

<<病从寒中来>>

图书基本信息

书名：<<病从寒中来>>

13位ISBN编号：9787507419665

10位ISBN编号：7507419665

出版时间：2008-4

出版时间：中国城市出版社

作者：石原结实

页数：147

译者：李冬雪

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：<http://www.tushu007.com>

<<病从寒中来>>

前言

提高体温，向疾病说再见 30年前，日本只有13万名医生，现在，却激增到了27万人！按理说，我们现在比以前吃得更好了，穿得更好了，住得更好了……可疾病种类却更多了，生病人数也更多了！

这到底是为什么呢？

30多年前，日本患癌症死亡的人数，总共也只有13-14万人，而现在平均每年却增加到30万人以上，而且还在不断地增加；另外，我们现在每年患高血压的人数约有6000万，患高血脂的人数约有3200万，有糖尿病、或有糖尿病隐患的人数约有1600万，患痛风的人数约有50万……不良生活习惯引发疾病的人数急剧增加。

此外，因免疫系统出现异常，引发疾病的种类也在增加，如自身免疫疾病和过敏性疾病，像溃疡性大肠炎、克隆病、血小板减少性紫斑病等，这些都悄然无息地威胁着我们的健康，使我们的家园从迪斯尼乐园变成了病魔乐园。

照实说，西医也一直致力于各种疾病的研究，研究的范围不仅包括五脏、身体组织、细胞，甚至已经涉及到了遗传基因这一领域。

医生们不分昼夜，一边熟练地进行高难度的作业，一边努力给患者提供最好的治疗，而且，现代医学在急救医疗和脏器移植等方面，已取得了丰硕的成果，但是在刚才提到的那些慢性疾病的治疗上，医生们呕心沥血的努力，却并没有得到相应的回报，个中原因似乎实在让人难以琢磨。

为什么生活水平提高了，医学进步了，疾病种类和生病人数反而增加了……其实问题恰恰出在这里，我们的生活水平提高了，医学进步了，人类就日益依赖上了物质的便利，而远离了自然。

反观一下野生动物的世界，那里没有医院，没有医生，我却看不到哪只狐狸患了心肌梗塞突然瘫倒在地；我们也没有看到哪只狸猫得了脑中风而导致半身不遂，拖着胳膊和腿走路；更没有看到过卧床不起的黄鼠狼，患了牙周炎而捂着腮帮子走路的猴子……野生动物们确实都很健康。

偶尔生了病或受了伤，要么凭本能去寻找些草药来吃，要么就“少吃甚至不吃东西(节食)”，或者干脆就任由自己发烧，病反而会自然而然地好了。

这就是自然的力量，也是长时间以来被我们忽视了的自然治愈的力量。

应该说，无论是动物界还是人类，自然治愈才是最值得提倡的健康途径。

其中，接近自然的中草药等中医疗法，已逐渐被我们所重视起来，但因种类繁多，用法复杂，一般都必须要在医生的指导下，才能够很好地运用。

而动物们凭借本能进行的“节食”和“发烧”自然疗法，却是人人轻松就能做到的。

所以，从某种角度可以说，“节食”和“发烧”就是我们的最好的医生。

50年前，孩子们的平均体温都在37 左右，成人的平均体温在36.5度-36.8度之间。

近年来，由于交通工具的发达，吸尘器和洗衣机等家电产品的普及，人们的体力劳动明显不足，身体得不到充分活动；此外，我们为了预防高血压，开始大量减少盐分的摄入，可以说到了一个极端地步；不仅如此，懂得了更多健康知识的我们，为了预防脑血栓(脑梗塞、心肌梗塞)而补充过量的水分；电器化的高度发达，造成了无论是在办公室还是在家里，人们都已习惯大开冷气；快节奏似乎将洗澡也简略化了，人们不再在浴缸里泡澡，改成了淋浴……这一切的一切都无形中带来了一个结果——体温的降低。

于是，在这50年中，我们的体温降低了近1度。

据研究表明，体温降低1度，免疫力会降低30%以上，相反，如果在正常体温的基础上体温提高1度，免疫力会增强5-6倍。

可以说体温的降低，妨碍了体内脂肪糖、尿酸等废弃物的燃烧及排泄，引起高血脂、高血糖(糖尿病)、高尿酸血(痛风)等疾病，造成血管收缩，进而成为高血压等疾病的发病原因。

体温下降，免疫力降低，为自身免疫疾病、哮喘还有特异反应性皮炎等过敏性疾病的发病，埋下了隐患。

在本书中出现的人物实例，都是通过他们的亲身体验，用摄取姜红茶、胡萝卜苹果汁等阳性食品，以步代车，多活动，多走路、多做运动，坚持养成用热水泡澡、泡脚的好习惯等方法让身体暖和起来，

<<病从寒中来>>

减轻并治愈了心脏病、抑郁症、癌症、肥胖症等疾病。

这些顽疾之所以能够被克服，都是因为随着体温的升高，人体免疫力增强的缘故。

如果我们常年为疾病所累，忽然之间可以不再为病痛所苦，那么我们今后的人生自然会更加光明。

大家知道不管是谁，多数情况下，可能都会在上半感觉情绪不振，身体状况不佳，一到下午，情绪、身体状况就会越来越好。

患抑郁症的人也是在上半的时候症状会很明显，到了下午，心情会一点点变好。

由此我们可以得知，体温影响着我们的身心。

一天当中体温最低的时候是凌晨3点到5点，这一时间段是死亡高峰期。

哮喘、变异性狭心症的发作，失眠症患者的早醒，也容易发生在这个时间段里。

从这一时段开始，身心的状况会一点点变好，直到下午3点到5点体温最高时达到顶峰。

抑郁症被看作是“心灵的感冒”，人们失去了热情，就会导致“心灵”生病。

而与其相反，只有在人们满腔热情时，才有可能拥有坚强的心灵，才有可能摆脱抑郁的阴影。

由这个引申开来，我们可以推断，体温上升不仅能治病，而且会促使心灵温度——热情的升温，使得人们能够积极向上，这样，充满无限希望的人生就会翩然而至。

衷心祝愿阅读本书的读者朋友，提高体温，同疾病说再见，踏上美好的人生之旅。

英语里感冒叫作“common cold”，就是说英国人也凭自己的经验本能地感觉到感冒是由“寒”引起的。

中药里治疗感冒的良药是由葛根、麻黄、生姜、大枣、桂枝、芍药、甘草等几味暖体的中草药配成的葛根汤。

多数情况下，在感冒初期时服用，30分钟后就开始发汗，感冒症状就得到减轻。

感冒老是不好的时候服用，会出现发烧，出汗，咳嗽，咳痰等症状，有时还会伴随腹泻，出疹子，通过这些排泄活动，感冒会渐渐治愈。

在各种病症中最流行的就是感冒，感冒的俗称为“伤风”，这恰好说明了感冒是指由“风”（寒）给人带来的“伤”害。

而为了治好感冒则要把体内的废弃物，剩余物，水分等排泄出来才行。

不只是感冒，困扰现代人的高血脂症、高血糖症（糖尿病）、高尿酸症（痛风）、高盐分症（高血压）、肥胖症等生活中的常见病都是由于我们摄入了过多的脂肪、糖、嘌呤、盐分等，而又不能排泄出来而造成的。

西医中过敏症的症状是流眼泪（结膜炎）、流鼻涕（鼻炎）、出现水样痰（气喘）和湿疹（特异性皮炎）等，这些症状都是在排除体内多余的水分。

像这样的疾病在中医里被称为水垢病（水毒病），摄取过多的水分（或无法正常排泄）是其发病原因。

正如，“呼吸”（先呼后吸）、“give and take（送与取）”、“出入口”、“出纳账本”、“出生时发出的第一声哭声和死时咽下最后一口气”一样，宇宙的法则是先有“出”再有“入”，“出”比“入”更为重要。

我反复地讲，所有疾病诸如感冒、抑郁症、高血脂症、糖尿病、痛风、过敏、气喘疾病等，都是由于体内堆积了过多的废弃物，如：脂肪、糖、嘌呤水分等无法排除造成的。

我每天慢跑4-5公里，经常出现这样的情况。

开始跑时，体温升高并且出汗，再跑一会儿就会有痰出现，接着再跑就开始流鼻涕了。

也就是说，体温升高的话，体内所有的排泄器官都会变得活跃起来，排泄机能得到提高。

慢跑，洗浴、桑拿、卡拉OK、大笑和饮用姜红茶都可以提高体温，让身体出汗。

这时体温可以上升1度，体温上升1度的话，相应地免疫力可提高5-6倍。

因此，为了消除致病因素，排除体内和血液中的废弃物、剩余物和水分等，最重要的是通过上述方法使体温升高。

还有，人的身体有一个特点，就是吸收会阻碍排泄。

如果吃得过多，为了消化吃掉的东西，血液都集中在胃和小肠，分配到大肠和肾脏等脏器的血液相对变少，大小便的排泄状况就会恶化。

<<病从寒中来>>

这样就导致体内废弃物、剩余物、水分堆积，身体就会胖起来。

相反，如果“少吃”的话，排泄状况良好，血液得到净化，就能够预防和治疗不良生活习惯引发的疾病等各种各样的疾病。

俗话说，“要想身体好，吃得八分饱”，通过本书中所述的简易节食方法，可以提高排泄能力，这在治疗和预防疾病方面，也起到非常重要的作用。

另外，事实已经证明，积极向上的情感和行动可以促使大脑分泌出-因多啡和血清素等快感荷尔蒙，增强白血球的NK细胞(抗癌细胞)的活性，对许多疾病的预防和改善都很有帮助。

所谓积极向上的情感和行动，指的就是为了他人的事竭尽全力、总能看到事物好的一面、积极地思考，对周遭人和事物报以感谢等等。

我们知道，如果能和周围的人相处得融洽，我们的人生会更加快乐，收获的东西也越多。

我衷心地期望，所有读了这本书的人都可以抱着积极的心态，积极地行动起来，从而提升体温，度过快乐健康的人生。

石原结实 2006年6月

<<病从寒中来>>

内容概要

体寒是百病之源 50年前，孩子们的平均体温都在37 左右，成人的平均体温在36.5 - 36.8 之间。

而现在请你测量一下你的体温，可能令你想不到的是：你的正常体温大概已经不足36.5 了！
是的！

紧张的生活、不合理的饮食和错误的生活习惯已经使现代人的正常体温下降了1 。

科学研究表明，人正常体温下降1 ，免疫力至少下降30%，而如果正常体温能够达到36.5 以上，人体的免疫力就会增强5—6倍！

为什么发生这种情况？

因为我们已经习惯了汽车代步，习惯了用洗衣机和吸尘器代劳繁杂的家务，习惯了夏天冷气房里的凉爽，习惯了草草地淋浴后就匆忙出门……这一切都无形中带来一个后果——体温的降低。

而体温的降低，又使癌症、心脑血管疾病、抑郁、肥胖等病症的发病率急剧上升。

本书作者石原结实不仅是日本最著名的健康养生专家，而且是自然养生方法的忠实实践者，并通过大量的病患的亲身体验证明了提高体温对癌症、抑郁症、肥胖和心脏病的积极作用。

近年来，他通过著书、电视访谈等方式不遗余力地向大众推广自然养生方法，以其通俗易懂且简便易行的讲解引起了强烈的反响，使“提高体温、早餐节食”成为日本最流行的养生方式。

<<病从寒中来>>

作者简介

石原结实，医学博士，自然疗法专家，健康类畅销书作家。
1948年生于日本长崎市。
长崎大学医学部毕业后，在同一所大学医学研究部获得博士学位，曾经到世界著名的长寿地区高加索（格鲁吉亚共和国）和瑞士的翰那医院从事最前沿的自然疗法研究。
现任石原诊所所长。
主要著作有《“温体”疗法》（三笠书房），《活着的力量》（新星出版社）等100多本著作。
作者还在日本电视台参加多组健康节目的拍摄，以其通俗易懂的医学讲解赢得观众的信赖和喜爱，引起强烈的反响。

<<病从寒中来>>

书籍目录

前言 提高体温，向疾病说再见第一章 体温提高让你的身体获得新生 身体不适的人，您的体温是不是太低了 · 低体温是诸多疾病的根源 体温上升1度，免疫力增强5~6倍 通过提高体温而成功治病、瘦身者的心声 · “提高体温的我重归大山，找回了简单、纯粹、真实的自我” ——世界七大洲最高峰最年少的攀登纪录保持者野口健 · “我想穿着那件白裙子，让大家看看彻底告别癌症，重获新生的自己” ——46岁的子宫癌康复者石关七重 · “健康原来是这么棒的感觉！” ——一天野征一郎解脱抑郁后的感慨 · “瘦身成功让我充满自信！” ——葛真西里的减重历程 · “因为接近过死亡，所以我更加珍视自己的健康。”

· ——女教员和气胜枝的全新生活体验第二章 提高体温，为疾病四伏的生活画上句号 血液污染是万病之源 · 寻找血液污染的源头 · 身体本身就是血液的净化器 水并非喝地越多越好 · “水毒”和体温低下共生共存 · “花粉症”也是体内水分过多造成的 “不要让你的生命缺乏原动力” · “说不清的症状”会发展成严重的病 测试一下你的体温是否偏低 年轻人，你们也要注意肾虚了 你认为正确的饮食习惯可能会影响你的健康 · 不要让早餐成为肠胃的负担 · 多吃富含维他命的生蔬和水果的误区 · 多喝水能净化血液的谎言 · 牛奶并不是所有人的“优质健康饮品” 不良生活习惯是体温低下的罪魁祸首 · 经常服用止痛药会使身体变冷 · 警惕营养保健品减退你的身体机能 · 喜欢不喜欢由身体说了算 · 正确的洗浴方式才会提高体温 抑郁症与低体温摆脱不了干系 想让孩子更聪明，就去“温暖”他们吧 用温热的力量杀死癌细胞第三章 掌握自己的体质，科学地提高体温 西医“对症疗法”的多米诺隐患 · 现代医学的弱点 · 类固醇广泛应用揭开现代医学的伤疤 根据体质的不同而对症下药的中医“随症疗法” 测试一下你的体质是阴性还是阳性第四章 能提高体温的生活习惯指南 了解食物属性，找到适合自己体质的食品 · 怎样选择有益我们身体的食物 · 中和食物阴阳，享受健康饮食 · 改变你丰腴的体型、让你精力充沛的“早餐小型节食” · 提高体温的最佳饮料—姜红茶 · 胡萝卜苹果汁补充足量的维他命、矿物质 · 其他有助于提高体温、宜经常食用的食材 · 把超市食品变成“升温”食品的7项绝密招数 · 身体的寒气怎样都无法驱除时的特效饮食 让你的身体运动起来吧 · 体内热量的马达——肌肉 · 女性更应该加强锻炼 · 肌肉力量的训练永远不会太迟 · 有效地增强肌肉力量的窍门 · 简单、有效的训练方法 洗浴是提高体温最有效的方法 · 半身浴和手浴、足浴 · 盐浴效果更显著 · 温水浴和冷水浴结合强壮肌肉 使用围腰和暖带温暖身体的中——肚子第五章 提高体温的终极节食疗法 从“豆芽菜”到举重冠军的神奇转变 试着少吃一点吧，你就会得到健康的青睐 为什么我可以三十年如一日地持续工作 · 以分计算的紧张行程 · 越忙的时候越要少吃，坚持不懈地锻炼肌肉 各界名人人都知道人生和体温的秘密吗？节食——身体内部的革命 · 排出体内的毒素 · 净化血液 · 体温上升，免疫力提高 传统故事和现代科技共同印证的事实 · 江户时代观相家的至理名言：人的命运在于饮食 · 来自王见代医学现场的中关于“少食威力”的报告 · 高热量、高蛋白的美食往往是疾病的元凶第六章 心灵的温度也可以提高身体的温度 “笑”能提高免疫力 和“笑”有着同样效果的“唱” 畅述心曲，保持心灵的安宁 成功者都是善于付“出”的人 积极健康的精神是身体的顶梁柱 让我们看一下长寿村的秘密 体温是生命的力量 以淡泊的心态去承受心理紧张后记

<<病从寒中来>>

章节摘录

身体不适的人，您的体温是不是太低了 街头巷尾，到处都是各种各样的健康方面的书籍，以及多得数不清的健康食品。

表面上看来，好像是人们的健康意识提高了，实际上，这意味着人们对健康隐患的不安增加了。

有100个人，就几乎有100种健康方面的烦恼。

现在的医疗，无论是西医还是中医，针对各种各样的疾病，分别采取对应措施，造成了医疗信息混乱的不良趋势。

要是有人同时得了几种病，这个药也吃，那个药也吃；这个检查要做，那个检查也得做，姑且不说受疾病的折磨，光是看病就已被折腾得精疲力尽了。

而且，现在关于各种疾病的信息泛滥，越来越多的人身体稍微有点不舒服，就像患了强迫症似的，疑心自己得了“某某病”。

处于病因不明的亚健康状态，或是患了其他的难治之症，并为治疗而烦恼的人们当中，许多人都是—种治疗方法不行再换另一种，不停地更换，迫不得已地成为“看病的候鸟”。

但是，身体不适的症状、诸多疾病的病情，真的能就此得到改善吗？

不泡在药罐里，不成天吃健康食品，身体状况就不能好转吗？

答案是：NO！

想要知道怎样才能改善身体状况，更加健康、美好地生活下去吗？

方法极其简单。

那就是：提高体温。

有人会想：“真的这么简单就能办得到吗？”

要知道，正是因为我们忽略了这么简单的方法，身体状况才一直得不到改善，疾病才一直得不到治愈，最后吃遍健康食品，天天到医院串门，也依然改变不了现状。

你每天都正常排便吗？

你是否面临这样的问题呢——即使经常去健身房，平时限制卡路里的摄取，体重秤的指针还是稳稳地不见一丝波动，甚至有时反而会一点一点、一点一点地呈向右移动的趋势。

你是否正在为头痛、耳鸣、心悸、气喘等症状感到烦恼呢？

最近少子化问题（编辑按——日本近20年来出生率持续走低，政府鼓励多生多育，将目前生育减少的现象说成少子化。

少子化问题已成为目前日本最严峻的社会问题之一）备受关注，有许多家庭因为不孕的问题而苦恼，女性的压力很大，即使花大笔金钱，长期坚持治疗不孕症，有的人也没有生出一男半女来。

每年坚持做身体检查，严格按照医生的指示改变自己不良的生活习惯，但是却看不到病情有一丝—毫的改善。

长期处于这种苦恼下的人一定很多吧！

据我们的死因调查数据显示，排在首位的是癌症。

相信很多人心里都对癌症检查惧怕不已，整天提心吊胆，就怕癌症哪一天不凑巧降临到自己的身上。

威胁现代人的疾病数也数不清，高血压、脑梗塞、心肌梗塞、糖尿病……我们正在过着“与疾病比邻而居”的生活。

这是为什么呢？

有疾病、身体不适、亚健康等苦恼的朋友们，请量—量自己的体温，你的体温恐怕只有35度左右吧。

“低体温”是诸多疾病的根源。

在现代，有很多因素导致人体体温降低。

例如，运动不足、过度饮用果汁、冰咖啡等冷饮、饮食过量等等，可以说，正因为如此，患了亚健康等疾病的人才会变得这么多，而相应的，各种健康方面的信息以及健康食品才会如此泛滥。

不管是癌症、脑梗塞、心肌梗塞、糖尿病、身体不适、亚健康状态，还是被称为“文明病”的肥胖症，抑或是被称为“心灵感冒”的抑郁症，所有这些疾病的根源都只有一个，那就是“低体温”。

<<病从寒中来>>

不需要分别给这些疾病起名字，我们总称它们为“低体温病”就行了。

起床后两小时以内，你的体温有多少度？

来我的诊所的患者多数都是35度左右。

到诊所去的人，都是因为身体多少有点不舒服才去的，最近，有很多人虽然自己觉得自己的身体很健康，但实际上体温很低，只有35度左右。

以前，几乎没有人认识到正常体温下降的可怕之处。

事实上，体温是“免疫之镜”，是人的生命活动的一个重要方面，免疫机能的状态就是通过体温直接表现出来的。

有资料显示，体温下降1度，抵抗疾病入侵的免疫力就会下降30%。

简洁明了地说，体温下降，癌症及各种疾病的患病率就会增加。

冬季感冒的人多，就是因为到了冬天，身体会变冷。

身体变冷而引起的各种各样的异常状况，也容易促使心肌梗塞、脑梗塞及其他威胁生命的重症的频发。

关于体温下降而出现的各种症状，请参照“36.5度以下出现的症状”一表（请参照第7页）。

体温仅仅下降0.5度，人体的生命活动就会显著减弱。

人的身体是产生热量的发热体，所以，体温的微小波动都能关乎生死，其左右人的健康状况的程度，甚至超过人的想象。

体温上升1度，免疫力增强5-6倍。

如果体温上升，连被称为不治之症的癌症都无法向体温升高后的体内器官扩散。

日本国立预防卫生研究所（现国立感染症研究所），曾以子宫癌细胞为对象做过实验，得出这样的报告：温度在39.6度时癌细胞大量死去，而在这个温度下正常的细胞并不受影响。

此外，很多事实也已经得到证明，体温上升到比正常体温高1度时，免疫力就会增强5-6倍。

还有资料表明，在癌症的治疗方面，通过“柔和加温”的温热疗法来提高体温已经取得了一定的效果。

提高体温的好处，不仅在癌症等疾病的治疗方面有所体现，甚至在奥林匹克运动会等体育活动领域，也起到了非常积极的作用。

至于在日常生活中，提高体温会给我们的生活带了多么大的影响，这就更不用说了。

整天笼罩在担心健康的阴影下，工作起来也没有一点效率。

但是，如果体温上升了，工作效率会跟着提高，家庭生活也随之变得美满，你的人生势必将会朝着好的方向发生戏剧性地转变。

这样的事情绝不 仅仅是你的凭空想象。

P3-6

<<病从寒中来>>

编辑推荐

体寒是百病之源，改变国民健康观念第1书，日本销量突破1,000,000册的全民健康医学宝典！
数以万计读者竞相推荐！

荣登台湾金石堂、诚品、博客来健康类图书畅销榜！

一本令亲人健康、家庭幸福的必读书！

实验结果表明：温度在35.5 时，癌细胞大肆繁殖；温度在39.6 时，癌细胞大量消失。
体温上升到比正常体温高1 时，免疫力就会增强5 - 6倍！

大量实例证明：体温升高，癌症、抑郁、心脏病症状都得到明显减轻，瘦身成功率显著提高！

提高体温正在让越来越多的人获得健康：“高海拔山区常年的稀薄空气和低气温给让我的身体千疮百孔，肝功能衰退，血液污染严重。

身体极度虚弱。

经过提高体温的治疗，体内的污垢不断被排出体外，身体变得轻盈爽快，使我又重归大山的怀抱。

”——世界七大洲最高峰最年少的攀登记录保持者野口健 “癌症的复发曾经让我对人生绝望，甚至定好了去世后的妆容。

而提高体温的节食疗法让我感觉到生命的希望和喜悦，最终，我战胜病痛。

获得新生。

”——子宫癌康复者石关七重 “心脏病手术让我成了吞药的机器，备受药物副作用引发的心律不齐和抑郁症的煎熬，当我通过提高体温而获得健康时，我才知道此前的药物和饮食都是让自己身体变冷的，体温升高后，健康的感受真棒！

”——心脏病及抑郁症康复者天野征一郎 “肥胖给我的工作和生活带来了诸多不便，体温的升高让体内堆积的废弃物不断被排出，我因此也重塑了自己的体型，现在的身材让我自信满满。

”——成功减重20斤葛真西里

<<病从寒中来>>

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:<http://www.tushu007.com>