

<<不生病的秘密>>

图书基本信息

书名：<<不生病的秘密>>

13位ISBN编号：9789576966941

10位ISBN编号：9576966949

出版时间：2011-3-22

出版时间：新自然主義

作者：石原結實

页数：228

译者：陳政芬

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>

## &lt;&lt;不生病的秘密&gt;&gt;

## 內容概要

一定要看醫生、吃藥、打針，才能把病治好？

要知道自己有沒有病，一定得透過西醫的健康檢查？

發燒、食慾不振時，一定要趕快吃藥退燒，還要多吃一點，才會恢復體力？

日本的醫學權威 & 暢銷書作家石原結實將徹底顛覆一般人常見的迷思，整合自然醫學、中醫和西醫的理論，帶你重新認識疾病的成因，提早察覺身體的警訊，並教你如何藉助飲食、運動和各種方法強化身體自癒力，在疾病初期時就讓疾病不藥而癒。

吃太多、身體冷，當然會生病！

現代人之所以生病，就是因為「吃得太多」、「體溫太低」。

當動物生病時，會用「不吃」和「發燒」來治好自己，所以我們在野地裡看不到因心肌梗塞倒地的鼯鼠或是臥病不起的狐狸。

人類也是如此，肚子餓時白血球的功能會變強，免疫力提升，而當體溫比正常體溫高1 時，免疫力也會變成5?6倍之高。

因此生了病，身體就會藉著「食慾不振」和「發燒」來自我醫治。

可惜地是，很多人發燒時，採取的往往是吃退燒藥或多吃這種逆向的治療法，反而妨礙了疾病的治療，或是將治療期拉長。

生了什麼病？

你的身體最知道 平常我們只要看一個人的臉色是紅潤或是蒼白，就可以大概知道對方的身體狀態。

同樣地，要了解自己是不是有病，也可以仔細觀察身體出現的異常特徵，提早發現疾病的訊號。

書中提供了65種疾病和症狀的身體特徵，同時參考健康檢查的數值，並附上插圖標明特徵出現的位置，讓你一目瞭然，在家就能自我檢測，例如：

耳垂有皺紋、血壓上升 可能有狹心症 眼睛的角膜有白色環、膽固醇和三酸甘油脂增加 可能有動脈硬化 手掌發紅、GOT和GPT值增加 可能有肝炎、脂肪肝 指甲蒼白易裂或凹陷成湯匙狀、血紅素不足 可能是缺鐵性貧血

舌頭邊緣有齒痕狀、嗜酸性白血球增加 可能是過敏 隨時仔細傾聽身體的聲音，你的疾病將會無所遁形！

強化身體自癒力，和疾病說bye - bye！

作者沿用中醫的理論，認為「瘀血是萬病之源」，血液變濁、血液循環不良，是所有病症的根源。

所以，要治療疾病，就要從改善血濁、淨化血液下手。

作者以自然醫學和中醫的觀點，針對各種疾病和症狀，提出了因應的飲食和運動法，例如：高血壓的成因之一，就是因為下半身的肌肉退化、微血管變少，血液漸漸移往上半身，手臂測量的血壓就變高了。

若是多吃含有魚油的魚類以及含有牛磺酸的蝦、蟹等海鮮類，多做步行、蹲下起立的屈膝運動等，就可以預防和治療高血壓。

只要把握兩大原則 - - 讓身體變溫暖、促進血液循環，自己治病就不難！

## <<不生病的秘密>>

### 作者简介

石原結實 醫學博士。

1948年出生於日本長崎市，長崎大學醫學院畢業，專攻血液內科，之後取得該大學博士學位。

在以長壽村聞名的高加索地區（喬治亞共和國）及瑞士貝納醫院等處，研究最先進的自然療法。

1985年在日本伊豆設立了藉由糙米飲食、紅蘿蔔汁、運動療法、溫泉療法等方法以增進健康的療養所

。

現任石原診所所長。

另外，在日本各大媒體等的健康節目中，其淺顯易懂的醫學解說也廣獲好評。

主要著作有《管好體溫不生病》、《疾病從腳開始！

》、《先別急著吃三餐》、《淨化血液不生病》等書。

## &lt;&lt;不生病的秘密&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第1章 疾病要在「未病」時治療動物不生病，靠的就是「不吃」和「發燒」現代人吃太多了現代人體溫較低注意身體的訊號，在初期的症狀時就能治好瘀血是「治於未病」的一種訊號1.排除血液中老舊廢物的「發疹」2.藉病菌之力燃燒老舊廢物的「發炎」3.囤積血液中剩餘物質的「動脈硬化、血栓、出血、結石」4.最後的血液淨化裝置--腫瘤（癌症）第2章 不用看醫生、不用檢查的「疾病別」治療法狹心症、心肌梗塞 / 高血壓 / 腦中風 / 動脈硬化心臟衰竭、浮腫 / 肝炎、脂肪肝 / 膽結石、膽囊炎痛風 / 糖尿病 / 腎臟病、尿路結石 / 膀胱炎、腎盂腎炎骨質疏鬆症 / 乳癌、卵巢癌、子宮內膜癌、子宮肌瘤、卵巢囊腫憂鬱症、自律神經失調、失眠等精神失調阿茲海默症（癡呆症）、帕金森氏症胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍 / 癌症第3章 不用看醫生、不用檢查的「症狀別」治療法感冒、咳嗽、支氣管炎、流行性感冒 / 貧血過敏性疾病 / 疲勞、倦怠、中暑 / 心跳過快、心律不整、心悸低血壓、暈眩、耳鳴、青光眼 / 腹痛、腹瀉月經不順、生理痛、更年期障礙 / 甲狀腺疾病便秘 / 頭痛、神經痛、肌肉痠痛、肩膀僵硬、風濕痛等疼痛發燒 / 肥胖 / 精力衰退、前列腺疾病、夜間頻尿第4章 健康檢查不是用「看的」，而是用「讀的」健康檢查是必要條件，但不是絕對條件健康檢查結果要這樣判讀的A（四十五歲，上班族）貧血且蛋白質不足，但血脂卻過高的B（三十八歲，家庭主婦）因糖尿病可能有腎衰竭和貧血的C（六十五歲，總經理）乍看之下營養狀況良好，但可能有癌症的D（四十八歲，上班族）RA（+）、白血球偏低和「陰性體質」的E（三十五歲，家庭主婦）不喝酒卻有脂肪肝的F（四十四歲，上班族）和西方醫學的相處之道第5章 你最好知道的血液檢查判讀法你應該知道的檢查知識血液檢查的診斷水分蛋白質脂肪糖分糖化血色素酵素賀爾蒙老舊廢物非尋常蛋白質固體成分（血球）紅血球沉降速度

## &lt;&lt;不生病的秘密&gt;&gt;

## 章節摘錄

前言 最近一位前來看診的患者跟我說：「最近幾個禮拜，我白天都會覺得疲倦，而且一直輕微地發燒，去家裡附近的醫院做了檢查，結果沒有任何異常。那個醫師跟我說不需要擔心，沒開藥給我，也沒告訴我生活要注意什麼。明明我就是覺得身體不舒服才去看病，但卻……」。

就像這位患者所說的，雖然感到身體不尋常的「倦怠」、「輕微發燒」，但是在西醫看來，只要血液檢驗沒有異常，X光或心電圖沒出現異常的陰影或波形，往往就不認為那個患者有病。

不過，這些在西醫的檢查上發現不到的異常症狀，以中醫來診斷的話，就是「瘀血」（血路不順），而這是可以處理的。

不管是身體表面出現的「微血管擴張、臉部泛紅、手掌紅斑、青紫瘀斑、鼻血、牙齦出血等他覺症狀」，以及「身體僵硬、痠痛、頭昏眼花、焦躁、心緒不安等自覺症狀」，都是一種瘀血的症狀，在中醫的診斷上，可以在西醫的檢查出現異常前，在「未病」階段就可以察覺到異常。

拿火災來說，如果在小火時加以撲滅的話，就可以減少人力和損害；而疾病也是如此，如果在西醫確診前，就對身體出現的各種自覺症狀和他覺症狀予以診斷和處理，就能及時且不費時費力地恢復健康。

本書將詳細介紹一些在未病階段即可針對身體出現的細微訊號「自我診斷」的方式，以及從飲食習慣、運動、心態等方面「自我治療」的方法。

在了解以上中醫所認為的疾病訊號的同時，也希望各位能了解健康診斷或全身健康檢查（特別是血液檢查）的意義。

因為西醫雖然有「沒出現異常就不算有病」這樣的缺點，不過從另一方面來說，如果一般人能具備血液檢查基礎知識的話，即使不是醫生，在某種程度上也可以透過檢查數據來推測自己的健康狀態或疾病的種類。

因此，本書也提供了看檢查報告時必須具備的知識，包括血液檢查的基本常識、了解白蛋白（Albumin，又稱為預知壽命的蛋白質）的多寡，以及僅是貧血（即紅血球減少）時，如何依照血紅素數量的不同，來診斷是否有癌症等可怕的疾病等。

此外，本書還會從自然醫學的觀點，說明一些西醫無法解釋的地方，例如像出現在風濕病的人身上的RA反應，在罹患精神病、癌症或肝硬化時也會呈現陽性的原因，以及酒精過量檢測指標的 - GTP值，在完全不會喝酒的人身上也會呈現數值上升的原因等。

不管是在「未病」時診斷疾病、自我治療的方法，或是從檢查報告中真正「解讀」自己健康狀態的方法，而不只是對檢查結果抱持或喜或憂的心情，這些在本書中都有詳細的說明。

我希望各位在讀了本書後，能善用人類原本就具備的生存本能，以及科學知識這兩者來預防和改善疾病，過著健康的生活，特別是「擔心自己是不是生了什麼病」、「健康檢查的結果令人不安」、「收到再檢查的通知，但就是不想去」等擔心健康或檢查結果的人，一定要閱讀本書。

## &lt;&lt;不生病的秘密&gt;&gt;

## 编辑推荐

找出疾病真正的根源，日本醫學權威 & 暢銷書作家石原結實最宏觀、最完整的健康書：作者以自然醫學與中醫的觀點，說明發疹、發炎、動脈硬化、血栓、出血、結石、腫瘤等症狀，其實是身體排除體內廢物，重新淨化血液的機制。

若用類固醇等藥物來中止發疹，即使暫時看起來好像好了，但大部分都會復發。

最好的治療法，應該是避免飲食或飲酒過量，用泡熱水澡、步行、運動等方式，來促進發汗、利尿以淨化血液才對。

用正面的角度看疾病，你才能找出真正的病根。

疾病全寫在「身」上！

65種常見疾病和症狀，早期發現、早期治療：以西醫的健康檢查而言，只要血液檢驗沒有異常，X光或心電圖沒出現異常的陰影或波形就不算有病。

其實，到底有沒有病，身體最知道，只要觀察身體的異常狀況，你也可以判斷自己生了什麼病。

例如：身體浮腫、夜間排尿次數增多，表示你有心臟衰竭的可能；眼睛下方有黑眼圈、下腹部壓下去不會彈起來，表示你可能有腎臟病。

按照腹部疼痛的位置，你也可以初步判斷可能是哪一種疾病。

仔細傾聽身體發出的訊息，同時參考西醫的檢查值，你也可以有效預防、提早治療。

可淨化血液、溫暖身體的飲食 & 運動法，提高自癒力，治病不求人：身為日本保健醫學權威的作者，不但深入淺出地解答各種疾病和症狀的成因，並指出一些常見的迷思，同時提出可讓身體溫暖、促進血液循環的飲食 & 運動法。

像是常有人說多攝取水分可以預防血栓，但若是水分無法完全排掉，就會引起肥胖、浮腫、肩膀僵硬、耳鳴等症狀，所以要攝取水分的話，就要選像是梅子綠茶、紅茶、生薑紅茶等可以暖身並利於排尿的飲料。

掌握正確的方法，你就能治好自己！

6個真實案例+健康檢查數值，教你讀懂健康檢查報告：作者以自己對於6位患者的臨床診斷為例，仔細說明各項健康檢查數值背後的意義，教你先從自己關心的數值開始，正確判讀自己的健康檢查報告。

並以自然醫學的觀點，解答了一些健康檢查上出現的奇特狀況，例如：某位患者明明每天最多才喝一罐啤酒，卻檢查出有脂肪肝，了解他的生活習慣之後，原來他的脂肪肝和 - GTP值之所以偏高，是因為攝取水分過多，使膽汁流動變差所造成的。

從今天開始，不必靠醫生，你也能讀懂自己的健康檢查報告！

作者簡介 石原結實 醫學博士。

1948年出生於日本長崎市，長崎大學醫學院畢業，專攻血液內科，之後取得該大學博士學位。

在長壽村聞名的高加索地區（喬治亞共和國）及瑞士貝納醫院等處，研究最先進的自然療法。

1985年在日本伊豆設立了藉由糙米飲食、紅蘿蔔汁、運動療法、溫泉療法等方法以增進健康的療養所。

。

現任石原診所所長。

另外，在日本各大媒體等的健康節目中，其淺顯易懂的醫學解說也廣獲好評。

主要著作有《管好體溫不生病》、《疾病從腳開始！

》、《先別急著吃三餐》、《淨化血液不生病》等書。

讀者群分析 動不動這裡痠、那裡痛的亞健康族 把醫院當後院、把吃藥當吃補的病痛族  
定期作健康檢查，對檢查報告卻一知半解的健康族 渴望長壽又健康的養老族 想陪伴孩子健康成長的新手父母

<<不生病的秘密>>

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>