

· 经典日系手绘版 ·

36.5℃~37℃被视为维持健康最理想的体温

体温决定 健康的制胜力

总主审【日】清水 昭

运动篇主审

【日】伊藤 守

料理篇主审 · 食谱制作

【日】白鸟早奈英

穴位篇主审

【日】木内裕美子

审译 · 周永利

译者 · 冯 晶 李绍林

朱济英 于 霞

克服低体温！

从今天做起

**介绍日常生活中
应注意的 6 个方面！**

家里和办公室都可以做的
**提高体温的伸展运动
和力量训练！**

平时就注意
提高体温的食材和美味食谱

详细讲解
能有效提升体温的穴位

提高体温 拥有健康好体质



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

◎ 俗文化語彙 · 1

◎ 俗文化語彙 · 2

◎ 俗文化語彙 · 3

◎ 俗文化語彙 · 4

◎ 俗文化語彙 · 5

体温决定 健康的制胜力

◎ 俗文化語彙 · 6

◎ 俗文化語彙 · 7

◎ 俗文化語彙 · 8

◎ 俗文化語彙 · 9

◎ 俗文化語彙 · 10

◎ 俗文化語彙 · 11

◎ 俗文化語彙 · 12

◎ 俗文化語彙 · 13

◎ 俗文化語彙 · 14

◎ 俗文化語彙 · 15



体温决定 健康的制胜力

总主审 清水昭

运动篇主审

伊藤守

料理篇主审 · 食谱制作

白鸟早奈英

穴位篇主审

木内裕美子

审译

周永利

译者

冯晶 李绍林
朱济英 于霞



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

体温决定健康的制胜力 / (日) 清水 昭等主审 ; 周永利等译.

— 青岛 : 青岛出版社, 2012

ISBN 978-7-5436-8767-7

I. ① 体… II. ① 清… ② 周… III. ① 体温 - 关系 - 健康 IV. ① R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第187739号

Taion wo Agete Kenkouna Karada wo Teni Ireru Boutique Mook No.878

©BOUTIQUE-SHA 2010

ALL rights reserved.

Originally published in Japan in 2010 by BOUTIQUE-SHA, INC.

Chinese (in simplified characters only) translation rights arranged with
BOUTIQUE-SHA, INC. through Toppan Printing Co., Ltd.

山东省版权局版权登记号: 图字: 15-2011-77号

书 名 体温决定健康的制胜力

总 主 审 清水 昭

各篇主审 伊藤 守 (运动篇主审)

白鸟早奈英 (饮食篇主审 · 食谱制作)

木内裕美子 (穴位篇主审)

审 译 周永利

译 者 冯 晶 李绍林 朱济英 于 霞

出版发行 青岛出版社 (青岛市海尔路182号, 266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532) 85814750 (传真) 0532- 68068026

责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

选题优化 凤凰传书 (fhcs629@163.com)

撰稿协助 浅越真由美 伊藤左知子 刀根由香

插 图 赤泽英子 川端有纪子 越高礼子

封面设计 筱原真弓

版式设计 筱原真弓

责任装帧 青岛出版设计中心 · 祝玉华

照 排 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

开 本 16开 (889mm × 1194mm)

印 张 6

书 号 ISBN 978-7-5436-8767-7

定 价 19.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话 (0532) 68068629

本书建议陈列类型: 养生保健

总主审

埃米利奥森口医院院长

清水 昭

日本脑神经外科学会认证医生。毕业于顺天堂大学医学部，曾任纽约州立大学医学部讲师。现在健康生活网站“Health Click”从事健康产业拓展工作。担任过《我的令人惊异的消灭了癌症的蔬菜汁》、《从更年期开始的中老年健康法》等图书的主审。

运动篇主审

伊藤 守

医学博士、法政大学法学部教授。著有《基本的伸展运动》、《双人伸展运动：运动篇&健康篇》、《从基础开始学习的体育训练理论》、《延长青春的伸展运动》等图书。

饮食篇主审·食谱制作

白鸟早奈英

营养学博士、伯克利科学大学大学院客座研究员、日本替代医疗协会认证心理疗法顾问、厚生劳动省认证健康运动指导师。著有《成为美人的体温是36.7℃》、《饮食搭配健康菜单》、《蔬菜的食用便利手册：搭配食用篇》等。

穴位篇主审

木内裕美子

特许非营利法人东洋医疗气功学会会长。长期从事东洋医学呼吸法的推广及传统医学保健普及工作。著有《重塑婴儿般肌肤》、《100万人的气功》等。

Contents

PART 1

提高体温对身体的好处 6

找出适合你的克服方法 9

PART 2

低体温克服法① 改善日常生活 10

改善日常生活之 1 消除精神压力 11

改善日常生活之 2 过有规律的生活 14

改善日常生活之 3 泡澡 16

改善日常生活之 4 睡眠 20

改善日常生活之 5 不让身体变冷 23

改善日常生活之 6 其他的注意事项 27

使体温升高的方法 Q&A (日常生活篇) 28

PART 3

低体温克服法② 运动使体温升高 30

日常生活中简单易行的运动法 32

使血流通畅的运动法 —— 伸展运动 35

热身运动 36

颈部的伸展运动 37

背部的伸展运动① 38

背部的伸展运动② 39

肩部和肋腹部的伸展运动 40

臂部的伸展运动 41

肋腹部和腰部的伸展运动 42

臀部和腰部的伸展运动 / 髋关节的伸展运动 43

髋关节和大腿的伸展运动 44

大腿和臀部的伸展运动 45

大腿前侧的伸展运动 46

小腿的伸展运动 / 脚底的伸展运动 47

强化肌肉力量运动法 —— 肌肉力量训练 48

锻炼臂部肌肉的力量训练 49

锻炼胸部和臂部肌肉的力量训练 50

锻炼臂部和胸部、背部肌肉的力量训练 51

锻炼背部肌肉的力量训练 52

锻炼腹部肌肉的力量训练 53

锻炼臀部肌肉的力量训练 54



提高体温，
拥有健康好体质！



锻炼小腿肌肉的力量训练

/ 强化腰腿肌肉的力量训练 55

锻炼大腿肌肉的力量训练 56

使体温升高的方法 Q&A (运动篇)..... 58

PART 4

低体温克服法③ 饮食升温 60

吃热菜热饭使体温升高 62

用香辛料提高代谢 64

用香味蔬菜使体温升高 66

食用深色蔬菜改善血液循环 68

摄取蛋白质提高代谢 70

吃时令蔬菜调节体温 72

摄取新鲜食物中的酶调理身体 74

使体温升高的方法 Q&A (饮食篇)..... 75

PART 5

低体温克服法④ 按压穴位,改善体寒 76

提升体温的穴位 78

提高代谢的穴位 79

优化血液循环、改善体寒的穴位 80

温暖腹部的穴位 82

改善低血压的穴位 83

改善贫血的穴位 84

改善水分代谢的穴位 85

调整自主神经平衡的穴位 86

改善精神压力和焦躁情绪的穴位 87

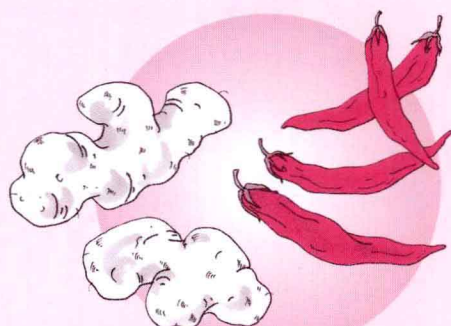
改善失眠的穴位 88

PART 6

低体温的基础知识 90

附录

可随身携带的提升体温小贴士 93



提高体温对身体的好处

近来,日常体温低的人越来越多。体温的高低是维持健康的重要因素。首先向大家介绍一下平时体温低的人一旦使体温升高,会产生哪些积极作用。

适宜的体温

是维持健康非常重要的条件

平时,我们发烧,体温升高时,往往就会吃退烧药或去医院治疗,而很少有人把体温低当回事。只有出现在了雪山上遇险的人或者有人遇上海难乘救生艇漂流时,人们才会谈论低体温的话题。但是,体温是维持身体健康的非常重要的因素之一。

体温低,人就变得容易生病或者经常感到疲劳……总之,会被诸如此类的各种身体不适所困扰。(参照本书 90~91 页)。体温低的人体温一旦上升,将会给身体带来许多好处。平时不在意自己体温的人,首先从了解自己的体温起步吧。克服低体温,时时留心将自己的体温保持在较高的状态,就迈出了走向健康的第一步。

36.5℃ ~ 37℃

被视为维持健康最理想的体温

那么,最理想的体温是多少度呢?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。

体温从 36℃ 降到 35.5℃,自主神经就会出现异常,机体免疫力也开始下降。低于 33℃ 时,人体就会出现判断力障碍、肌肉僵硬、心跳减慢及血压下降等症状。

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。

体温升高对身体的好处

之 1

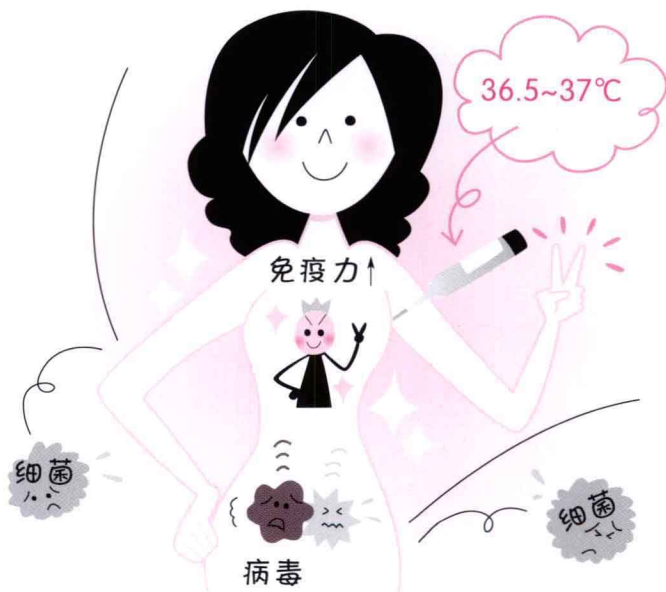
免疫力提高

机体温暖使人体免疫力提高,想要生病不容易

我们的免疫系统由白细胞、淋巴细胞和单核细胞组成。淋巴细胞越多,免疫力就越强。也就是说,对疾病的抵抗力强,不易生病。一般情况下,随着体温的升高,淋巴细胞也增多,因此人体的免疫功能也会增强。其结果是抗细菌、病毒的能力提高,人也不容易得病。

人感冒了会发烧,这是身体自我保护的自然防御反应。体温升高能抑制病毒和细菌的繁殖,提高免疫力。乱吃退烧药使体温下降的做法违背了身体正常的反应,反而会妨碍身体的恢复,使感冒时间延长。最近的观点是:如果体温不是很高,也不是特别难受的话,就没有必要服用退烧药。

理想体温状态下身体的功能



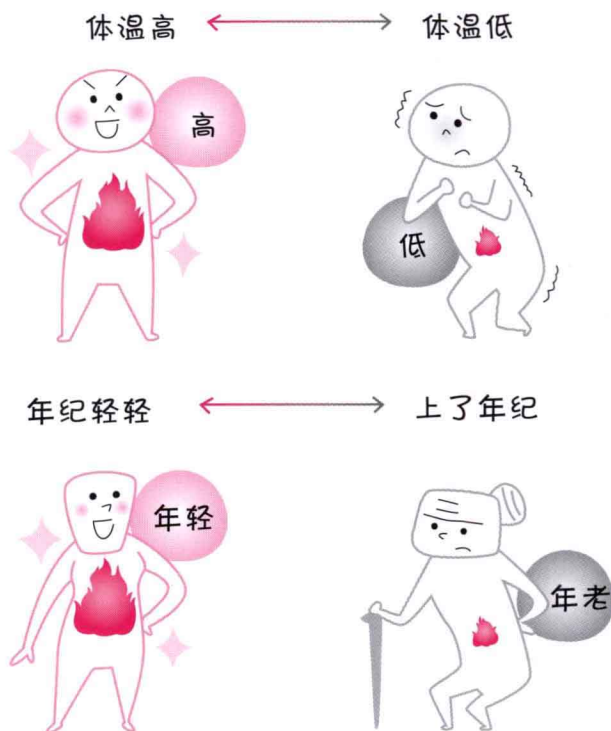
体温每降 1°C ， 基础代谢率就下降 12%

我们睡觉的时候，呼吸仍然进行，心脏向全身输送血液，机体一刻不停地进行着生命活动。我们把维持生命的所有器官所需要的最低能量需要称为“基础代谢”。基础代谢率高，身体不容易发胖；基础代谢率低，身体则容易储存脂肪。

人们一天所消耗的能量中，基础代谢量就占了60%，而基础代谢量的大部分又用来维持体温。假如年龄、体重都相同，那么体温越高，基础代谢量就越多。据说体温每降低 1°C ，基础代谢率就会下降约 12%。

维持人体体温的热量绝大多数是由肌肉产生的。肌肉含量增加，基础代谢量也增加，体温也随之上升。上了年纪的人发现自己的饮食、生活方式和年轻时代没有变化，身体却发胖了。这是因为随着年龄的增长，肌肉含量减少，基础代谢率也降低，多余的营养都转化为脂肪了。

基础代谢的变化



顺利运输废弃物， 并把营养输送至全身

人吃饭的时候，在胃肠中被消化吸收的营养物质经肠道被血液吸收之后再输送到肝脏内，经过反复分解、代谢，最后转化成热量。机体运动也会使肌肉产生热量。这样一来，由肝脏和肌肉所产生的热量就会被血液运送到全身各处。

体温高可使血管扩张，血流处于良好的状态。反之，体温低的话，血液在人体中的流动就会堵塞，导致血液循环不良。而体温一旦再升高，血液循环就立刻会变得通畅，机体也会变得更有活力。另外，营养和氧分被顺利运至身体的各个部分，代谢废物和二氧化碳也顺畅地经肾脏和肺部排出体外，在这个过程中，血液也得到了净化。

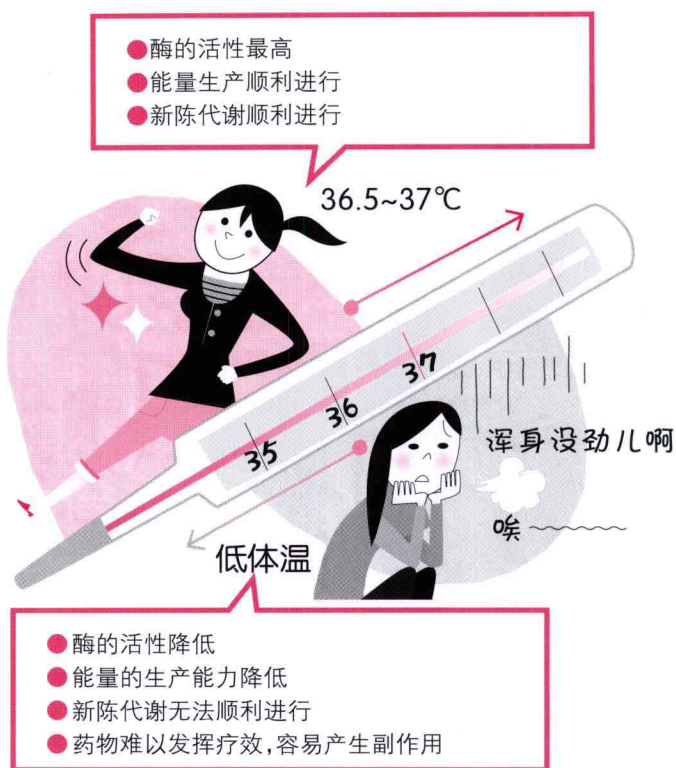
日本人以前说的“浴疗”，就是利用泡温泉来使体温升高、血流通畅，从而治愈外伤和疾病的一种保健习惯。从经验上看，人们很早就知道了使身体变暖有益于疾病的恢复。



新陈代谢、能量生产、代谢作用 顺利进行

人体当中经常发生各种化学反应。食物的消化、能量的产生等体内的化学反应都叫做代谢，酶就是这些化学反应的推动者。肝脏、心脏、脑、肺、肾脏中都有其固有的发挥特别作用的酶类。如果没有酶，维生素、矿物质、荷尔蒙都无法工作。数以千计的代谢酶在体内发挥着使机体正常活动、预防衰老、修复外伤和治愈疾病的作用。这些酶在 $36.5^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$ 时作用最大，从而保证消化食物、新陈代谢、生产能量等各种活动顺利进行。

相反，体温降低，酶的活性减弱的话，食物的消化、能量的产生也会受到影响。新陈代谢变得缓慢，细胞的分化迟缓，皮肤也将失去光泽。药物代谢酶的功能也会降低，导致药效发挥不出来，容易产生副作用等等。总之，机体的正常功能降低。



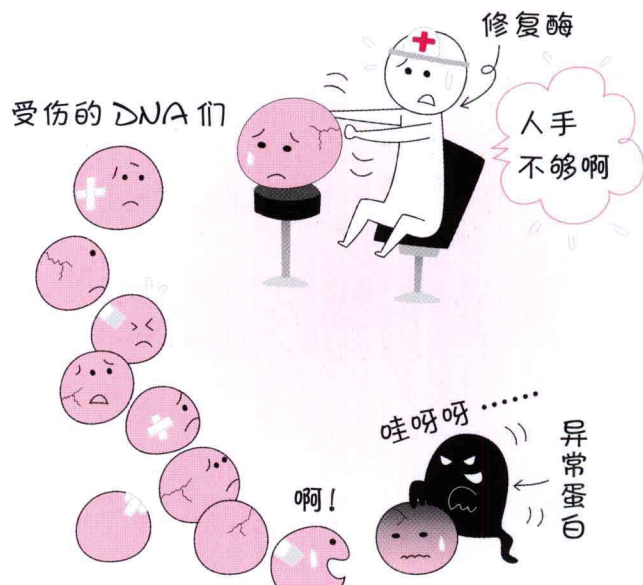
COLUMN

低体温和癌细胞的关系

**对癌细胞来说，
 35°C 左右是最适宜的温度**

本书第6页已经提到了，体温上升可以提高免疫力。抵抗力强了，人体就不容易生病。那么，体温低对身体有什么影响呢？

据说癌细胞在 35°C 左右时处于最活跃的状态。这是因为酶能修复有致癌可能的损伤DNA，而体温低则会降低酶的这一作用。DNA每天都被损伤，就是依靠酶来修复。而体温降低了，这些酶的活性也会随之降低，大量的无暇修复的伤痕留在DNA分子上，这些伤痕上面就会产生异常的蛋白质。这样一来，癌症基因就大肆滋生增殖，免疫系统的细胞如不能及时修复这些癌细胞，就会导致癌症的发生。



找出适合你的克服方法

如果你正因为日常体温不到36℃而苦恼，
那就请回答以下问题，找到适合自己的改善办法吧。

A

- ☐ 每天都睡眠不足
- ☐ 吃饭、起床、睡觉等作息时间不规律
- ☐ 夏天，常常呆在空调房里
- ☐ 不泡澡，只用淋浴冲冲了事
- ☐ 赶紧吃止痛药
- ☐ 经常烦躁
- ☐ 经常沮丧
- ☐ 睡眠不踏实

B

- ☐ 从小就不擅长运动
- ☐ 身体僵硬，柔韧性差
- ☐ 休息日都在家里无所事事
- ☐ 被人评价体内脂肪比率过高
- ☐ 很近的距离也坐车，习惯乘电梯不爬楼
- ☐ 体检时被诊断有“生活方式病”
- ☐ 稍走几步就气喘吁吁
- ☐ 长时间面对电脑或玩游戏

C

- ☐ 非常喜欢吃凉东西或喝冷饮
- ☐ 常吃便利店的盒饭
- ☐ 常吃速食食品及加工食品
- ☐ 饭量时多时少
- ☐ 喜欢甜食及糕点类
- ☐ 不能吃辣
- ☐ 挑食
- ☐ 不爱吃青菜

D

- ☐ 工作太忙，抽不出时间运动
- ☐ 有想法会立即行动的类型
- ☐ 肩膀酸痛及手脚冰冷导致血行不畅
- ☐ 想轻松消除情绪不安和精神压力
- ☐ 对按摩和按压穴位感兴趣
- ☐ 想要改善体质
- ☐ 留意的话，会发现有时呼吸表浅

如果A中符合你的选项多……

是日常生活不规律的类型。请按照10~29页的具体方法来改善低体温吧！

如果B中符合你的选项多……

是不擅长和缺乏运动的类型。请按照30~59页的具体方法坚持锻炼吧！

如果C中符合你的选项多……

是饮食不规律的类型。请按照60~75页的具体方法纠正您的饮食习惯吧！

如果D中符合你的选项多……

是适合中医的类型。请按照76~89页的方法逐步改善低体温体质吧！

通过上面的测试结果，你了解自己的生活习惯存在一些问题了吗？

请参考以上建议，先从有希望解决的地方出发，积极尝试克服这些不良生活习惯吧。

低体温克服法① 改善日常生活

可以用运动、饮食等多种方式来改善低体温。这里介绍的是纠正引起低体温的不良生活习惯，使体温升高的方法。一定要从现在开始做起哦！

不规律的生活习惯 能引起低体温和生活方式病

人类以前过着日出而作、日落而息的生活。天亮了，太阳出来了，我们就起床开始一天的劳作；太阳落山，夜晚来临，我们就结束工作进入梦乡。但是，今天便利店24小时营业，办公室一年四季都使用空调，玩起电脑来昼夜不分，这种生活无论在职场、学校，还是在家中，人们都已经习以为常了。

熬夜和睡懒觉，不吃早饭和深夜进食，过多地摄取热量和过度地减肥，睡眠不足和缺乏锻炼等等，这些生活习惯的紊乱会引发内脏脂肪症候群、高血压和心脏病。

一般认为，上述生活习惯的不规律也会引起低体温。可别小看低体温啊。低体温状态下，人体的免疫功能和基础代谢率都会降低，如果不抓紧采取措施解决就会加速生活方式病的发生。请尽量纠正这些可以改善的不良习惯来克服低体温吧！

过有张有弛的生活， 日出而作，日落而息

人的体温受自主神经控制。自主神经是调整与个人意志无关的脏器的神经，可分为交感神经和副交感神经。

当工作或运动时，大脑、肌肉处于紧张活动状态，交感神经起着主要的作用，白天处于优势地位。刺激交感神经时，血管收缩，血压升高，体温就下降。

另一方面，副交感神经则在休息、放松等身体处于安静状态下时工作，晚上处于优势地位。刺激副交感神经时，血管扩张，血压下降，体温就会上升。但是，如果副交感神经长时间兴奋的话，血管持续扩张，血液大量聚积而使血流滞涩，体温也会降低。所以，为了克服低体温，一定要养成良好的生活习惯：白天工作，晚上休息，使交感神经和副交感神经的活动平衡切换。

昼



交感神经和副交感神经的功能

交感神经(白天)		副交感神经(晚上)
收缩	血管	扩张
增加	脉搏	减少
上升	血压	下降
抑制	胃肠功能	促进
兴奋	情绪	放松
下降	体温	上升

夜



持续的压力会诱发低体温

适度的压力会激发人体的潜能,从而促进人的进步和成长。但是,如果压力过大,难以缓解的话,则会影响人们的身心健康。

人体一旦感觉到压力,就会从视丘向脑下垂体,再从脑下垂体向肾上腺发出指示,命令其分泌能减轻压力的激素——皮质醇。但如果长时间持续分泌这种激素的话,肾上腺就会疲劳,渐渐地就分泌不出皮质醇了。

压力和体温的关系显而易见。长期的压力状态下,交感神经占优势,所以血管收缩,营养和酶不能到达身体各处,代谢低下,血流缓慢,最终导致体温降低。



检测你的压力度

如果你的选项分别超过三个,就要提高警惕了。

为了尽可能地减缓压力,请重新审视你的生活,掌握消除压力的方法吧!

情绪在日常生活中的变化

- ☐ 最近一直没精神
- ☐ 干什么都觉得麻烦,提不起劲头
- ☐ 忧伤,郁闷,不快乐
- ☐ 不再被感动
- ☐ 最近变得不和朋友、家人聊天了
- ☐ 工作沉不下心来,精力不能集中
- ☐ 心里悲伤,时而眼泪汪汪
- ☐ 强烈的不安感
- ☐ 情绪焦躁,经常发火
- ☐ 饮酒量增加

身体的变化

- ☐ 身体慵懒,易于疲劳
- ☐ 睡眠质量不好,睡不着,或不能熟睡
- ☐ 早上起不来
- ☐ 没有食欲
- ☐ 体重下降
- ☐ 肚子痛,肠胃不舒服
- ☐ 最近经常腹泻或便秘
- ☐ 有时目眩
- ☐ 常常头痛、头沉
- ☐ 心里扑腾,胸闷
- ☐ 肩部和颈部肌肉酸痛

不要勉强， 找到适合自己的减压方法

现代社会可以说是个压力社会，想要消除压力是非常困难的。因此，怎样应对压力并找到释放、缓解压力的方法，就显得至关重要了。如果能掌握几种适合自己的、能够转换心情的方法，也就没有必要害怕压力了。

因承受各种压力而在精神上饱受折磨的人们，好好分析并重新审视一下自己对待压力的态度如何？最简单可行的方法就是将自己的否定思维变为肯定思维。抗压能力差的人，往往把事情往最坏的地方想。容易陷入消极思维的人，首先要意识到这点，并努力改正这个不良习惯。

要养成接受事实、客观面对事物、凡事积极正面思考的好习惯。



推荐的减压方法

下面为那些不知道如何消除压力的人推荐几个减压方法。
用适合自己的方法来消除精神压力吧！

步行

步行不论是从运动的角度还是从转换心情的角度来看，都有很好的效果，并且随时随地都可以进行，是最简单可行的减压方法。

光是在室外走走就可以感受到大量新鲜事物，对人的情绪有很好的刺激作用。可以看看花儿呀鸟儿呀，一边感受着季节的变化，一边亲近大自然，从而调整自主神经的平衡。



运动

工作间歇或者睡觉之前，做做伸展运动，让身体活动一下，能缓解紧张的情绪，转换心情，舒缓压力。详细的运动方法，请参照本书 36~47 页。

如果你需要长时间面对电脑，那么每隔一小时就停下手头的工作，稍微活动一下身体吧。



深呼吸

人烦躁不安的时候，交感神经亢奋，身体处于紧张状态，呼吸也会无意识地变得短促起来。这个时候，不妨缓缓地做一下深呼吸，可以让副交感神经活跃起来，放松身心。呼吸法的详细介绍，请参照本书第 79 页。



找人聊天

平时看似无心的聊天,实际上竟好处多多。

与人聊天能够摆脱孤独感,转换心情,并能重新整理自己的想法。而且,遇上烦恼和问题时,和别人商量一下,说不定会发现些解决问题的眉目。即使问题解决不了,把烦恼说出来后,整个人也会变得一身轻松。



芳香疗法

芳香疗法是利用植物的香气使身心放松的一种自然疗法。做法有很多,比如喝用香草泡的香草茶;从植物中提炼出精油后闻其芳香,或是放进浴缸泡澡等等。



对缓解压力有效的精油

柑橘系列	柑橘科的香气能使心情放松
香柠檬油	消除不安和失落情绪,重新振作精神。
薰衣草	舒缓不安的情绪。最适合失眠的夜晚。
茉莉花	舒缓忧郁情绪和内心的不安。
天竺葵	安神镇静,振作情绪。

笑·哭

免疫细胞也叫“自然杀伤细胞”,对癌细胞和病毒感染细胞具有攻击作用。我们知道,笑能激活免疫细胞,提高人体的免疫力。而且,人在笑的时候,横膈膜和胸大肌等收缩,体温容易上升。

哭能释放体内积存的不良情绪,使心情畅快。



卡拉 OK

大声唱歌时,声音从下腹部发出来,能够转换心情,有益于缓解压力。因为唱歌时吐气、吸气与声音同步,所以作为腹式呼吸来说,唱卡拉 OK 也被认为是最适当的。

另外,音乐还能使人情绪安宁。和朋友一起享受的同时,也能够促进彼此的交流。



专注于自己的兴趣爱好

专注于自己的兴趣爱好,能使因压力而紧绷的身心放松,就能够转换心情或者发现解决问题的方法。如果没有所谓的兴趣爱好,那就请尝试一下旅行、园艺等既能迅速调整情绪,又能和大自然亲密接触的方式吧。



正面思维

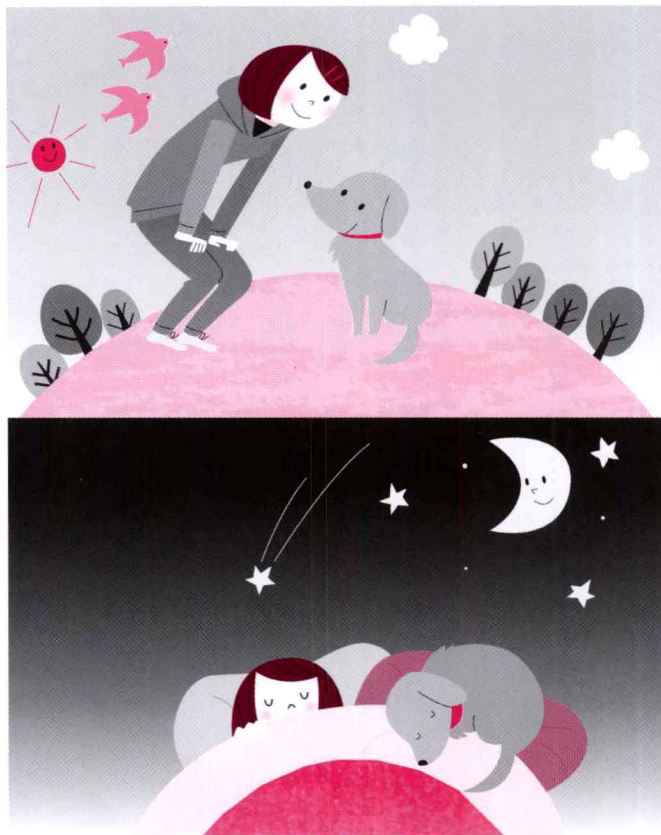
保持热情、看到事物好的一面、怀有感恩之心等等,拥有这些乐观向上面对人生的态度能够提高人体的免疫力,消除压力。“一切向前看”的心态对于治疗和预防疾病都是至关重要的。



早睡早起, 形成良好的生活节奏, 从而使体温升高

体温是由自主神经按照白天交感神经优先工作, 晚上副交感神经优先工作的节奏来控制的。提高体温的关键是调整自主神经, 使其恢复昼夜的节奏。因此, 要过有规律的生活, 早睡早起、有张有弛。早睡早起有益身体, 这是一种最好的调整自主神经平衡的方法。

另外, 体温在一天当中, 以清晨为最低, 之后持续上升, 直到傍晚再缓慢下降。让我们不要违背身体的自然规律来生活吧。正常的生活应该是白天适度运动, 交感神经占优势; 晚上安逸地休息, 副交感神经为主导。不规律的生活习惯破坏了自主神经的平衡, 往往会引起低体温现象的发生。找到了导致低体温的原因, 并尽可能地纠正不良生活习惯, 体温就会慢慢上升。



引起低体温的生活习惯对照表

生活习惯对照

- ☐ 每天起床时间不固定
- ☐ 外出一般利用汽车、电车、公交车, 几乎不走路
- ☐ 工作大多伏案、很少运动
- ☐ 熬夜
- ☐ 休假日经常睡到中午才起
- ☐ 经常半夜还不睡
- ☐ 白天无精打采, 不爱动弹
- ☐ 不泡澡, 经常用淋浴冲冲就完事
- ☐ 蜻蜓点水似地冲一冲, 受不了在浴缸里泡澡
- ☐ 浴缸里的水不烫就不想去洗
- ☐ 经常呆在空调房里

服装对照

- ☐ 经常冒着严寒, 穿衣单薄
- ☐ 经常光着脚
- ☐ 经常穿高跟鞋
- ☐ 喜欢穿露脐或露肩膀的暴露服装
- ☐ 天很冷也经常穿短裙

饮食对照

- ☐ 几乎不吃早饭
- ☐ 吃饭时间不固定
- ☐ 经常一天只吃一两顿饭
- ☐ 经常吃饭随便, 草草了事
- ☐ 正因减肥而节制饮食

※ 觉察到自己体温低的人, 如果上面的项目中有符合你的, 那就要有意识地改变自己的不良习惯了。

如果以上项目中有符合你的, 你却没有觉察到自己体温低的话, 那就请测一下体温, 看看是不是偏低?

提高体温的生活改善法

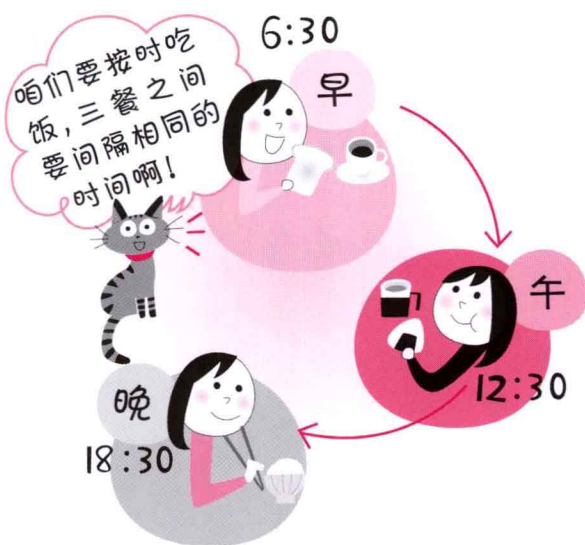
下面介绍几个提高体温的要点，希望大家记在心里。

为了形成良好的生活节奏，一定要付诸行动啊。



起床和睡觉的时间都要固定

为了保证 7~8 个小时的理想睡眠时间，固定体内的生物钟，我们每天要在固定的时间起床和睡觉。如果每天都很忙实行起来有困难的话，至少也要保证每天在固定的时间起床，开始新的一天。



按时吃饭

吃饭时间不固定或者一天只吃一两顿饭这种不规律的饮食习惯，会导致维持体温的能量不足，是造成低体温的原因之一。让我们留心早、午、晚三餐间隔相同的时间，按时进餐吧！



早上吃早餐，轻度运动，使体温上升

早上是一天当中体温最低的时间段。要好吃早餐，让身体彻底醒过来！要是再做 30 分钟左右的适度的有氧运动的话，体温将会更容易上升。



改变让身体变冷的生活习惯

爱喝冷饮、泡完澡后喝冰啤酒、穿衣“要风度不要温度”等习惯都会造成机体寒冷。有些时候我们需要克制自己，放弃那些喜欢的饮料和服装，改变自己的生活习惯，让身体先温暖起来吧。