

<<淨化血液不生病>>

图书基本信息

书名：<<淨化血液不生病>>

13位ISBN编号：9789866363023

10位ISBN编号：9866363023

出版时间：2009-7-30

出版公司：世茂出版有限公司

作者：石原結實

页数：208

译者：施聖茹

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>

## <<淨化血液不生病>>

### 前言

醫師增加，疾病卻沒有減少 筆者的朋友在某醫院接受大腸癌切除手術。出院時，他詢問主治醫師關於自己罹癌的原因。

沒想到醫師居然回答說：「如果我知道，那就不需要醫學了。」

另一位朋友的妻子即將動乳癌手術時，她問主治醫師：「為什麼我會得乳癌？」

醫師卻回答：「這也是我想知道的。」

醫學的發展日新月異，但是病患並沒有減少。

在筆者開始從醫的一九七〇年代中期，醫師的人數只有十萬人，當時甚至有許多人抱怨醫師人數不足。

後來醫科大學不斷成立，現在日本的醫科大學已是當時的兩倍，共有八十所學校，醫師人數也已經增至二．五倍。

那麼，人們的疾病罹患率和死亡率不降反增，這是為什麼呢？

幾十年來，醫學在診療技術、外科手術和急救醫療等方面有顯著的進步。

例如在二十五年前，電腦斷層掃描或MRI（核磁共振攝影）等檢驗方法根本就不存在，甚至連超音波的診斷技術也尚未出現。

當時更無在血液中檢查代表癌症存在的腫瘤標記等等檢查方法。

如今醫學診斷的技術已經有了長足的進步。

此外，在急救醫療方面，諸如交通意外事故或突發的心肌梗塞等的心肺復甦法和手術治療等也已相當發達。

那麼，高血壓、動脈硬化、氣喘、糖尿病及慢性肝炎等慢性病的治療法，也可以算是有進步嗎？目前現代醫療對於這些慢性病依然採取對症療法，仍尚未找出根本原因加以進行治療。

例如以胰島素治療糖尿病，以干擾素治療肝炎，以支氣管擴張劑治療氣喘；至於高血壓，則只針對血壓偏高的症狀使用降低心臟收縮力及心跳速率的藥物或血管擴張劑。

至於肺炎、膽囊炎、膀胱炎等發炎性的疾病，則將細菌或病毒視為病原，任意使用抗生素。

對炎症（inflammation）引起的發燒或食慾不振的現象則給予解熱劑、以打點滴為患者補充營養。

總之，以上種種作法只能抑制表面的症狀。

現代醫學是「見樹不見林」 為什麼血糖值會升高？

為什麼會罹患氣喘？

為什麼會因發燒而出現食慾不振的現象？

對於這種種症狀，現代醫學並不打算深究原因。

面對癌症，現代醫學也只利用手術療法、放射線療法、化學療法等治標的激烈手段去除或消滅癌腫瘤，絲毫不積極找出人類之所以罹癌的原因加以根治。

當冠狀動脈（供給心臟營養與氧氣的血管）因血栓而阻塞時，現代醫學會以冠狀動脈氣球擴張術治療。

治療時將一個極細的氣球，由導管內穿入冠狀動脈狹窄處，藉由氣球的擴張將狹窄處撐開，以改善冠狀動脈的血流。

卻不思患者的冠狀動脈因何產生血栓而加以治療。

諸如此類的治療方式，讓人類受益於醫學的進步，諸如因交通意外事故而損傷的骨骼、肌肉、血管或內臟等都能夠修復。

至於失去的血液，則可以藉著輸血或輸液的方式再補充。

因此，在恢復人體原本生理狀態的治療方面，患者確實蒙受醫學之惠。

然而這麼做卻不能完全根治血栓症以恢復真正的健康狀態。

事實上，現代醫學對於根治病因根本就束手無策。

現代醫學的瓶頸在於，只依照胃腸、肝臟、腦部等臟器來區分疾病、治療疾病，而沒有將疾病視為與人體整體有關的觀念，亦即只將人體當成零件的集合體，不考慮各部位間的關聯。

現代醫學依此觀念發展，最後必然會走向器官移植一途，甚至深入研究構成臟器的細胞或細胞基因，

## <<淨化血液不生病>>

企圖找尋疾病的根源。

雖然研究細胞基因或許是個方法，但這麼做卻不能全面性地正確掌握疾病全貌。這就如同在研究水的性質時，單個別研究水的構成分子，亦即氫與氧，結果對水這個完整物質根本不了解。

同樣地，現代醫學的微觀方法論，已經陷入「見樹不見林」的惡性循環當中。

由於這個原因，治療癌症的專科醫師可以說自己不知道致癌的原因，卻絲毫不覺得羞恥。

這樣的醫學能算是科學嗎？

醫師能算是科學家嗎？

既然他們將東方醫學或民俗療法視為「不科學」的方法而加以輕視，那麼也應該要承認「現代醫學並非科學」才是。

因為精確找出導致結果（疾病）的原因，才是科學的做法。

本書從宏觀的健康觀角度，針對現代醫學視為「非科學的」而輕忽的東方醫學或民俗療法，將人體當成宇宙的一部分（小宇宙），以綜合、有機的方式進行研究，進而治療疾病。

本書將深入探討人類攝取的食物，以及食物和血液性質之間的關係。

例如，能夠溫熱身體的食物、會使身體冰冷的食物等，或是飲水過量會使身體冰冷，這種情況對血液性質會造成何種影響。

另外，本書也主張只要去除「血液的汙濁」，就能杜絕疾病的根源。

我認為，東方醫學的整體論才是真正的「科學」。

## <<淨化血液不生病>>

### 內容概要

飲食過量、錯誤的飲食方式、運動不足、壓力、身體冰冷是促使血液混濁導致疾病的根本原因。自古以來，東方醫學即有「醫食同源」「藥食同源」的寶貴觀念；西方醫學始祖希波克拉底也說「食物是最好的醫藥。」

因此，只要選對食材，就能讓血液清澈，延緩老化，遠離疾病，永保健康。

《淨化血液不生病: 34種食物讓你血液清澈》中介紹的34種食材，各有各的淨化血液的妙用。諸如，生魚片具有降血壓，預防血栓症，防止血管老化的作用；壽司上的食材可溫熱身體；醋具有冷卻身體的功效，飯則行中庸之道；咖哩具有去除活性氧，杜絕萬病根源的作用……以上各種食材的效用令人驚訝。

如果你想改變目前身體上的種種症狀，遵循東西方的古老智慧，以食物代替藥物調理身體、多多運動增強下半身的肌力，應是改善血液狀況，維持健康的長遠之計。

## <<淨化血液不生病>>

### 作者簡介

石原結實 醫學博士，1948年出生於日本長崎市。  
畢業於長崎大學醫學系，專攻血液內科。  
1985年，在日本伊豆高原陸續提倡胡蘿蔔汁斷食法、運動療法、溫泉療法等促進人體健康的創新療法，並獲致極大成功與回響。  
現為石原診所所長，並在電視媒體主持健康性節目，深獲好評。  
著有《體溫太低，當然會生病！》、《胡蘿蔔·蘋果汁健康法》（以上世茂出版）、《空腹力革命》、《先別急著吃三餐》、《好食物事典-圖解版》、《日本No.1自然醫學家的「健康保證班」》、《擊退萬病！從下半身開始》、《健康100%料理本 高麗菜》、《強化免疫的100種家庭保健方》、《這樣吃越吃越健康》《疾病一定能治癒》、《癌症能治癒》、《如何改善虛寒體質》、《簡易斷食輕鬆瘦》等等超過百本著作，為日本備受推崇的醫學保健暢銷作家。

## &lt;&lt;淨化血液不生病&gt;&gt;

## 書籍目錄

前言第1章萬病源於「血液的汙濁」「萬病的根源導因於血液汙濁」即使沒有特定的病名，但血液還是汙濁胃癌減少而肺癌增加的理由生、死都掌握在血液中現代醫學容易忽略的「血液的性質」臉發紅並非「血色很好」「疼痛」和「冰冷」有密不可分的關係潺潺溪流逐漸變成臭水溝第2章現代人的血液為何黏稠？

「飲食過量」引起現代文明病「錯誤的飲食」引發人類的悲劇「運動不足」加速「汙血」的產生「壓力」使免疫力減退「冰冷」是萬病的基礎使血液清澈的飲食生活充分咀嚼，減少食量以穀菜食為主攝取未精白的穀物攝取全食物飲食積極攝取「第六營養素」食物纖維少吃肉類，多吃魚貝類其他淨化血液的食品第3章腦中風、肥胖、糖尿病的原因 - - 「水毒」「人隨著血管而老化」高血壓與下半身的密切關係腦溢血、心肌梗塞是下半身的疾病嗎？

肥胖是代謝機能障礙病人隨著年齡的增長而發胖的原因黑系統色彩的食物具有減肥效果容易流汗的人患有「畏寒症」糖尿病患者會口渴的原因糖尿病起因於下半身衰弱和「冰冷」攝取根菜類能夠預防及改善糖尿病和老化僅僅三個月血糖值就恢復正常第4章為什麼癌細胞不耐「熱」？

西方醫學無法治癒癌症「細菌」不是有害物癌症有其存在的意義瘧疾患者不會罹患癌症嗎？

從末期癌症中生還第5章排出體毒 - - 「胡蘿蔔汁斷食法」與胡蘿蔔汁的震撼邂逅「水斷食」與「胡蘿蔔汁斷食」實行斷食療法所得到的效果身心獲得完全的休養燃燒並排泄老廢物質促進白血球的機能生命須靠活潑的新陳代謝可以自己實行的「早晨胡蘿蔔汁斷食法」人類能夠活到一百二十歲第6章淨化血液 - - 「東方醫學的飲食」醫學的基礎在於醫食同源胡蘿蔔.....改善老化，預防癌症牛蒡.....溫熱身體，彌補下半身的衰弱白蘿蔔.....對於食物中毒和宿醉有效，具有美肌效果馬鈴薯.....強健胃腸，降血壓生薑.....改善「手腳冰冷症」，從根源斷絕萬病的原因萵苣.....降體溫，消除頭腦疲勞，抑制性慾納豆.....殺死病原菌，溶解血栓，抑制致癌物質的生成豆腐.....預防高血脂症，使腦的功能順暢雞蛋.....滋養強壯，預防「手腳冰冷症」，改善老化牛乳乳酪.....牛乳會冷卻身體，乳酪則會溫熱身體牛肉豬肉雞肉.....改善「手腳冰冷」，消除憂鬱情緒生魚片.....降血壓，預防血栓症，防止血管老化壽司.....材料溫熱身體，醋冷卻身體，飯則行中庸之道糙米白米.....糙米是「活米」，白米是「死米」蕎麥.....強化血管，預防腦中風麵包.....白麵包冷卻身體，黑麵包溫熱身體拉麵.....讓體溫偏低的人能夠溫熱身體的超陽性食品咖哩飯.....去除活性氧，杜絕萬病的根源鹽．味噌．醬油.....提供氣力、體力，成為長壽的根源醃漬菜.....新鮮蔬菜變成陽性食品，補充維生素、礦物質海藻類.....降低膽固醇值，保持青春葷類.....掃除腸內廢物，提高免疫力啤酒.....適量攝取能預防膽結石，增加良性膽固醇紅葡萄酒.....增加血液，溫熱身體，預防動脈硬化日本酒.....抑制癌細胞增殖，溫熱身體綠茶．紅茶．烏龍茶.....降低中性脂肪值，預防胃癌可可．巧克力.....溫熱身體，強精

## &lt;&lt;淨化血液不生病&gt;&gt;

## 章节摘录

萬病的根源在於「血液汙濁」 一般人常說「血色很好或不好」與「沒有血氣的臉」，其中所謂的「血」，意指肉體的健康狀態。

我們可以利用臉部皮膚的血色（質或量）來判斷身體狀況。

「血氣旺盛」、「血氣上衝」及「血脈賁張」等所指的「血」，是指精神或意氣。

而「血脈互通」、「無血無淚」的「血」，是指「人性」或「人情味」。

此外，「血族」、「血緣」、「血肉相連」、「血脈」、「血統」、「血濃於水」等所指的「血」，則暗示與遺傳有密切的關係。

東方醫學普遍認為，血液是包括基因在內的人類身心的根源；換言之，「血液就是生命」的思想在生活中根深柢固。

因此，供養全身細胞的血液一旦產生汙濁，當然就會生病。

這就是東方醫學所謂「萬病根源在於血液汙濁」的觀點。

另一方面，西方醫學認為血液將營養和氧氣送達全身細胞，並接收細胞產生的廢物，送回腎臟或肺，再經由尿液和呼氣排出，所以自然了解血液具有重要的作用。

尤其是肝炎或肝癌、胰臟炎或胰臟癌等疾病；當某個臟器發生異常、細胞遭到破壞時，臟器細胞特有的酵素（若為肝臟細胞，則是血中胎兒蛋白、GOT、GPT等。

若為胰臟細胞，則是澱粉酶、脂肪酶等）就會釋出，被血液吸收。

因此可以根據血中酵素的多少來判斷是否患有肝炎或胰臟癌等疾病。

此外，體內各臟器、細胞所製造的廢物（尿素、氮、肌酸酐、尿酸等）若未順利排出而殘留在血液中，就表示腎功能有問題。

一旦體內出現發炎性疾病（肺炎、支氣管炎、髓膜炎、膽囊炎等）時，藉由發炎細胞生成的反應性蛋白量，就可以知道體內有發炎症狀。

甲狀腺、腎上腺或胰臟等內分泌臟器所分泌的荷爾蒙，會藉由血液循環至全身細胞，因此，測定荷爾蒙量的多寡，就能夠診斷甲狀腺機能亢進症（突眼性甲狀腺腫病）或機能減退症（黏液水腫）等。

血液中的血球成分 - 紅血球，是由骨髓製造的，一旦數量減少，就可以診斷出是貧血現象。

紅血球數量偏低的貧血，稱為再生不良性貧血，也可能是癌性貧血。

另外，紅血球數目正常，但其血紅素偏低，則屬於缺鐵性貧血。

這時，就可以推測患者可能是罹患潰瘍、痔瘡或子宮肌瘤，有出血的可能性。

同樣是血球成分的白血球當中，嗜中性白血球會殺死並吞噬外來的病原菌，預防感染症；淋巴球能製造免疫抗體，強化身體；嗜酸性白血球有助於治療過敏性疾病；單核白血球則能夠吞噬真菌（黴菌）或癌細胞；至於嗜鹼性白血球會製造肝素、預防血栓等。

西方醫學認為只要測定白血球的數量，就能推測各種疾病的存在。

此外，從食物中攝取到體內的醣、膽固醇、三酸甘油脂、維生素及礦物質等的多寡，就可以診斷患者是否罹患高血糖（糖尿病）、高血脂症、維生素缺乏症（缺乏維生素B會罹患腳氣病；缺乏維生素C會罹患壞血病；缺乏維生素D會罹患佝僂病）及礦物質缺乏症（缺鐵會導致貧血；缺鋅會導致味覺、嗅覺障礙）。

而只要檢測血液中是否有癌細胞產生的物質（腫瘤標記），就可以推測是否罹患癌與癌症發展的程度。

以西方醫學的觀點來看，血液隱藏著與全身臟器有關的各種訊息，所以任何人生病時，都應該先做血液檢查。

前面說過，東方醫學不僅和西方醫學一樣，認為可以利用血液進行診斷，同時還主張「血液的性質」會影響健康。

一個人是否會罹患疾病，關鍵就在於「血液的性，因此才會有「萬病根源在於血液汙濁」的說法。

故東方醫學有血液乾淨百病不生的論述。

<<淨化血液不生病>>



## <<淨化血液不生病>>

### 编辑推荐

日本自然養生名醫、暢銷書作者 石原結實 自然養生理論另一經典著作 原來除了能溫暖身體的胡蘿蔔蘋果汁與薑汁紅茶之外，石原結實醫生還有34種食物的祕密法寶，它們可以讓您輕鬆擁有清澈的血液以保持健康體魄。

<<淨化血液不生病>>

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>