第一图书网, tushu007.com

<<净化血液不生病>>

图书基本信息

书名：<<净化血液不生病>>

13位ISBN编号：9787537549042

10位ISBN编号：7537549044

出版时间：2012-1

出版时间：河北科技出版社

作者：石原结实

页数：168

译者：施圣茹

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

前言

医师增加，疾病却没有减少　笔者的朋友在某医院接受大肠癌癌肿切除手术。
出院时，她询问主治医师：“ 癌症的原因是什么？
”医师回答：“ 如果我知道，那就不需要医学了。
”　另一位朋友的妻子做乳腺癌手术时，她问主治医师：“ 为什么我会得乳腺癌？
”医师却回答：“ 我也想知道这一点。
”　医学的发展日新月异，但是疾病并没有减少。
在笔者从医的20世纪70年代中期，日本医师的人数只有10万人，甚至有许多人抱怨医师不足。
后来不断成立医科大学，现在已经增加为当时的2倍，共有80所学校，医师的数目也增至2．5倍。
尽管如此，疾病的发生率和死亡率并没有降低，反而有升高的趋势，这是为什么呢？
　医学在诊断技术、外科治疗方法和急救医疗等方面有显著的进步。
例如在很多年前，计算机断层扫描(cT)或核磁共振成像(MRI)等检查方法根本就不存在，甚至连超声波的诊断技术也尚未出现；也没有在血液中检查代表癌症存在的肿瘤标记等检查方法。
如今医学诊断水平已经有了长足的进步。
此外，在急救医疗方面，诸如交通意外事故或心肌梗死发作等方面的手术疗法和复苏方法等也相当先进。
　那么高血压、动脉硬化、哮喘、糖尿病以及慢性肝炎等慢性病的治疗方法，可以算是有进步吗？
现代医疗对于这些慢性病依然采取对症疗法，并未找出其根本病因进行治疗。
例如以胰岛素治疗糖尿病，以干扰素治疗肝炎，以支气管扩张剂治疗哮喘。
至于高血压，则只针对血压偏高的症状使用减弱心脏力量的药物或血管扩张剂。
至于肺炎、胆囊炎、膀胱炎等炎症性疾病，则将细菌或病毒视为病原，任意使用抗生素。
对炎症引起的发烧或食欲不振的现象则给予解热剂，或者利用静脉输液补给营养。
总之，只是抑制表面的症状。
　现代医学是“ 见树不见林 ”　现代医学不知道为什么血糖值会升高？
为什么会罹患哮喘？
为什么会发烧而出现食欲不振的现象？
而且不打算深究原因。
对于癌症，现代医学也只会利用手术、放射线疗法、抗癌剂等手段去除肿瘤或加以消灭，根本不去思考致癌的原因并加以根治。
　根据现代医学的做法，如果遇到冠状动脉(将营养送达心肌的血管)因血栓而阻塞的情况，在治疗时会放入支架以扩张血管。
在这些方面，患者受益于医学的进步，诸如因交通意外事故而损伤的骨骼、肌肉、血管或内脏等都能够被修复。
至于失去的血液，则可以借着输血或输液的方式补充。
因此，在恢复人体原本生理状态的治疗方面，患者确实蒙受医学进步之惠。
然而这么做却不能完全根治血栓症以恢复真正的健康状态。
关于此方面的治疗，现代医学根本就束手无策。
　现代医学的瓶颈在于，按照胃肠、肝脏、脑等脏器来区分疾病，将人体当成零件的集合体，而没有整体视之的观念。
医学依此原理发展，必然会走向脏器移植一途，甚至深入研究构成脏器的细胞或细胞设计图基因，以找寻疾病的根源。
　虽然基因的确有改变，但是却不能凭此全面性地正确掌握病体的状态。
这就如同在研究水的性质时，单单个别研究水的构成分子，亦即氢与氧，结果对水根本不了解。
同样的，现代医学的微观方法论，已经陷入“ 见树不见林 ”的恶性循环当中。
　由于这个原因，治疗癌症的专科医师可以说自己不知道致癌的原因，却丝毫不觉得羞耻。
这样的医学能算是科学吗？

医师能算是科学家吗？
既然他们将东方医学或民俗疗法视为“不科学”的方法而加以轻视，那么也应该承认“现代医学并非科学”。
因为精确找出导致结果(疾病)的原因，才是科学的做法。
　本书从宏观的健康观角度，针对现代医学视为“非科学的”而忽视的东方医学或民间疗法，将人体当成宇宙的一部分(小宇宙)，以综合、有机的方式进行研究，进而治疗疾病。
本书将深入探讨人类摄取的食物，以及食物和血液性质之间的关系，例如摄取后能够温热身体的食物、摄取后会使身体冰冷的食物，或是饮水过量而使身体冰冷等情况会对血液性质造成何种影响等。

<<净化血液不生病>>

内容概要

原来除了能温暖身体的胡萝卜苹果汁与姜汁红茶之外，石原结实医生还有34种食物的秘密法宝，它们可以让您轻松拥有清澈的血液以保持健康体魄。

饮食过量、错误的饮食方式、运动不足、压力、身体冰冷是促使血液混浊导致疾病的根本原因。
自古以来，东方医学即有“医食同源”“药食同源”的宝贵观念；西方医学始祖希波克拉底也说“食物是最好的医药。
”因此，只要选对食材，就能让血液清澈，延缓老化，远离疾病，永保健康。

《净化血液不生病》中介绍的34种食材，各有各的净化血液的妙用。
诸如，生鱼片具有降血压，预防血栓症，防止血管老化的作用；寿司上的食材可温热身体；醋具有冷却身体的功效，饭则行中庸之道；咖哩具有去除活性氧，杜绝万病根源的作用……以上各种食材的效用令人惊讶。
如果你想改变目前身体上的种种症状，遵循东西方的古老智慧，以食物代替药物调理身体、多多运动增强下半身的肌力，应是改善血液状况，维持健康的长远之计。

作者简介

石原结实
1948年出生于长崎县，其历代祖先皆为日本古代种子岛藩主的御医，现为日本No.1的自然医学养生博士。

石原结实毕业于长崎大学医学部，专攻血液内科，并取得该大学医学博士学位。
之后前往以治疗疑难杂症的饮食疗法闻名于世的瑞士贝纳医院研习，且多次亲赴格鲁吉亚共和国的高加索长寿村调查，荣获格鲁吉亚共和国科学协会长寿医学会荣誉会员。

石原博士曾在长崎原爆医院服务，接触过许多现代医学无法治愈的患者。
1985年石原博士在伊豆、伊东地区开设了断食疗养所，施行以“胡萝卜&苹果汁”“运动”“温泉疗养”为主的断食疗法，独创的中医食疗法极受日本各界名人信赖。
石原医师目前担任石原诊所院长，参与广播、电视的健康节目，每年还会巡回日本演讲50～60场，著有《日本No.1自然医学家的“健康保证班”》、《好食物事典》、《管好体温不生病》《先别急着吃三餐》等书。

<<净化血液不生病>>

书籍目录

第1章　万病源于“血液污浊”
　万病的根源在于“血液污浊”
　万病都是“饮食不当”引起
　胃癌减少而肺癌增加的原因
　生、死都掌握在血液中
　现代医学容易忽略的“血液的性质”
　脸发红并非“血色很好”
　“疼痛”和“冰冷”密不可分
　潺潺溪流逐渐变成臭水沟
第2章　现代人的血液为何黏稠
　“饮食过量”引起现代文明病
　“错误的饮食习惯”引发人类的悲剧
　“运动不足”加速“污血”的产生
　“压力”使免疫力减退
　“冰冷”是万病的根源
　使血液清爽的饮食生活
　充分咀嚼，减少食量
　以谷物、蔬菜类食物为主
　摄取未加工的谷物
　摄取“全食物饮食”
　积极摄取“第六营养素”——食物纤维
　少吃肉类，多吃鱼贝类
　其他可净化血液的食品

　第3章　脑中风、肥胖、糖尿病的原因——“水毒”
　人随着血管老化而变老　48
　高血压与下半身的密切关系
　脑出血、心肌梗死是下半身的疾病吗
　肥胖是代谢功能障碍病
　人随着年龄增长而发胖的原因
　深色食物具有减肥效果
　容易流汗的人患有“畏寒症”
　糖尿病患者会口渴的原因
　糖尿病起因于下半身的衰弱和“冰冷”
　摄取根茎类食物能预防、改善糖尿病和老化
　仅仅3个月，血糖值就恢复正常
第4章　为什么癌细胞不耐“热”
　西方医学无法治愈癌症
　“细菌”不是有害物质
　癌症有其存在的意义
　疟疾患者不会罹患癌症吗
　从癌症晚期中生还
第5章　排出体毒——“胡萝卜汁断食法”
　与胡萝卜汁的震撼邂逅
　“水断食”与“胡萝卜汁断食”

断食疗法的功效
身心获得完全的休养
燃烧并排泄老废物质
促进白细胞的功能
使体内新陈代谢更加活跃
可以自己实行的“早晨胡萝卜汁断食法”
人类能够活到120岁
第6章　净化血液——“东方医学建议的饮食”
医学的基础在于医食同源
胡萝卜 延缓老化，预防癌症
牛蒡 温热身体，改善下半身的衰弱
白萝卜 有效改善食物中毒和宿醉，具有美肤效果
马铃薯 强健胃肠，降血压
生姜 改善畏寒症，断绝万病的根源
莴苣 降体温，消除头脑疲劳，抑制性欲
纳豆 杀死病原菌，溶解血栓，抑制致癌物质的生成
豆腐 预防高脂血症，强化大脑功能
鸡蛋 滋养强身，预防畏寒症，延缓老化
牛乳、乳酪 牛乳会冷却身体，乳酪则会温热身体
牛肉、猪肉、鸡肉 改善手脚冰冷，消除忧郁
生鱼片 降血压，预防血栓症，防止血管老化
寿司 肉温热身体，醋冷却身体，饭则中庸
糙米、白米 糙米是“活米”，白米是“死米”
荞麦 强化血管，预防脑中风
面包 白面包冷却身体，黑面包温热身体
拉面 能让体温偏低的人温热身体的超阳性食物
咖喱 去除活性氧，杜绝万病的根源
盐、味噌、酱油 提供气力、体力，使人长寿
日式泡菜 让新鲜蔬菜补充维生素、矿物质
海藻类 降低胆固醇，保持青春
蕈类 清除肠内废物，提高免疫力
啤酒 适量摄取能预防胆结石，增加良性胆固醇
红葡萄酒 增加血液，温热身体，预防动脉硬化
日本酒 抑制癌细胞增殖，温热身体
绿茶、红茶、乌龙茶 降低甘油三酯，预防胃癌
可可、巧克力 温热身体，强精

章节摘录

版权页：插图：全身70%以上的肌肉皆分布于下半身，一旦下半身衰退时，基础代谢率就会大幅降低。
如此一来，年长者即使和年轻人摄取相同热量，身体也无法完全燃烧。
人类随着年龄的增长而发胖，理由就在于此。
摄取同样的食物或进行同样的运动（劳动），年轻人因为下半身肌肉很多，所以不会发胖，而年长者则因为下半身衰退，所以会发胖。
在下半身肌肉衰退的同时，也会造成同样隶属于下半身（肚脐以下）的肾脏或大肠等排泄器官的血液循环不良，导致人体无法充分排尿或排便，就会使得多余的水分和老废物质积存在体内，加速肥胖。
因此，，肥胖也是一种血液污浊的现象。
例如有不少肥胖者和老烟民的血液中白细胞数目非常高。
白细胞和人体的免疫机能息息相关。
白细胞的作用之一是吞噬体内或血液中的老废物质，白细胞较多，表示血液中有很多老废物质。
1立方毫米的血液中通常存在4000~8000个白细胞，而肥胖者或老烟民则有1万个以上。
根据美国寿险公司的统计，与体重正常者相比，肥胖者因罹患糖尿病、肝硬化、阑尾炎、胆结石、慢性肾炎、脑中风和心脏病等致死的概率为体重正常者的2~3倍之多。

<<净化血液不生病>>

编辑推荐

《净化血液不生病:34种食物可以让你血液清澈》这是一本长踞日本亚马逊网络书店畅销榜的健康书，石原结实博士给读者34种食物的秘密法宝，它们可以让您轻松拥有清澈的血液以保持健康体魄。
自古以来东方医学即有“医食同源”的宝贵观念，因此，选对了食材，就能让血液清澈，延缓老化，活出长寿无病的高品质人生。
著者石原结实对于健康与养生研究了多年，总结出了一套适合东方人的养生常识，适合大众日常保健。
“饮食过量”“错误的饮食习惯”“压力”“运动不足”“身体冰冷”都会造成血液污浊。
清澈血液，要注意以下几点哦：吃东西不要吃太多不要喝太多水要吃“有生命”的食物还要放松心情没事可以多泡泡澡哦。

第一图书网, tushu007.com

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