第一图书网, tushu007.com

<<体温决定生老病死>>

图书基本信息

书名：<<体温决定生老病死>>

13位ISBN编号：9787544242769

10位ISBN编号：7544242765

出版时间：2008-11

出版时间：南海出版社

作者：石原结实

页数：158

字数：85000

译者：李巧丽

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

寒冷的日子和雨天，腰、肘、膝疼痛等情况多会增加，通过泡澡来温暖身体，这些症状通常会得到缓解。
中医会给感冒病人开葛根汤，它的主要成分是葛根、麻黄、生姜、大枣等。
感冒时服用，20分钟后便会出汗，身体随之也会感觉轻松舒适。
常言道“感冒为百病之源”。
英文将感冒称为cold，也是寒冷的意思。
这句话改为“寒为百病之源”也不错。
据说，约400年前，有位医生不论人患何病症，都只给开葛根汤。
患者说“我得了感冒，发烧、打喷嚏、流鼻涕，很严重”，医生就告诉他“喝葛根汤最有效”；换了腹痛、腹泻得厉害的患者，医生还是说“就喝葛根汤吧”；“我得了荨麻疹，浑身奇痒难忍”。
面对浑身搔痒的患者，医生依旧说“喝葛根汤”。
虽说这位医生只开葛根汤，但很快就把病治好了，他也因此被人称为“葛根汤大夫”，甚是有名。
翻开中药书籍查找“葛根汤”的药效就会发现，不仅感冒、支气管炎、扁桃体炎、中耳炎、积脓症、麻疹、水痘、沙眼、结膜炎、泪囊炎等炎症疾患可使用此方，肩膀酸痛、肩周炎、风湿症等疼痛患者服用它也很有效。
葛根汤实在是“百病之妙药”。
为什么温热身体的葛根汤能治疗百病呢？
我们人类不仅在感冒和患肺炎时会发烧，在患癌症和胶原性疾病等疑难病症，甚至是单纯的疲劳状态下，也常会出现发烧现象。
这是因为发烧会使体温升高，从而增强免疫力。
有研究表明，体温上升1°C，免疫力会增强30%以上。
相反，体温降低，免疫力也会下降。
研究发现癌细胞在体温为35°C时增加最陕，而在体温达到39．3°C时会死亡。
在没有医生、护士和医院的野生动物世界里，动物们患病和受伤时，常常通过绝食或发烧使自身复原，从而健康地终享天年。
由此可见，体温对我们人类的健康是如此的重要。
人刚出生时，是高体温、高红血球的，随着年龄的增长，会生出白发，患上白内障，皮肤出现白斑等。
人逐渐变自老化，继而迎来死亡。
白色是“冷”色，像雪一样。
世上的物体都是遇冷变硬，人类也是如此，随着年龄的增加，肌肉开始变硬，行动开始迟缓。
不仅如此，内脏也会变硬，易患动脉硬化、心肌梗死和脑血栓等“硬化疾病”。
癌症从某方面讲也是“寒凉”病症，一天24小时无休止运动、温度较高的心脏，还有聚集了大量红血球且温度较高的脾脏是绝对不会出现癌症的。
相反，食道、胃、大肠、子宫等是“中空形状”的内脏，细胞仅存在于周边，温度低，易多发癌、症；此外，与低于体温的外界空气连通的管腔脏器也易患癌症。
日本人的死亡原因排序如下：1．癌症(约30万人)2．心肌梗死(约15万人)3．脑血栓(约13万人)4．肺炎(约8万人)5．交通事故(约4万人)6．自杀(约3．2万人)7．衰老(约2．2万人)8．肾功能不全(约1万人)9．肝硬化(约1万人)10．糖尿病(约1万人)癌症、心肌梗死、中风是“硬化疾病”，从某种意义上讲，寒凉是其病因，肺炎及衰老引起的死亡多发于冬季，也与寒凉相关。
　自杀在匈牙利、芬兰、瑞典等北欧国家发生率较高，日本也是秋田县、岩手县和新泻县等北部地区为自杀多发地区，由此可见，自杀与寒凉也不无关系。
日本的医学专业书籍中记载：“日本人的腋下体温为(36．8±0．34)°C。
”但实际上，体温为36．8°C的人很少，高的人一般是36．2°C-36．3°C，绝大部分人的体温处于35°C-36°C之间的“低体温状态”。

近30年来，日本的医生人数从10万人增至25万人。
每年的医疗费用直线增加，如今已达30万亿日元。
而疾病和患者数量不但没有减少，反而每年都在增加。
癌症死亡人数30年前约为13万人，到21世纪竟增至30万人。
低体温化无疑是疑难杂症增加的原因，这是因为体温降低与免疫力低下直接相关。
基于以上诸多事实，本书将为读者介绍通过“暖体”防治各种疾病的方法。
不仅高血压、高脂血症和糖尿病等疾病是生活习惯病，几乎所有的病症都是由体温低引发的生活习惯病。
如何改掉使体温降低的致病生活习惯，养成温暖身体的健康生活习惯，本书就此进行了通俗易懂的说明。
希望大家能够通过实践本书中的方法，身体越来越健康。

内容概要

医学研究表明，体温升高1℃，人体免疫力就会提高30%；相反，体温降低，免疫力也会下降。
36.8±0.34℃是正常体温的标准值，但大部分现代人由于压力过大、饮食不当等原因，正常体温多在35℃～36℃，这种“低体温状态”是高血压、高脂血症、糖尿病、肥胖、更年期障碍、抑郁症、心肌梗死、癌症等疑难杂症高发的重要原因，可以说，体温是决定生老病死的关键。
　石原结实博士是日本家喻户晓的健康养生专家。
几十年来，一直致力于以“暖体”为核心的自然疗法的研究与实践，日本前首相羽田孜、细川护熙等名人政要常常亲赴石原博士的伊豆疗养所调理身心。
本书详细介绍了饮食，洗浴（半身浴、手浴、足浴），快走等简单易行的方法，让你的体温轻轻松松升高到最佳状态，通过“暖体”达到预防与治疗各种疾病的目的。

作者简介

石原结实，医学博士，著名自然疗法专家。
1948年出生在日本长崎市，毕业于长崎大学医学院。
曾在著名的长寿地高加索地区和瑞士的班纳医院等处研究最前沿的自然疗法。
1985年在日本伊豆开设了以增进健康为目的的疗养所，日本前首相羽田孜、细川护熙等名人政要常常亲赴石原博士伊

<<体温决定生老病死>>

书籍目录

前言第1章　体温升1℃疾病无影踪　为什么患病人数不断增加　“寒凉”引发百病　人体靠热量维持生命　患病是因为气、血、津液循环不畅　你的体质是阴性还是阳性　阳性体质和阴性体质的特征　阳性病症与阴性病症的区别　现代人体温下降的原因　要注意“淤血”症状　万病源于“血浊”　发烧和食欲不振是世上的“两大名医”　疾病是身体“要恢复健康”的自然反应　体内废物固化于一处成为癌肿　“低体温”使孩子得病　身体寒凉，心理也会倾向于消极　温暖身体的方法1：洗浴　温暖身体的方法2：快走　温暖身体的方法3：等长运动　温暖身体的方法4：下蹲和踮脚　温暖身体的方法5：腹带、内衣、一次性暖袋第2章　改变饮食　体温上升1℃　现代人因过度饮食而损害身体　饮食过量使人体自愈能力下降　不想吃时不要勉强　饮食生活欧美化，疾病也在欧美化　饮食生活测试　使身体寒凉的阴性食物和温暖身体的阳性食物　生命和健康不可缺少的“中性食物”　吃什么要听从身体的需要　追求身体需要的饮食生活　胡萝卜汁断食法　饮用“胡萝卜汁”的好处　仅在早餐进行“胡萝卜汁断食”的方法　用“生姜红茶”温暖身体　半日断食和一日断食的方法第3章　体温升高　消除疼痛　肩膀酸痛　腰痛　头痛　疲劳、倦怠、苦夏　便秘　腹泻　浮肿　肥胖　痛经、月经不调、更年期障碍　花粉症　感冒　恶心、宿醉　胃炎、十二指肠溃疡　失眠症　抑郁、植物神经功能紊乱、压力　脱发、白发　湿疹、粉刺　贫血　低血压　高血压　高脂血症　糖尿病　心绞痛、心肌梗死　肝病　癌症

章节摘录

寒冷的日子和雨天，腰、肘、膝疼痛等情况多会增加，通过泡澡来温暖身体，这些症状通常会得到缓解。
中医会给感冒病人开葛根汤，它的主要成分是葛根、麻黄、生姜、大枣等。
感冒时服用，20分钟后便会出汗，身体随之也会感觉轻松舒适。
常言道“感冒为百病之源”。
英文将感冒称为cold，也是寒冷的意思。
这句话改为“寒为百病之源”也不错。
据说，约400年前，有位医生不论人患何病症，都只给开葛根汤。
患者说“我得了感冒，发烧、打喷嚏、流鼻涕，很严重”，医生就告诉他“喝葛根汤最有效”；换了腹痛、腹泻得厉害的患者，医生还是说“就喝葛根汤吧”；“我得了荨麻疹，浑身奇痒难忍”。
面对浑身搔痒的患者，医生依旧说“喝葛根汤”。
虽说这位医生只开葛根汤，但很快就把病治好了，他也因此被人称为“葛根汤大夫”，甚是有名。
畅，最终变得像污水一样浑浊。
血液污浊，尿酸和尿素氮、乳酸等各种废物在血液中的含量就会增加。
血液被供给全身的60万亿个细胞，想象一下满载废物的血液在全身循环结果会怎样？
各处的细胞会受伤，产生各种疾病。
细胞受伤非同小可，体内会出现保护细胞免受污血侵害的反应。
例如，荨麻疹、湿疹、遗传性过敏等生疹症状，支气管炎、膀胱炎等炎症，动脉硬化、高血压、血栓、结石、癌症等都是因此而起。
这些疾病皆是“净化身体”的自然反应。
我们平时最常见的淤血症状是生疹。
荨麻疹、湿疹、干癣、脓疹等都可视为体内废物的排泄现象。
前几天，一位被手足慢性湿疹困扰的60多岁的女士来到我的诊所。
她问我：“患感冒时一喝葛根汤，湿疹也跟着好了，这是为什么呢？
”以治疗感冒闻名的葛根汤具有暖体、发汗、将体内废物排出体外的作用。
该患者因服用了葛根汤，身体变暖，不良物质被不断排出体外，湿疹也治愈了。
这在专家看来是理所当然的，但在患者看来却十分不可思议。
于是我给她开了一个月的葛根汤，结果慢性湿疹真的奇迹般治愈了。
其实，这位女士是因不想做乳腺癌手术而来到我的诊所。
通过改善饮食习惯和饮用胡萝l、汁，3年来她的肿块没有增大，得到了控制。
我想，服用葛根汤发汗、排出废物、保持血液清洁的功劳也很大。
西医在患者生疹时会使用类固醇激素和抗组胺剂加以抑制。
但是生疹归根结底是“果”，导致生疹的“因”是血液污浊。
因此，无论怎样用药物抑制，只要不改其“根”，就很难治愈。
西方医学认为“湿疹和荨麻疹是健康的敌人”，但中医却认为“湿疹和荨麻疹是要『灰复健康的征兆”。
西方医学往往采用；芍物和注射法进行对症治疗，中医则注重“改善病源”。
当然，孰好孰坏尚无定论。
西方医学的方法虽立竿见影，但易复发；中医的治疗方法虽很少复发，但治疗时间长。
生疹除可用前面所述的葛根汤外，还可用十味败毒汤、荆芥连翘汤等发散汤剂。
根据医嘱连续饮用，可净化血液，很多“原因不明”、“很难治愈”的皮肤病也会痊愈。
体力衰弱者和老年人，以及每当出现湿疹就用药物加以抑制的人，他们血液中的废物无法通过“生疹”的形式排出。
那么下一次身体便会以炎症的形式来清洁血液。
肺炎、支气管炎、膀胱炎、胆囊炎等都是身体借助“细菌”的力量引发炎症，努力燃烧血液中废物的

反应。
人体出现炎症，会发烧、食欲不振。
多数人担心、发烧和食欲不振的状况会持续下去，就用退烧药，或强迫自己进食。
实际上，这只会起到相反的效果。

编辑推荐

《体温决定生老病死》是日本羽田首相保健医师石原结实博士养生力作，日本羽田首相、细川首相等名人政要体验力荐，"暖体"是预防与治疗各种疑难杂症的最佳途径。

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