

《生薑力》

图书基本信息

书名：《生薑力》

13位ISBN编号：9789866107221

10位ISBN编号：9866107221

出版社：太雅文化

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《生薑力》

內容概要

《生薑力（活用圖解版）》針對32種症狀和疾病，提供具體對策！

- 1.寒症
- 2.肩痠
- 3.頭痛、腹痛
- 4.腰痛、膝痛
- 5.疲勞、倦怠、中暑
- 6.感冒、流感、發燒
- 7.肥胖
- 8.美化肌膚
- 9.便秘
- 10.腹瀉
- 11.宿醉
- 12.食欲不振
- 13.胃灼熱
- 14.水腫
- 15.胃部不適、胃炎、胃潰瘍
- 16.失眠
- 17.頭暈、耳鳴
- 18.貧血
- 19.濕疹、異位性皮膚炎
- 20.氣喘、花粉症
- 21.憂鬱、自律神經失調症
- 22.食物中毒
- 23.膀胱炎、腎盂腎炎
- 24.糖尿病
- 25.膽結石
- 26.低血壓
- 27.高血壓、動脈硬化
- 28.狹心症、心肌梗塞
- 29.肝病
- 30.痛風
- 31.生理痛、生理不順、更年期障礙、子宮肌瘤
- 32.精力減退

《生薑力》

作者簡介

石原結實，醫學博士，石原診所所長。1948年生於日本長崎縣長崎市。長崎大學醫學院畢業後，主要鑽研血液內科，於該校研究所完成博士學位。曾前往以長壽聞名的喬治亞共和國高加索地區，以及瑞士的貝納醫院等地研究最先進的自然療法。目前除了在東京的診所執業，也在伊豆經營以胡蘿蔔汁斷食增進健康的療養所。引用東方醫學，推行獨特的飲食與運動療法，獲得各界名人的全心信任，並以其淺顯易懂的醫學解說和親切的為人，成為媒體企畫健康專題時不可或缺的人物。著作有《生薑力》、《身體僵硬是疾病的原因！》、《小心老化提早報到》等。2009年6月發售的《生薑力》於一年內成為銷量超過13萬本的暢銷書。

李毓昭，曾任出版社編輯，目前為專職翻譯。譯著有：《花草茶》、《Voyage！旅行世界瘋雜貨》、《100隻黃金獵犬的天堂》、《抓住女性顧客的戀愛力行銷學》、《我在咖啡館閱讀巴黎》、《妙子的歐洲度假郵簡》、《給考厭數學的人》、《貓物語》、《世界種子》、《發現教堂的藝術》、《一分鐘經理》、《別碰有毒日用品》、《驚人的體溫健康法》等。

書籍目錄

Part1 讓身體暖烘烘，免疫力大增！驚人的「生薑力」因為有暖身效果而引發空前的大風潮！「生薑」的驚人力量不只是祛寒而已！生薑卓越的18種藥效生薑醫師鼻祖傳授給你！生薑基本問答「寒涼」與疾病的機制 疾病是在寒涼之處發生現代人會在不知不覺中受寒！使身體受寒的6個因素Column 1 怕熱多汗和頭部躁熱充血的人別以為事不關己！留意潛藏的寒症Part2 開始實踐！石原式基本生薑健康法使「生薑力」發揮到最大！石原式生薑活用法8個基本活用要領製作、實行方式大公開！從內到外溫暖全身！石原式 推薦採用的5種生薑飲料與暖身法薑紅茶 / 薑茶 / 梅醬粗茶 / 生薑熱敷 / 生薑浴把生薑納入日常生活！ 石原式暖身健康法泡澡 / 衣物 / 運動 / 食用法Column 2用生薑搭配其他的健康法，營造暖呼呼生活！「石原式的生薑生活」一天生活節奏Part3 32種症狀和疾病 用「生薑力」解決惱人的症狀！01 寒症：對策1加了生薑和蔥的簡速味噌湯 2加生薑的日本酒 3鹽浴 4生薑味噌沙拉醬淋根菜02 肩痠：對策1薑醋蜂蜜飲料 2葛粉薑紅茶 3定肌收縮運動03 頭痛、腹痛：對策1葛粉薑茶 2生薑醬油粗茶 3手部溫冷浴04 腰痛、膝痛：對策1用辣椒與生薑熱敷 2生薑浴&半身浴 3洋蔥胡蘿蔔汁 4生薑與山藥泥拌三杯醋05 疲勞、倦怠、中暑：對策1蜂蜜醃生薑 2薑紅茶加芝麻 3紫蘇葉浴 4熱聖格麗亞甜酒加生薑06 感冒、流感、發燒：對策1蔥薑茶 2風門穴 3生薑酒07 肥胖：對策1薑紅茶加鹽 2生薑浴 3蹲踞運動08 美化肌膚：對策1海藻加生薑沙拉醬 2水果淋黑糖薑汁 3簡單的優酪乳面膜 4美化肌膚的穴道09 便秘：對策1生薑炒牛蒡絲 2腹肌運動 3蘆薈與生薑的煎汁10 腹瀉：對策1白蘿蔔生薑粗茶 2梅醬粗茶 3綠茶蜂蜜 4蒟蒻熱敷11 宿醉：對策1紫蘇薑茶 2梅乾煎汁 3蒸氣浴&沖澡12 食欲不振：對策1生薑醋蜂蜜汁 2紫蘇梅薑納豆13 胃灼熱：對策1糖醋嫩薑 2加白蘿蔔的基本胡蘿蔔汁14 水腫：對策1生薑足浴 2辣椒大蔥 3鹽漬小黃瓜 4西瓜糖汁15 胃部不適、胃炎、胃潰瘍：對策1紫蘇薑茶 2加高麗菜的基本胡蘿蔔汁 3薑蔥日本酒16 失眠：對策1梅子生薑酒 2把生薑放在枕邊 3生薑浴 4溫暖肝臟17 頭暈、耳鳴：對策1肉桂薑紅茶 2煮紅豆18 貧血：對策1生薑蜆湯 2黑糖煮黑棗19 濕疹、異位性皮膚炎：對策1葛粉薑茶 2香菇煎汁 20 氣喘、花粉症：對策1蓮藕薑茶 2用鹽粗茶洗鼻子21 憂鬱、自律神經失調症：對策1生薑紫蘇飯 2紫蘇薑茶 3從事愉快的活動22 食物中毒：對策1生薑汁 2梅醬油粗茶23 膀胱炎、腎盂腎炎：對策1蜂蜜薑紅茶 2萵苣煎汁24 糖尿病：對策1洋蔥沙拉淋生薑醬 2生薑山藥泥 3蔥薑茶 4走路25 膽結石：對策1檸檬薑茶 2生薑梅乾粗茶26 低血壓：對策1生薑日本酒 2大蒜薑茶27 高血壓、動脈硬化：對策1加生薑的洋蔥薄皮汁 2生薑加鹽漬茄子沙拉 3加芹菜的基本紅蘿蔔汁 4蹲踞運動28 狹心症、心肌梗塞：對策1生薑酒 2生薑炒韭菜洋蔥 3蛋醬29 肝病：對策1生薑蜆味噌湯 2加了高麗菜的基本紅蘿蔔汁 3生薑熱敷 4大棗茶30 痛風：對策1生薑拌菠菜 2蓮藕薑茶 3醋醃高麗菜與海帶芽 4站立小腿運動31 生理痛、生理不順、更年期障礙、子宮肌瘤：對策1薄荷薑紅茶 2紫蘇薑茶 3鹽加黑芝麻粗茶32 精力減退：對策1山藥加生薑沙拉醬 2味噌醃生薑 3蹲踞運動 4加了芹菜的基本紅蘿蔔汁用薑成功經驗談：1 肩痠：經過2個月的生薑生活，原本又痠又重的肩膀就變輕鬆了！2 頭痛：生薑的暖身效果讓我幾乎忘了慢性偏頭痛的感覺！3 感冒：睡前喝一點生薑酒，就不再感冒了！4 肥胖：3個月就減輕了6公斤！採用生薑瘦身法，就不必再忍飢受餓！5 便秘：原本便秘嚴重得不能不吃瀉藥，現在每天早上都能順利解放！6 宿醉：喝了薑茶，宿醉時的噁心感就消失了！7 胃炎：我用石原式的生薑加高麗菜治好了慢性胃炎！8 憂鬱：我徹底運用生薑和紫蘇葉擺脫了憂鬱症！9 狹心症：每天喝薑紅茶和生薑酒，天亮時的發作就不再發生！10 子宮肌瘤：持續喝薑紅茶，用生薑熱敷，子宮肌瘤竟然就消失了！

《生薑力》

編輯推薦

沈重的肩痠治好了！ 從此不再感冒！ 3個月就瘦了6公斤！ 生薑的功用不只是「祛寒」而已！ 生薑也能提高代謝，增進全身的血液循環，讓人恢復健康，變得更美麗！ 推薦石原式生薑飲料&暖身法，溫暖身體、提高免疫力、幫助瘦身！ 腳冰冷、疼痛、痠痛、便秘、疲勞、感冒、肥胖，這些問題都能全部解決！ 銷售突破13萬本的暢銷書！眾所期待的《生薑力》活用圖解版！

《生薑力》

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:www.tushu111.com