

编者的话:

常常头疼、失眠,害怕患高血压、抑郁症,担心发胖、便秘,爱健康的你是否知道,这都是“体寒”惹的祸。据相关数据显示,50年来我们的体温下降了近1℃,而降低1℃的体温,免疫力会随之降低30%。体温降低,妨碍了体内脂肪糖、尿酸等废弃物的燃烧及排泄,造成血管收缩,进而成为高血压、痛风等疾病的发病原因。

养生大家石原强调说,人体理想的体温是36.5℃~36.8℃。特别是36.5℃,可以说是一个分水岭。在快达到36.5℃的时候,身体会发生戏剧性的变化,如瘦身成功、抑郁症缓解、便秘等不医而治,很多威胁生命的疑难杂症得到根除。而低于36.5℃,细胞活性就会降低,免疫力也随之下降,各种病菌就有可乘之机进犯你的身体,使小病不断,甚至引发严重病!因此,专家建议要想不生大病,不要当“冷”美人!

判断体温是否低下的方法

请测一下下面5个项目的这些问题。如果你多数都能对应上的话,很遗憾,就可以认为你的体温已经开始降低了。

一、外观测试

眼睛下面有黑眼圈
脸红
蜘蛛状血管肿(以红肿的疹子为中心,毛细血管呈放射状伸展)
手掌红斑(拇指和小指根部凸起部位出现深红色斑点)
静脉曲张

二、疼痛测试

有时为头痛所困扰
肘、膝、腰部等处关节疼痛
胃肠不好、胃痛、腹痛

三、下半身测试

肚脐下面发冷
男性:阳痿
女性:生理痛剧烈、月经不调、阴道不规则出血
尿频或乏尿
痔疮
现在患有膀胱炎或曾经患有膀胱炎

四、精神状态测试

有一点小事就心焦
有时产生不安感
睡眠质量不高



五、其他测试

目眩
耳鸣
面色潮红(上火)、发呆

容易出汗
有时心跳突然加快
有时感觉呼吸困难
有时手脚浮肿
牙龈出血
经常出鼻血
容易长青斑

测试完了,你有几项符合呢?这个测验很简单,目的就是让你了解一下自己的身体究竟有多冷。低体温是疾病的元凶。也可以反过来说,高体温是健康的源泉。通过这个简单的测试,请确认一下你的身

体究竟是倾向于“温”还是“冷”?

符合4个以下

你的正常体温可能已经达到了36.5度。非常健康。也许你平时并没有特别地意识到,但是这表明你平时确实合理饮食,不仅避免了暴饮暴食,也在不知不觉中积极地摄取了使身体温暖的食物。恭喜你,你拥有一个“温暖健康的身体”,请继续保持。

符合5个~9个

虽然你还没有达到一个“温暖健康的身体”的程度,这有点可惜,但现在身体没有太

大的麻烦,作为现代人,你的体温算是优良的。为了让身体变成“温暖健康的身体”,重新调整你的食物素材、食用方法以及食量外,同时请活动活动身体,锻炼一下身体的“发热机关”——肌肉吧。

符合10个~14个

现代人大部分都处于这种状态。如果进行身体检查,其结果应该也是不容乐观的。虽然不至于每天都暴饮暴食,但是这对于你来说并不是件稀奇的事。另外,你有水分摄取过量的倾向。马上开始简单易行的“少吃”,多多

地利用围腰和怀炉等温暖你的身体吧。

符合15个~19个

恐怕你现在正为好几种亚健康症状而烦恼吧?你可能因为担心身体健康,正在尝试吃各种健康食品、营养保健品。但是,不解决关键的“体温降低”的问题,你的健康问题就得不到改善。请现在开始,每天实行“早餐小型节食”,并且每天步行一站地吧。

符合20个以上

你是不是正在受重病的折磨?你是不是认为体力和气力的下降都是因为“年龄的缘故”或“繁忙的缘故”呢?根本的原因其实是“体温的下降”。为了阻止症状的恶化,从今天起,你的所有生活习惯都需要进行调整。不仅要实行“早餐小型节食”,还要积极摄取阳性食品,注意通过洗澡、桑拿、运动等手段排出体内水分,提高体温。还有心情(血、水、气中的气)不好,身体也会变冷。所以有必要找到自己的兴趣爱好,或适当地娱乐自己,让我们的的心灵也感到温暖。(王玉)

白癜风患者少吃这些食物

富含维生素C的食物,如西红柿、橙子等会加重患者病情,患者情绪紧张也会加重病情。治疗要内外结合,理气活血,滋补色素、移植疗法是不可取的。因为病根没有得到根除,移植反而容易延误治疗时机。

治疗的关键首先是抑制病情扩散,再进行增加色素治疗,这样愈后的皮肤会不留疤痕、光洁如初。专家认为:患者从增加色素和提高免疫力入手,积极配合治疗是可以摆脱白癜风的困扰的。原鹤壁军分区皮肤科已迁往新区军分区门诊楼。

垂询电话: 3976644 3322774

amrita 爱玛特
领导净水价值

健康厨房 净水相伴

生活饮用水终端深度净化专业服务商

深圳市爱玛特科技有限公司是一家专注于净水领域的高科技品牌企业,致力于研发超滤膜分离技术,研制以超滤膜技术为核心的净水机产品,以优质净水产品和净水服务为家庭及单位生活用水的深度净化提供卓越净水价值。

【爱玛特净水机系列产品】

健康厨房 净水相伴

新鲜净水 随心所饮

中央净水 品质生活

抑垢 告别 健康新生活

厨房净水机系列产品水流量在400升/小时至1000升/小时之间,适用于净化厨房食用水,可直接饮用。

直饮净水机系列产品水流量在400升/小时至500升/小时之间,适用于满足家庭及单位的直饮水净化。弱碱性小分子团,负电位,有利于改善人的酸性体质。

中央净水机系列产品水流量在1500升/小时至3000升/小时之间,适用于不同单位、家庭的用水全方位净化。

水垢抑制器系列产品适用于解决抑垢和减少水垢,提供适当硬度的生活饮用水。

【净水机产品特点】

- 高精度物理过滤,净化水可直接饮用
- “镜面”超滤工艺,高效抗污染,易排污
- LIPAN食品级配方,不添加稳定剂,不含铅,净水滤芯更安全
- 自动冲洗排污,滤芯使用寿命长达3年
- 无需用电加压,安全节能

【净水生活更安心】

净水生活——日常生活中使用深度净化处理的净化水以满足日常饮食、起居用水。使用深度净水的净水机,能有效清除自来水管网中的红虫、铁锈、悬浮物等机械成分,降低硬度、余氯和有机杂质,并截留细菌、大肠杆菌等有害物质,同时保留水中原有的矿物质和微量元素。爱玛特净水机,让您远离疾病给家庭带来的许多烦恼和烦恼,捍卫家人的健康,让您多一份家人健康的轻松、愉悦和安心。

- 净水煲汤、煮饭、菜肴味道更鲜、更营养
- 净水清洗蔬菜、水果更干净、更放心
- 净水泡茶、冲牛奶、咖啡,口感更好,更纯
- 净水可防止厨具结硬垢
- 净水洗脸洁面更彻底,更滋润
- 净水刷牙,感觉更清新,更爽口
- 净水洗澡没有涩感,肌肤更柔软,舒适
- 净水洗衣,不残留黄色斑迹,更洁净

【净水机应用示意】

洗衣 煲汤 煮饭 直饮 冲茶 刷牙

净水器接口 自来水接口

权威认证·值得信赖

卫生部卫生许可批件 中国净水机质量公认十佳名牌品牌 中央电视台荣誉展播 广东省疾病预防控制中心报告 中国太平洋财产保险 中国优质产品 外观设计专利 实用新型专利 中国膜工业协会会员单位

免费咨询净水方案 4小时积极响应 免费送货及安装 保修期内免费保修 售后电话回访 产品终生维护

蓝盾及微生物指标达到《饮用(箱)装饮用纯净水卫生标准》

专卖地址:新区燕莎购物广场一楼东门 热线:3338633 诚招两县代理及业务精英

amrita 爱玛特 深圳市爱玛特科技有限公司 Shenzhen Amrita Technology Co., Ltd