

<<曼哈頓名醫的萬能健康法>>

图书基本信息

书名：<<曼哈頓名醫的萬能健康法>>

13位ISBN编号：9789861362625

10位ISBN编号：9861362622

出版时间：2010-8-31

出版公司：如何出版社有限公司

作者：齋藤真嗣

页数：192

译者：劉滌昭

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>

<<曼哈頓名醫的萬能健康法>>

前言

推薦序 自我管理鍛鍊以促進健康的重要參考書 台大醫院主治醫師、台大醫學院教授 吳明賢 這是一本別出心裁，有關生活習慣與身體保健的書，作者本身為在美國和日本執業的抗老化全科醫師。

乍看書名《曼哈頓名醫的萬能健康法》著實令人匪夷所思，誤以為作者標新立異且故弄玄虛。細讀之下，對於作者引經據典，涉筆成趣，不禁拍手叫絕，心有戚戚焉！

不管是大醫師或小醫師都知道評估病人健康最簡單且最重要的三項測量指標為體溫（temperature）、脈搏（pulse）和呼吸次數（respiratory rate），簡稱TPR。其中體溫一旦升高，常代表身體有異常的感染或發炎反應，俗稱發燒，特別是小孩或身體抵抗力不佳的人，必須要盡早找出原因，治療病因並減少其不良反應。

體溫太高時，對嬰幼兒甚至會引起抽筋，因此為人父母者總不希望見到自己小孩發燒。但是本書所提出的提高體溫，並非是要利用發燒來促進健康。

作者開宗明義即將體溫視為了解身體健康狀態的指標，正常人體溫在三十六．五到三十七．一度，此範圍體溫的維護與免疫系統、荷爾蒙系統和自律神經系統有關。全書共分為四個章節，第一章介紹體溫與各種疾病，例如癌症與代謝症候群的關係；第二章探討提升體溫的健康方法，對運動、肌肉訓練和飲食等生活習慣與體溫兩者關係的來龍去脈，有言簡意賅的分析；第三章則鞭辟入裡的深究壓力如何影響體溫和危害身體健康，尤其是對調控壓力的「下視丘 - 腦下垂體 - 腎上腺素系統」和「自律神經反應」，有不落窠臼且獨樹一幟的解釋；第四章則提出作者認為防止低體溫的理想生活習慣，對於睡眠、飲食和運動，提出簡易可行的建議。

雖然本書有些論點過於簡略，但大部分的觀念和做法仍信而有徵，絕非無稽之談。作者去偽存真，旁徵博引且融會貫通地介紹壓力、運動和飲食對體溫及身體健康的影響，對於完全沒有醫學與生理知識的一般大眾，這本書可做為想要了解壓力與生活習慣和想要自我管理鍛鍊以促進健康的重要參考工具書。

前言 提高體溫能使身體健康！

你知道自己的平均體溫嗎？

我在美、日兩國行醫，對於大部分日本人不知道自己的平均體溫感到非常驚訝。

其實體溫是了解身體狀態極為重要的指標。

例如感冒時，很多人根據發燒的程度來判斷是否要就醫。

通常，人們認為三十七度為輕微發燒，而服用市售的感冒藥，若升到三十八度，則會赴醫院就診。

但是，單靠體溫的數值是無法判斷輕微發燒或真正發燒的。

這麼說是因為，平均體溫三十六．五度的人，三十七度不算發燒，但是對平均體溫三十五．五度的人而言，三十七度就可能是發燒了。

平常了解自己的平均體溫，對健康管理是非常重要的。

你的平均體溫是幾度？

實際上，現在平均體溫低於三十六度的「低體溫」者愈來愈多。

這種低體溫對於身體而言，是相當危險的狀態。

但是絕大部分的人並沒有這種意識。

因此很多人認為體溫稍低沒有什麼大不了的，而對這樣的狀態置之不理。

甚至有人還感到自豪的說：「我的平均體溫一向比較低。」

低體溫狀態如果長期持續，極可能引發各種疾病。

從皮膚粗糙、便秘、牙周病等比較輕微的症狀，到胃潰瘍、糖尿病、骨質疏鬆、潰瘍性大腸炎、癌症（惡性腫瘤）、梅尼爾氏症、間質性肺炎、帕金森氏症、痴呆等嚴重的疾病，或是氣喘、過敏、花粉症等一旦發病之後就很難根治的過敏性疾病，都可能因為低體溫而致病、惡化。

本書根據最新的醫學知識，說明為什麼會發生這種恐怖的「低體溫」，以及低體溫為何會引發疾病，並提供改善低體溫、維持身體健康的有效方法。

你知道健康的身體平均體溫是幾度嗎？

<<曼哈頓名醫的萬能健康法>>

健康的人平均體溫約三十六．八度上下．三、四度的範圍內，亦即三十六．五度至三十七．一度之間為健康身體的體溫。

你的體溫在這個範圍之內嗎？

相信很多人對健康的體溫如此之高感到意外。

如果沒有倦怠、不舒服等自覺症狀，三十七度並不是輕微發燒，而是健康的體溫。

在過去醫療還不太發達和普及的時代，高燒常與死亡連在一起，令人恐懼。

特別是日本，曾有一段時間很多人因為傷寒、瘧疾等伴有高燒的傳染病而死亡，因此對發燒有很強烈的恐怖感。

但是在抗生素普及、醫療發達的今天，低體溫比發燒更加危險。

因此，如果你的平均體溫低於健康體溫的範圍，請不要忽視，因為它是身體發出的危險訊號。

那麼，為什麼會形成「低體溫」呢？

最主要的原因是「壓力」。

現代社會也可說是壓力社會，我們每天生活中會接受到各種壓力。

壓力包括身體的壓力、精神壓力、環境壓力等，大略來分類，可以分成暫時性的「小壓力」與慢性持續的「大壓力」。

我們的身體為了因應這些壓力，以保持健康，具有兩種機能。

第一種是自律神經的平衡。

人類的身體靠「交感神經」與「副交感神經」兩種自律神經交互支配來保持身體的平衡。

例如從事工作或運動等動態活動時，身體處於交感神經支配之下。

相反的，睡眠或休息時，則由副交感神經支配身體。

保護我們身體避免各種疾病的免疫系統，也是在這種自律神經保持平衡下才能發揮作用。

自律神經的平衡掌控免疫系統，保護身體避免受到黴菌、病毒等從體外入侵的壓力。

相對的，另外一種機能則是針對構成身體的細胞受到的傷害，亦即身體內側發生的壓力發揮作用。

這就是荷爾蒙平衡。

職掌此荷爾蒙平衡的是位於腎臟上方，呈三角形的小器官「腎上腺」。

由於在腎臟上面，因此而得名。

不過它的功能並非輔助腎臟，而是在細胞受到傷害時，分泌名為「腎皮醇」(cortisol)的荷爾蒙，修復細胞的損傷。

靠著「免疫系統」與「荷爾蒙系統」兩種機能發揮作用，才能保護我們的身體，避免受到各種壓力的傷害。

這兩種機能得以正常運作時，我們的身體就能保持健康。

不過，這些機能畢竟有它們的限度。

如果龐大的壓力長時間持續，交感神經與副交感神經過度緊張，就會破壞自律神經的平衡。

同樣的，腎上腺也會疲乏而無法再分泌腎皮醇。

自律神經破壞，血液的流動不順暢，就會導致低體溫。

荷爾蒙的平衡破壞，則會延緩細胞的恢復，細胞本身的能量降低，同樣會形成低體溫。

因此，「體溫」可說是了解這些機能是否正常發揮功能的最佳指標。

簡單來說，如果體溫正常，免疫系統和荷爾蒙的分泌都能正常，而體溫稍高的狀態是為了使體內異常恢復正常，使免疫系統能正常運作的狀態；相對的，低體溫則是導致免疫系統能力降低，而且會引起荷爾蒙的分泌異常的狀態。

低體溫為什麼會引發疾病？

體溫對免疫力有非常大的影響。

體溫降低一度，免疫力會降低三 %。

如果免疫力降低，就無法再保護身體免於黴菌或病毒的侵入，且自體免疫的反作用，會破壞身體的組織，而引發疾病。

本文中將會詳細說明，低體溫還會使體內酸化，加速老化。

而且，會使健康的細胞新陳代謝惡化，現在已經了解癌細胞在三十六度以下的低體溫狀態下增殖最為

<<曼哈頓名醫的萬能健康法>>

旺盛。

換言之，低體溫使身體對疾病的抵抗力降低，而引發疾病或使疾病惡化。當體內環境惡化，會使體溫更為降低，陷入「惡性循環」中。

怎麼樣才能健康生存呢？

要使身體健康，不容易生病，最簡單而且有效的方法就是提高體溫。

實踐我的「提升體溫健康法」，努力提高體溫，並讓體溫長期維持較高的狀態，就可享有健康的人生。

前面提到體溫下降一度，免疫力降低三 %，反之，體溫上升一度，免疫力能提高多少呢？令人驚訝的是，能提高五 ~ 六 %，也就是說，體溫僅僅上升一度，免疫力就能提高五至六倍。

感冒時發燒，就是使體溫上升，以提高免疫力的身體防衛反應。

低體溫使免疫力降低，導致病情更加惡化，而形成「惡性循環」；相對的，努力維持較高的體溫狀態，提高免疫力，加速細胞的修復，可以調整荷爾蒙的平衡，使身體的健康維持機能正常運作。

如本書的書名所示，提高體溫能加強對抗壓力的能力，不容易生病，使身體保持健康。

怎麼做才能使體溫持續維持較高狀態呢？

由結論而言，那就是「鍛鍊肌肉」。

肌肉是最大的熱量生產器官。

女性手腳冰冷的人比男性多，原因就是女性的肌力較差。

這裡請讀者們注意，我要傳達的是「鍛鍊肌肉」而非「增加肌肉」。

鍛鍊肌肉固然可以增加一些肌肉，但單是增加肌肉，並不算鍛鍊肌肉。

特別是希望對於增加肌肉有抗拒感的女性們了解，鍛鍊肌肉與增加肌肉是完全不同的。

可能有很多女性擔心鍛鍊肌肉會失去女性原有的美感，其實，鍛鍊肌肉是長期維持美麗身材比例不可欠缺的。

不論多麼美好的身材，都會隨著年齡的增長，因承受重力而漸漸失去美感。

但如果鍛鍊適當部位的肌肉，經過鍛鍊的部位與重力對抗，可以保持美好的身材。

低體溫會傷害細胞，反過來看，維持較高的體溫狀態，不僅不容易生病，而且可由細胞層次保持年輕，是抗老化的秘方。

也就是說，維持較高的體溫，有助於病人恢復健康，使身體狀況不佳的人增加活力，原本就健康的人則可更加美麗，是一種「萬能的健康法」。

身為醫師，我敢斷言：提高體溫能使身體健康。

要知道身體具備多麼優異的機能，我認為首先應了解提高體溫的好處。

而且，更重要的是請大家將已經了解的事應用在每天的生活當中，以提升自己的生活品質。

希望本書有助於提高你的體溫和人生的品質。

<<曼哈頓名醫的萬能健康法>>

內容概要

日本2009年最暢銷的健康書，熱銷超過70萬冊，長踞健康類暢銷榜一整年！
比爾蓋茲、柯林頓、貝克漢、A．Rod、小野洋子等名人信賴！
獲得美國、歐盟、日本核准認可的抗老專科醫師，足跡遍及歐、亞、美、非四大洲，真正的醫行天下！
肌力的鍛鍊可以提升體溫，進而摧毀疾病的根源。
提高肌力治百病，不生病終極答案！

<<曼哈頓名醫的萬能健康法>>

作者簡介

齋藤真嗣 1972年出生，美國紐約州開業醫師，自小即修練圍棋養成超人的耐心與堅忍的毅力，醫學院就讀期間，受圍棋道場學弟罹患骨肉瘤早逝的刺激，而矢志「找出人類生病的根源」。前後經歷心臟外科、腦外科、眼科、血液透析、內分泌科、胃腸科等多科研習，並赴美專研三年傳染病學。

後來到非洲辛巴威、波札那、南非等國行醫，幾乎走遍世界各地，與多國醫師共事，並參與各種臨床醫療，因而建立了一套整體診斷治療的醫術，對躍居最新醫學科技之首的未來醫療與預防醫學有很大的幫助。

2008年9月在紐約的曼哈頓第五大道開設診所，與比爾蓋茲、柯林頓、貝克漢、A - Rod、小野洋子等名人深交，目前以醫師的身分往來於美國和日本，致力推廣老化管理，並且是獲得日本、美國、歐盟核准認可的抗老化專科醫師。

劉滌昭 日本拓殖大學經營學碩士。

曾任日本文摘主編、民生報日文編譯，現為專職譯者。

譯作等身：《寫給患者和家屬的癌症醫療聖經》、《不生病的生活系列》、《這樣要去看醫師嗎？》、《日本NO.1自然醫學家的「健康保證班」》、《永保青春的飲食》……等，堪稱國內首屈一指的健康書籍翻譯家。

<<曼哈頓名醫的萬能健康法>>

書籍目錄

推薦序 自我管理鍛鍊以促進健康的重要參考書 吳明賢 教授 003前 言 提高體溫能使身體健康！

007第一章 有方法可以避免病痛、常保健康體溫下降一度，免疫力降低三 % 025覺得「感冒了？」請泡澡 027輕微發燒就使用退燒藥！

萬萬不可 029體溫降低，癌細胞活躍 032代謝症候群會帶來可怕的「惡性荷爾蒙」 035男性「清晨陰莖勃起」與女性生理期同樣重要 040光是體溫上升就能有效消除內臟脂肪 043每天一次，讓體溫上升一度 046低體溫是疾病的元凶，高體溫是健康的根本 047第二章 鍛鍊肌力，提高體溫健康法體溫上升，身體各機能都可順利運作 053為什麼五十歲過後就容易生病？

055增加肌肉量，體溫自然上升 057錯誤瘦身造成肌肉減少、脂肪增加 060肌肉不使用，就會慢慢減少 063有氧運動減少脂肪，無氧運動鍛鍊肌肉 066瘦身效果達四倍的生長激素活用法 068根治「手腳冰冷」，請鍛鍊肌肉 072提高肌肉的質比量更重要 075防止老年痴呆，肌肉訓練優於頭腦訓練 078肌肉鍛鍊能有效恢復男性機能 080肌肉鍛鍊三天一次就好，練過頭反而有害 082可獨自進行且安全的「緩慢訓練」 084肌肉訓練前吃香蕉，之後吃乳酪 087忙碌時早餐要吃毛豆、鱈魚子、梅乾 089在戶外鍛鍊肌肉，可使骨骼強壯 091女性更應多照射紫外線 094高爾夫球場提供香蕉和梅乾的原因 096鍛鍊核心肌群可提高二 %的基礎代謝率 099第三章 壓力會造成低體溫的易病體質疾病的根源與壓力有關 105為什麼早睡早起對身體有益？

108自律神經破壞會造成低體溫 111少用鎮痛解熱劑、類固醇、抗癌劑 113勿讓小孩喝過多碳酸飲料 116你是交感神經優勢型還是副交感神經優勢型？

119壓力會使細胞受到傷害 123血液濃稠的原因是低體溫 127提高體溫是抗老化的最佳方法 131第四章 防止低體溫的理想生活習慣提升體溫健康法的理想生活示範 137自然醒來就不要再睡回籠覺 139不要開燈睡覺 140服安眠藥只會使睡眠障礙惡化 144睡前溫暖身體可幫助熟睡 146不吃機上餐點可防止時差！

148晚上十點睡，早上五點起床是最佳的生活法 150飲料以溫開水最佳 152不論刮風、下雨，每天上午外出走路三十分 155正確的姿勢讓人精神奕奕，時時交好運 158每天早上喝蘋果胡蘿蔔果汁 161晚餐後必須間隔四小時再就寢 164請讓發育中的小孩多吃番茄 167泡澡的水溫應設定在四十一度 171上帝為人類設定的體溫為三十七度 173結 語 考察醫療的根本，找到嘉惠眾人的健康之道 177索 引 專有名詞 185

<<曼哈頓名醫的萬能健康法>>

章节摘录

第一章 有方法可以避免病痛、常保健康 代謝症候群會引發可怕的「惡性荷爾蒙」 根據日本厚生勞動省發表的「二〇〇六年國民健康與營養調查」，四十至七十歲的男性每二人就有一人，女性每五人就有一人為代謝症候群（Metabolic Syndrome）患者或是可能的患者。

（中略） 男性較女性容易發生代謝症候群，其實有醫學上的原因。

代謝症候群有三個病態生理學上的原因。

第一是「飲食過量」，第二是「運動不足」，這是大家都知道的。

真正的問題是第三個原因，而且只有男性符合。

這也是增加男性發生代謝症候群的主要原因。

到底是什麼呢？

那就是「男性的更年期障礙」（PADAM）。

以前人們以為只有女性會出現更年期障礙，男性沒有此問題。

但隨著受更年期障礙所苦的男性不斷增加以及研究的進步，對它的認知才逐漸提高。

如同女性的更年期障礙是女性荷爾蒙「雌激素」下降所引起般，男性的更年期障礙則是男性荷爾蒙「睪固酮」下降所造成。

雖然原因都是性荷爾蒙降低，但是症狀卻完全不同。

女性的更年期障礙主要有生理不順、熱潮紅、眩暈等身體症狀，相對的，男性的更年期障礙則以類似憂鬱的精神症狀為主。

因此男性憂鬱症病人中包含了相當比例的男性更年期障礙。

根據二〇〇七年東大醫院泌尿科提出的論文，中高齡男性憂鬱症的五％並非真正的憂鬱，而是更年期障礙。

女性更年期障礙的症狀雖然有程度上的差異，但每個人都經驗過停經期。

男性的更年期障礙則明顯不同。

本來，男性荷爾蒙在三十歲時達到高峰，之後每年大約下降一％，直到死亡為止。

這是健康的人荷爾蒙減少的正常模式。

但是出現男性更年期障礙的人，原來每年僅降低一％的睪固酮會快速減少。

男性更年期障礙的各種症狀，都是因為這種違反自然規則的「睪固酮急速下降」所引起的。

那麼，為什麼會出現急速變化呢？

為什麼這樣的人現在不斷增加？

主要原因就是「壓力」。

關於壓力使睪固酮下降的機制將在後面說明，這裡請大家先知道睪固酮的快速下降與代謝症候群有關。

特別應重視的是，代謝症候群以中高年齡層為多。

若原因單純是飲食過量和運動不足，那麼三十歲以下年齡層也應該有相同比例的人出現代謝症候群。

但實際上，即使同樣飲食過量和運動不足，年輕人以皮下脂肪的形態儲存，而非內臟脂肪，因此就算肥胖，也很少人出現代謝症候群。

根據各種資料，可以發現睪固酮與內臟脂肪幾乎呈反比的關係。

換言之，男性荷爾蒙「睪固酮」下降時，雖然同為累積脂肪，卻容易成為內臟脂肪而非皮下脂肪。

若以為內臟脂肪和皮下脂肪同樣是脂肪，只是位置不同而已，那就大錯了。

因為，內臟脂肪具有皮下脂肪所沒有的可怕性質。

那就是它會生產統稱為「脂肪細胞激素」（adipocytokine）的荷爾蒙，對身體造成不良影響。

（後略）

<<曼哈頓名醫的萬能健康法>>

媒体关注与评论

吳明賢教授 台大醫院健康管理中心主任．台大醫學院教授 邱俊傑醫師 台北市立萬芳醫院復健科、運動復健中心主治醫師 陳家恩博士 脊骨神經專科醫師．麒伍脊骨神經保健中心負責人

<<曼哈頓名醫的萬能健康法>>

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>