过炎夏	97
排汗减重法让你瘦下来	99

第五章

## 让你能流“好汗”的生活习惯【日常篇】 101

打造高代谢的燃烧系体质	103
起床后的简单伸展操	104
不上健身房也能做的简单肌力训练	106
提高新陈代谢的有氧运动	111
在上下班、上下学途中一起健走吧	112
在周末用自己的步调来慢跑	113
融入日常生活的“顺便训练法”	114
保持正确姿势是改善身体的基础	118
能让身体排出清爽“好汗”的瑜伽术	119
不依赖冷气的生活	120
进入空调房之前，给汗腺一个“暖机时间”	121