

<<停止喝過多的水>>

图书基本信息

书名：<<停止喝過多的水>>

13位ISBN编号：9789861774572

10位ISBN编号：9861774572

出版时间：2011-1-6

出版公司：晨星出版有限公司

作者：石原結實

页数：208

译者：蕭雲菁

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>

<<停止喝過多的水>>

前言

前言 體內的「積水」正是引發疾病與不舒服現象的根本原因！

—為了身體好而硬喝下去的水分、大灌寶特瓶的習慣??馬上停止這種做法 日本人是從什麼時候開始攝取這麼多「水分」的？

以前的人總是用「茶杯」喝茶，根本沒有現在這種超過1 ~ 杯茶杯量的寶特瓶，而且還是冰的。

何況不用茶杯，直接灌寶特瓶或易開罐，或是邊走邊喝，不是向來都被視為沒規矩嗎？

現在不論走到哪裡，都能看到自動販賣機，隨便走幾步路，也能看到販賣飲料的便利商店。

在搭電車時，也能看見年輕女性的包包裡放著寶特瓶??難道大家真的有這麼渴嗎？

每個人的身體，真的這麼需要水分嗎？

我完全不這麼認為。

人體的確不可欠缺水分，但只要攝取必要的量並加以充分利用，再徹底排泄出來就行了，偏偏多數的現代人都攝取過多的水分，而且這些水分既沒有充分利用，也沒有排泄出來，反而囤積在體內，這些水分，正是現代人罹患各種疾病的原因。

請試著想像以下的景象： 農田裡如果沒有足夠的水分，農作物就會枯死，但若水分過多，根部就會腐爛，而且水分一旦氾濫成災，就會連根帶葉全部沖走。

凹凸不平的操場上，如果下了一陣雨，凹陷的地方就會一直「積水」，最後變得混濁，甚至滋生出子子。

所以，一旦水分攝取過多，並造成積水現象時，疾病就會立刻伸出魔爪。

再舉另一個例子來看看：將水澆在燃燒中的燈油暖爐上，火會瞬間熄滅，只留下混雜水分的燈油。

相同的現象，每天都在你體內發生。

從人體來看，「燈油」就是能讓身體發揮功能的養分，而「水」就是不必要的多餘水分。

人體原本就會消化並吸收養分，並將不必要的廢物排出體外，但這樣的運作模式，會被扮演「救火隊」角色的水分破壞，導致功能大亂。

這種「沒有燃燒殆盡的東西」，就像是火熄滅後所剩下的燈油，是引發各種疾病的根源。

發生火災時，當然需要「救火隊」，但是，讓體內非常重要的「引擎」，也就是器官的火熄滅掉，又有什麼好處？

只要減少攝取多餘水分，並消除體內積水，就能讓現代人的各種疾病，如高血壓、心肌梗塞、腦中風、肺炎（與其他各種炎症）、腎臟病、肝臟病、過敏現象、癌症等，邁向痊癒。

即使目前沒有顯著的症狀，只要有下列現象，都表示體內水分過多： 各種健康檢查數據都很差的人 本身並沒有很胖卻有小腹的人 胃下垂又吃很少的人 下半身容易覺得冰冷的人 皮膚白皙又有點圓滾滾的人 拍肚子時覺得有水聲的人 這樣的人，明顯都是各種疾病的預備軍。

「多攝取水分對身體有益」的危險常識，早已在我們之間蔓延。

你是否也為了「讓血液變清澈」而喝下根本不想喝的水？

你是否認為晚上一定會起來上廁所，所以睡前一定要喝一杯水，早上起床後也要喝一杯水？

你是否明明不渴，卻因為寶特瓶裡還剩下一些，覺得「不喝浪費」而一口喝完？

你是否為了「預防皮膚和手指乾燥」而勤快地喝著礦泉水？

??你必須立刻停止這種行為。

本書將詳細說明，並非喝水就能讓血液變清澈，也不是喝水就能讓肌膚變得水嫩，因為水分如果無法確實進入體內細胞，就根本一點用處也沒有。

只要改變平日的飲食和生活習慣，就能完全不必吃藥，也毋須借助任何工具，簡單排除 體內無用的「積水」。

唯有從排除「積水」做起，才能回復原本健康的身體，同時也能解決醫療經費用高居不下的問題，更可以解除高齡化社會所帶來的種種問題。

本書若能成為解決這些問題的一大助力，身為作者就再榮幸不過了。

<<停止喝過多的水>>

石原結實

<<停止喝過多的水>>

內容概要

讓細胞有元氣的根本治療法 體內的「積水」沒了，疾病一定就能治好！
你確定多喝水就健康嗎？

知名百萬暢銷作家醫學博士石原結實告訴你，過度攝取水分反而會引起疾病！

擁有西醫背景的石原結實，在長期的看診經驗中體認出，為增進健康就應該重視最自然的自然療法。

在本書中石原結實提到，人體的確不可欠缺水分，但只要攝取必要的量並加以充分利用，再徹底排泄出來就行了；反之，這些水分若沒有充分利用，也沒有排泄出來，反而囤積在體內，那麼這些水分，正是現在人罹患各種疾病的原因。

即使目前沒有顯著的症狀，只要有下列現象，都表示體內水分過多： 各種健康檢查數據
都很差的人 本身並沒有很胖卻有小腹的人 胃下垂又吃很少的人 下半身容易覺得
冰冷的人 皮膚白皙又有點圓滾滾的人 拍肚子時覺得有水聲的人 這樣的人，明顯都是各種疾病的預備軍。

「水分攝取過度」反而會引起以下疾病： 糖尿病、高血脂症 - - 血糖值及膽固醇高是因
為「燃燒」不好 高血壓 - - 比起鹽分，水分才是高血壓的原因，是這樣造成的 肝炎、
黃疸、膽結石 - - 增量的膽汁從膽管溢出 肥胖（水腫）浮腫（下腹突出） - - 除去下半身積存
水分的方法 頻尿、乏尿 - - 多了也很煩惱少了也很煩惱，原因卻是相同的

<<停止喝過多的水>>

作者簡介

石原結實 醫學博士，1948年生於長崎市。

長崎大學醫學系畢業，專攻血液內科。

曾到以長壽村聞名的高加索地區(喬治亞共和國)和瑞士貝納醫院等處，研究最先進的自然療法，之後對現代人共通的「身體冰冷(低體溫)」現象敲響警鐘，並就這個原因引起人體各種不適症狀的情形，提出即效性的根本解決對策，也就是本書。

目前擔任石原醫院院長一職，並以增進健康為目的，在伊豆開設療養醫院，徹底實踐「紅蘿蔔蘋果汁斷食法」。

同時以日本電視台的《おもいっきりテレビ》節目為首，在各健康節目裡以淺顯易懂的方式解說醫學，擁有相當程度的好評。

著作繁多，有造成狂賣熱潮的《只要「溫熱身體」一定能治癒疾病》《只要排出體內廢物和毒素一定能治癒疾病》(以上由三笠書房出版)《再也不需要藥的健康法》《為何消除「身體冰冷」現象後就能治癒疾病》《「蔬菜和水果」的早見百科》(以上由三笠書房的《知性生活方式文庫》出版)等。

蕭雲菁 日本**御茶水女子大學碩士畢。

曾擔任日商公司總合企劃部課長、日語教師等職。

現從事專職中日文雙向翻譯、口譯工作等，並擔任中國文化大學推廣教育部資深日語教師、社區大學日語教師等。

譯有《心智圖筆記術》、《心智圖練習簿》《時間活用術》《不生病的腸道按摩》《龍村式呼吸養生法》《遠離疾病的生活方式》等書(均由晨星出版)。

<<停止喝過多的水>>

書籍目錄

前言你體內的「積水」正是引發疾病與不舒服現象的根本原因！

.....為了身體好而硬喝下去的水分、大灌寶特瓶的習慣.....馬上停止這種做法第1章你目前所攝取的「水分」正是引發身體冰冷與疼痛毛病的元兇！

「只要攝取水分就能讓血液變清澈」的說法根本是大錯特錯現代人都攝取過多「水分」了！

「喜歡喝茶」「愛吃水果」的人.....別讓體內囤積多餘水分「水」會引發身體冰冷與疼痛的毛病「為預防血栓而喝『水』」為何反而危險？

「細胞內液」與「細胞外液」的架構明明水分過剩為何還會口渴？

養成注意「水分進出」的飲食與生活習慣水分有「好的攝取方法」與「好的排出方法」！

第2章「水分攝取方式」得當就能根本解決疾病與症狀！

讓你身體變得「濕答答」而引發各種症狀的原因「水分攝取過多」會引發這些疾病糖尿病、高脂血症.....血糖值和膽固醇值會偏高是因為「燃燒」不良高血壓.....「水分」比「鹽分」嚴重的高血壓種類有這麼多肝炎、黃疸、膽結石.....「暴增的膽汁」從膽管溢出來！

心悸、喘不過氣、脈搏過快、心律不整.....溶解可怕「血栓」的特效食物變異型心絞痛.....「常發作於黎明時的疾病」對策法胃下垂、胃灼熱.....呈「袋」型的胃最容易積水必須特別留意肥滿（虛胖）

.....下半身積水的排除法疼痛毛病（風濕等）.....止痛劑和退燒藥是讓疼痛現象更惡化的元兇眩暈、

耳鳴（梅尼爾氏症候群）.....「安靜時」所出現的症狀特徵自律神經失調、更年期障礙、不明原因的不適症狀.....各種症狀同時出現的原因近視、青光眼、淚囊炎、結膜炎.....覺得光線「太刺眼」時就

要注意浮腫（小腹凸出、雙下巴）.....「只有身體某一部分肥胖」的危險度水腫.....完全就是體內有「積水」的表徵腎炎、腎病症候群、腎盂炎、膀胱炎.....「肚臍下」水分過多的對策頻尿、乏尿.....

「尿太多很困擾」和「尿太少很可怕」的原因都一樣神經質、失眠、神經衰弱、憂鬱症.....「讓自己心情輕鬆」的最佳方法癲癇（突然失去知覺）.....當血液變稀時會如何過敏、異位性皮膚炎、帶狀皰

疹.....別對抗過敏原對抗水分宿醉（-GTP值偏高）.....讓你醉的並不是「酒精」而是「水分」！香港腳.....腳指頭也是身體的一部分。

不可能只有這裡能隨時保持乾燥癌症、膠原病.....「硬化疾病」的共通點第3章將「不好的水分」徹底從身體排出的飲食與生活方式紅茶勝過綠茶、紅蘿蔔汁勝過水果、中午少吃晚上好好吃.....只要這麼做就能排除棘手的水分！

【排除體內多餘水分的方法】美味又不會造成虛胖的食材不需忍耐的「早午晚三餐吃法」可簡單製作的特效飲料對身體最好的強有力運動法最有效又最舒服的泡澡法讓排尿最順暢的特製濕布第4章減少這麼多「水」真的沒問題嗎？

.....徹底回答你的疑問與不安，如何知道自己是不是「虛胖」？

．減少水分後會不會也跟著失去「水嫩的肌膚」和「光澤的頭髮」？

．「上年紀後身體就會變乾躁嗎」？

隨著年齡增長是否該增加水分的攝取？

．眼睛乾澀（乾眼症）讓我很困擾。

減少水分會不會讓我眼睛更乾？

．要喝酒時應該喝什麼酒比較好？

．聽說「吃藥時應大量喝水」.....「生薑紅茶」隔夜還能喝嗎？

．採行本書的「基本飲食」會不會因此缺少蛋白質和食物纖維？

.....共有33個Q & A第5章《實際例證》調養成「很能撥水的身體」後就真的治癒了！

接下來該你了！

高血壓、肝功能障礙、糖尿病、更年期、過敏！

.....的治療法1星期成功減重2.5kg。

高血壓、高脂血症、脂肪肝也都痊癒了！

.....I小姐（38歲護士）5年來的肝功能障礙（-GTP值），在一天4杯的生薑紅茶功效下，竟回復正常指數了！

<<停止喝過多的水>>

-D先生（55歲上班族）沒想到「以為可預防血栓」而大量喝下的礦泉水，竟然才是引發疾病的元兇！
-O女士（56歲家庭主婦）黎明時的恐怖發病（變異型心絞痛）情形消失了！
-S先生（47歲上班族）忍耐了5年的風濕痛因為大量排尿而治癒了！
-N小姐（33歲護士）原來長期以來的肩膀酸痛和手腕上的疼痛，都是因為「虛胖」害的！
-K先生（42歲廚師）原本像個老太婆似的肩膀痛、腰痛、膝蓋痛都在「水分對策3原則」下消失了！
-G小姐（25歲粉領族）原因不明的「可怕眩暈與心悸」都在排除體內的水分後消失無蹤！
-E女士（43歲家庭主婦）孩提時代以來「對什麼都過敏」的症狀，在短短2個月內完全解消！
-F小姐（22歲）花粉症和皮膚粗糙的問題都在「確實泡澡」和「陽性食品」幫助下順利解決！
-W女士（45歲）鬆弛小腹裡原來都是多餘的水分！
-U小姐（27歲國中老師）原本上班都得請假的「經痛」終於不再來！
肌膚也變得有光澤！
-M小姐（31歲粉領族）徹底追究造成「更年期」和「自律神經失調」的根本原因！
-Y女士（52歲家庭主婦）「水分控制法」讓我不再需要降血壓劑，而且一覺到天亮！
-T先生（38歲上班族）一向不在意的「乾咳」原來是水分攝取過多的危險訊號！
-H女士（65歲）所有門診科都查不出原因的不適症狀不到一星期就完全改善了！
-A女士（50歲）本書插圖 深見春夫

<<停止喝過多的水>>

章节摘录

前言 體內的「積水」正是引發疾病與不舒服現象的根本原因！

—為了身體好而硬喝下去的水分、大灌寶特瓶的習慣??馬上停止這種做法 日本人是從什麼時候開始攝取這麼多「水分」的？

以前的人總是用「茶杯」喝茶，根本沒有現在這種超過1 ~ 杯茶杯量的寶特瓶，而且還是冰的。

何況不用茶杯，直接灌寶特瓶或易開罐，或是邊走邊喝，不是向來都被視為沒規矩嗎？

現在不論走到哪裡，都能看到自動販賣機，隨便走幾步路，也能看到販賣飲料的便利商店。

在搭電車時，也能看見年輕女性的包包裡放著寶特瓶??難道大家真的有這麼渴嗎？

每個人的身體，真的這麼需要水分嗎？

我完全不這麼認為。

人體的確不可欠缺水分，但只要攝取必要的量並加以充分利用，再徹底排泄出來就行了，偏偏多數的現代人都攝取過多的水分，而且這些水分既沒有充分利用，也沒有排泄出來，反而囤積在體內，這些水分，正是現代人罹患各種疾病的原因。

請試著想像以下的景象： 農田裡如果沒有足夠的水分，農作物就會枯死，但若水分過多，根部就會腐爛，而且水分一旦氾濫成災，就會連根帶葉全部沖走。

凹凸不平的操場上，如果下了一陣雨，凹陷的地方就會一直「積水」，最後變得混濁，甚至滋生出子子。

所以，一旦水分攝取過多，並造成積水現象時，疾病就會立刻伸出魔爪。

再舉另一個例子來看看：將水澆在燃燒中的燈油暖爐上，火會瞬間熄滅，只留下混雜水分的燈油。

相同的現象，每天都在你體內發生。

從人體來看，「燈油」就是能讓身體發揮功能的養分，而「水」就是不必要的多餘水分。

人體原本就會消化並吸收養分，並將不必要的廢物排出體外，但這樣的運作模式，會被扮演「救火隊」角色的水分破壞，導致功能大亂。

這種「沒有燃燒殆盡的東西」，就像是火熄滅後所剩下的燈油，是引發各種疾病的根源。

發生火災時，當然需要「救火隊」，但是，讓體內非常重要的「引擎」，也就是器官的火熄滅掉，又有什麼好處？

只要減少攝取多餘水分，並消除體內積水，就能讓現代人的各種疾病，如高血壓、心肌梗塞、腦中風、肺炎（與其他各種炎症）、腎臟病、肝臟病、過敏現象、癌症等，邁向痊癒。

即使目前沒有顯著的症狀，只要有下列現象，都表示體內水分過多： 各種健康檢查數據都很差的人 本身並沒有很胖卻有小腹的人 胃下垂又吃很少的人 下半身容易覺得冰冷的人 皮膚白皙又有點圓滾滾的人 拍肚子時覺得有水聲的人 這樣的人，明顯都是各種疾病的預備軍。

「多攝取水分對身體有益」的危險常識，早已在我們之間蔓延。

你是否也為了「讓血液變清澈」而喝下根本不想喝的水？

你是否認為晚上一定會起來上廁所，所以睡前一定要喝一杯水，早上起床後也要喝一杯水？

你是否明明不渴，卻因為寶特瓶裡還剩下一些，覺得「不喝浪費」而一口喝完？

你是否為了「預防皮膚和手指乾燥」而勤快地喝著礦泉水？

??你必須立刻停止這種行為。

本書將詳細說明，並非喝水就能讓血液變清澈，也不是喝水就能讓肌膚變得水嫩，因為水分如果無法確實進入體內細胞，就根本一點用處也沒有。

只要改變平日的飲食和生活習慣，就能完全不必吃藥，也毋須借助任何工具，簡單排除 體內無用的「積水」。

唯有從排除「積水」做起，才能回復原本健康的身體，同時也能解決醫療經費用高居不下的問題，更可以解除高齡化社會所帶來的種種問題。

本書若能成為解決這些問題的一大助力，身為作者就再榮幸不過了。

<<停止喝過多的水>>

石原結實

<<停止喝過多的水>>

编辑推荐

- 強調排除身體多餘水分，不要攝取過多水分，就能擁有身體健康。
- 顛覆你對攝取水分的印象 不是多喝水身體就會健康！
- 水分攝取的方式若得當就能解決疾病問題。
- 教導讀者如何從飲食和生活方式，排出身體「不好的水分」。

作者簡介 石原結實 醫學博士，1948年生於長崎市。

長崎大學醫學系畢業，專攻血液內科。

曾到以長壽村聞名的高加索地區(喬治亞共和國)和瑞士貝納醫院等處，研究最先進的自然療法，之後對現代人共通的「身體冰冷(低體溫)」現象敲響警鐘，並就這個原因引起人體各種不適症狀的情形，提出即效性的根本解決對策，也就是本書。

目前擔任石原醫院院長一職，並以增進健康為目的，在伊豆開設療養醫院，徹底實踐「紅蘿蔔蘋果汁斷食法」。

同時以日本電視台的《 》節目為首，在各健康節目裡以淺顯易懂的方式解說醫學，擁有相當程度的好評。

著作繁多，有造成狂賣熱潮的《只要「溫熱身體」一定能治癒疾病》《只要排出體內廢物和毒素一定能治癒疾病》(以上由三笠書房出版)《再也不需要藥的健康法》《為何消除「身體冰冷」現象後就能治癒疾病》《「蔬菜和水果」的早見百科》(以上由三笠書房的《知性生活方式文庫》出版)等。

譯者簡介 蕭雲菁 日本國立御茶水女子大學碩士畢。

曾擔任日商公司總合企劃部課長、日語教師等職。

現從事專職中日文雙向翻譯、口譯工作等，並擔任中國文化大學推廣教育部資深日語教師、社區大學日語教師等。

譯有《心智圖筆記術》、《心智圖練習簿》《時間活用術》《不生病的腸道按摩》《龍村式呼吸養生法》《遠離疾病的生活方式》等書(均由晨星出版)。

<<停止喝過多的水>>

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>