

病从寒中来

体温升高 1°C ，疾病治愈，人生改变

(日) 石原结实/著 李冬雪/译



中国城市出版社

病从寒中来

体温升高1℃ 疾病治愈 人生改变

(日) 石原结实 / 著 李冬雪 / 译

中国城市出版社

· 北京 ·

北京版权局著作权合同登记

图字：01-2007-1945

图书在版编目（CIP）数据

病从寒中来 /（日）石原结实著. —北京：

中国城市出版社，2008.3

ISBN 978-7-5074-1966-5

I. 病… II. ①石… ②李… III. 保健-基本知识 IV.
R 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第031557号

TAION WO ICHIDO AGEREBA JINSEI GA KAWARU BYOKI GA NAORU

by ISHIHARA Yuumi

Copyright©2006 ISHIHARA Yuumi

Originally published in Japan by CHIKYU-MARU, Tokyo.

Chinese(in simplified character only)translation rights arranged with

CHIKYU-MARU, Japan

Through THE SAKAI AGENCY and BEIJING INTERNATIONAL RIGHTS AGENCY CO.,LTD

All rights reserved

策 划	王 立
责 任 编 辑	王月芳 唐 浒 丁 虹 杨文辉
封 面 设 计	蒋宏工作室
版 式 设 计	李 宁
责任技术编辑	张建军 阮中强 杨冬梅
出 版 发 行	中国城市出版社
地 址	北京市海淀区太平路甲40号（邮编100039）
网 址	www.citypress.cn
电 话	(010) 63275378（营销策划中心）
传 真	(010) 63489791（营销策划中心）
总 编 室 信 箱	citypress@sina.com 电话：(010) 52732057
投 稿 信 箱	world66@263.net（营销策划中心）
经 销	新华书店
印 刷	三河市新科印刷厂
字 数	100千字 印张10
开 本	787×1092（毫米）1/16
版 次	2008年4月第1版
印 次	2008年4月第1次印刷
定 价	29.00元

版权所有，盗版必究。举报电话：(010)52732057

前言

提高体温，向疾病说再见

30年前，日本只有13万名医生，现在，却激增到了27万人！按理说，我们现在比以前吃得更好了，穿得更好了，住得更好了……可疾病种类却更多了，生病人数也更多了！这到底是为什么呢？

30多年前，日本患癌症死亡的人数，总共也只有13~14万人，而现在平均每年却增加到30万人以上，而且还在不断地增加；另外，我们现在每年患高血压的人数约有6000万，患高血脂的人数约有3200万，有糖尿病、或有糖尿病隐患的人数约有1600万，患痛风的人数约有50万……不良生活习惯引发疾病的人数急剧增加。

此外，因免疫系统出现异常，引发疾病的种类也在增加，如自身免疫疾病和过敏性疾病，像溃疡性大肠炎、克隆病、血小板减少性紫斑病等，这些都悄然无息地威胁着我们的健康，使我们的家园从迪斯尼乐园变成了病魔乐园。

照实说，西医也一直致力于各种疾病的研究，研究的范围不仅包括五脏、身体组织、细胞，甚至已经涉及到了遗传基因这一领域。医生们不分昼夜，一边熟练地进行高难度的作业，一边努力给患者提供最好的治疗，而且，现代医学在急救医疗和脏器移植等方面，已取得了丰硕的成果，但是在刚才提到的那些慢性疾病的治疗上，医生们呕心沥血的努

力，却并没有得到相应的回报，个中原因似乎实在让人难以琢磨。为什么生活水平提高了，医学进步了，疾病种类和生病人数反而增加了……

其实问题恰恰出在这里，我们的生活水平提高了，医学进步了，人类就日益依赖上了物质的便利，而远离了自然。反观一下野生动物的世界，那里没有医院，没有医生，我却没有看到哪只狐狸患了心肌梗塞突然瘫倒在地；我们也没有看到哪只狸猫得了脑中风而导致半身不遂，拖着胳膊和腿走路；更没有看到过卧床不起的黄鼠狼，患了牙周炎而捂着腮帮子走路的猴子……野生动物们确实都很健康。偶尔生了病或受了伤，要么凭本能去寻找些草药来吃，要么就“少吃甚至不吃东西（节食）”，或者干脆就任由自己发烧，病反而会自然而然地好了。

这就是自然的力量，也是长时间以来被我们忽视了的自然治愈的力量。应该说，无论是动物界还是人类，自然治愈才是最值得提倡的健康途径。其中，接近自然的中草药等中医疗法，已逐渐被我们所重视起来，但因种类繁多，用法复杂，一般都必须在医生的指导下，才能够很好地运用。而动物们凭借本能进行的“节食”和“发烧”自然疗法，却是人人轻松就能做到的。所以，从某种角度可以说，“节食”和“发烧”就是我们的最好的医生。

50年前，孩子们的平均体温都在37℃左右，成人的平均体温在36.5度~36.8度之间。近年来，由于交通工具的发达，吸尘器和洗衣机等家电产品的普及，人们的体力劳动明显不足，身体得不到充分活动；此外，我们为了预防高血压，开始大量减少盐分的摄入，可以说到了一个极端地步；不仅如此，懂得了更多健康知识的我们，为了预防脑血栓（脑梗塞、心肌梗塞）而补充过量的水分；电器化的高度发达，造成了无论是在办公室还是在家里，人们都已习惯大开冷气；快节奏似乎将洗澡也简略化了，人们不再在浴缸里泡澡，改成了淋浴……这一切的

一切都无形中带来了一个结果——体温的降低。

于是，在这 50 年中，我们的体温降低了近 1 度。据研究表明，体温降低 1 度，免疫力会降低 30% 以上，相反，如果在正常体温的基础上体温提高 1 度，免疫力会增强 5 ~ 6 倍。可以说体温的降低，妨碍了体内脂肪糖、尿酸等废弃物的燃烧及排泄，引起高血脂、高血糖（糖尿病）、高尿酸血（痛风）等疾病，造成血管收缩，进而成为高血压等疾病的发病原因。

体温下降，免疫力降低，为自身免疫疾病、哮喘还有特异反应性皮炎等过敏性疾病的发病，埋下了隐患。在本书中出现的人物实例，都是通过他们的亲身体会，用摄取姜红茶、胡萝卜苹果汁等阳性食品，以步代车，多活动，多走路、多做运动，坚持养成用热水泡澡、泡脚的好习惯等方法让身体暖和起来，减轻并治愈了心脏病、抑郁症、癌症、肥胖症等疾病。这些顽疾之所以能够被克服，都是因为随着体温的升高，人体免疫力增强的缘故。

如果我们常年为疾病所累，忽然之间可以不再为病痛所苦，那么我们今后的人生自然会更加光明。大家知道不管是谁，多数情况下，可能都会在上午感觉情绪不振，身体状况不佳，一到下午，情绪、身体状况就会越来越好。患抑郁症的人也是在上午的时候症状会很明显，到了下午，心情会一点点变好。由此我们可以得知，体温影响着我们的身心。

一天当中体温最低的时候是凌晨 3 点到 5 点，这一时间段是死亡高峰期。哮喘、变异性狭心症的发作，失眠症患者的早醒，也容易发生在这个时间段里。从这一时段开始，身心的状况会一点点变好，直到下午 3 点到 5 点体温最高时达到顶峰。

抑郁症被看作是“心灵的感冒”，人们失去了热情，就会导致“心灵”生病。而与其相反，只有在人们满腔热情时，才有可能拥有坚强的心灵，才有可能摆脱抑郁的阴影。由这个引申开来，我们可以推断，体

温上升不仅能治病，而且会促使心灵温度——热情的升温，使得人们能够积极向上，这样，充满无限希望的人生就会翩然而至。

衷心祝愿阅读本书的读者朋友，提高体温，同疾病说再见，踏上美好的人生之旅。

目录

前言 提高体温，向疾病说再见

第一章 体温提高让你的身体获得新生.....1

身体不适的人，您的体温是不是太低了.....3

· 低体温是诸多疾病的根源.....4

体温上升1度，免疫力增强5~6倍.....6

通过提高体温而成功治病、瘦身者的心声.....8

· “提高体温的我重归大山，找回了简单、纯粹、真实的自我”

——世界七大洲最高峰最年少的攀登纪录保持者 野口健.....9

· “我想穿着那件白裙子，让大家看看彻底告别癌症，重获新生的自己”

——46岁的子宫癌康复者 石关七重.....13

· “健康原来是这么棒的感觉！”——天野征一郎解脱抑郁后的感慨.....18

· “瘦身成功让我充满自信！”——葛真西里的减重历程.....22

· “因为接近过死亡，所以我更加珍视自己的健康。”

——女教员和气胜枝的全新生活体验.....25

第二章 提高体温，为疾病四伏的生活画上句号.....31

血液污染是万病之源.....33

· 寻找血液污染的源头.....33

· 身体本身就是血液的净化器.....38

水并非喝地越多越好.....42

· “水毒”和体温低下共生共存.....43

· “花粉症”也是体内水分过多造成的.....43

“不要让你的生命缺乏原动力”.....45

· “说不清的症状”会发展成严重的病.....45

测试一下你的体温是否偏低.....48

年轻人，你们也要注意肾虚了·····	51
你认为正确的饮食习惯可能会影响你的健康·····	53
· 不要让早餐成为肠胃的负担·····	54
· 多吃富含维生素的蔬菜和水果的误区·····	55
· 多喝水能净化血液的谎言·····	55
· 牛奶并不是所有人的“优质健康饮品”·····	56
不良生活习惯是体温低下的罪魁祸首·····	57
· 经常服用止痛药会使身体变冷·····	57
· 警惕营养保健品减退你的身体机能·····	58
· 喜欢不喜欢由身体说了算·····	58
· 正确的洗浴方式才会提高体温·····	60
抑郁症与低体温摆脱不了干系·····	61
想让孩子更聪明，就去“温暖”他们吧·····	62
用温热的力量杀死癌细胞·····	64
第三章 掌握自己的体质，科学地提高体温·····	67
西医“对症疗法”的多米诺隐患·····	69
· 现代医学的弱点·····	70
· 类固醇广泛应用揭开现代医学的伤疤·····	71
根据体质的不同而对症下药的中医“随症疗法”·····	72
测试一下你的体质是阴性还是阳性·····	74
第四章 能提高体温的生活习惯指南·····	77
了解食物属性，找到适合自己体质的食品·····	79
· 怎样选择有益我们身体的食物·····	79
· 中和食物阴阳，享受健康饮食·····	81
· 改变你丰腴的体型、让你精力充沛的“早餐小型节食”·····	82
· 提高体温的最佳饮料——姜红茶·····	84
· 胡萝卜苹果汁补充足量的维他命、矿物质·····	87

· 其他有助于提高体温、宜经常食用的食材·····	89
· 把超市食品变成“升温”食品的7项绝密招数·····	91
· 身体的寒气怎样都无法驱除时的特效饮食·····	94
让你的身体运动起来吧·····	98
· 体内热量的马达——肌肉·····	98
· 女性更应该加强锻炼·····	99
· 肌肉力量的训练永远不会太迟·····	100
· 有效地增强肌肉力量的窍门·····	101
· 简单、有效的训练方法·····	103
洗浴是提高体温最有效的方法·····	105
· 半身浴和手浴、足浴·····	106
· 盐浴效果更显著·····	107
· 温水浴和冷水浴结合强壮肌肉·····	107
使用围腰和暖带温暖身体的中心——肚子·····	109

第五章 提高体温的终极节食疗法····· 111

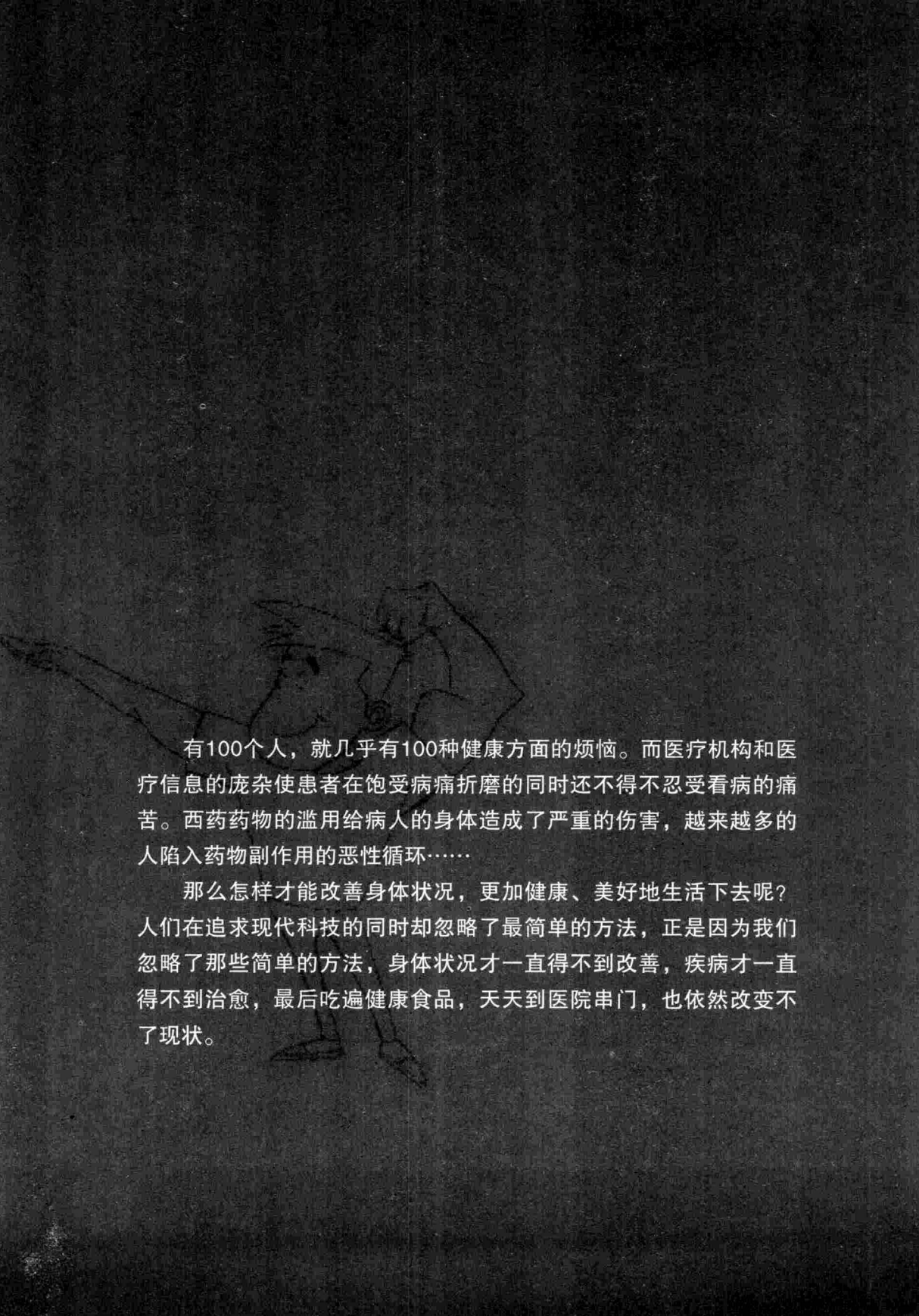
从“豆芽菜”到举重冠军的神奇转变·····	113
试着少吃一点吧，你就会得到健康的青睐·····	114
为什么我可以三十年如一日地持续工作·····	116
· 以分计算的紧张行程·····	117
· 越忙的时候越要少吃，坚持不懈地锻炼肌肉·····	118
各界名人人都知道人生和体温的秘密吗？·····	120
节食——身体内部的革命·····	121
· 排出体内的毒素·····	122
· 净化血液·····	124
· 体温上升，免疫力提高·····	126
传统故事和现代科技共同印证的事实·····	126
· 江户时代观相家的至理名言：人的命运在于饮食·····	126

· 来自现代医学现场的关于“少食威力”的报告·····	127
· 高热量、高蛋白的美食往往是疾病的元凶·····	128
第六章 心灵的温度也可以提高身体的温度·····	131
“笑”能提高免疫力·····	133
和“笑”有着同样效果的“唱”·····	134
畅述心曲，保持心灵的安宁·····	135
成功者都是善于付“出”的人·····	135
积极健康的精神是身体的顶梁柱·····	137
让我们看一下长寿村的秘密·····	138
体温是生命的力量·····	141
以淡泊的心态去承受心理紧张·····	142
后 记·····	143



第一章

成天为疾病提心吊胆的人生不算是真正的人生
体温提高让你的身体获得新生



有100个人，就几乎有100种健康方面的烦恼。而医疗机构和医疗信息的庞杂使患者在饱受病痛折磨的同时还不得不忍受看病的痛苦。西药药物的滥用给病人的身体造成了严重的伤害，越来越多的人陷入药物副作用的恶性循环……

那么怎样才能改善身体状况，更加健康、美好地生活下去呢？人们在追求现代科技的同时却忽略了最简单的方法，正是因为我们忽略了那些简单的方法，身体状况才一直得不到改善，疾病才一直得不到治愈，最后吃遍健康食品，天天到医院串门，也依然改变不了现状。

身体不适的人，您的体温是不是太低了

街头巷尾，到处都是各种各样的健康方面的书籍，以及多得数不清的健康食品。表面上看来，好像是人们的健康意识提高了，实际上，这意味着人们对健康隐患的不安增加了。

有 100 个人，就几乎有 100 种健康方面的烦恼。现在的医疗，无论是西医还是中医，针对各种各样的疾病，分别采取对应措施，造成了医疗信息混乱的不良趋势。要是有人同时得了几种病，这个药也吃，那个药也吃；这个检查要做，那个检查也得做，姑且不说受疾病的折磨，光是看病就已经被折腾得精疲力尽了。

而且，现在关于各种疾病的信息泛滥，越来越多的人身体稍微有点不舒服，就像患了强迫症似的，疑心自己得了“某某病”。处于病因不明的亚健康状态，或是患了其他的难治之症，并为治疗而烦恼的人们当中，许多人都是—种治疗方法不行再换另一种，不停地更换，迫不得已地成为“看病的候鸟”。

但是，身体不适的症状、诸多疾病的病情，真的能就此得到改善吗？

不泡在药罐里，不成天吃健康食品，身体状况就不能好转吗？

答案是：NO！

想要知道怎样才能改善身体状况，更加健康、美好地生活下去吗？

方法极其简单。那就是：提高体温。

有人会想：“真的这么简单就能办得到吗？”要知道，正是因为我们忽略了这么简单的方法，身体状况才一直得不到改善，疾病才一直得不到治愈，最后吃遍健康食品，天天到医院串门，也依然改变不了现状。

你每天都正常排便吗？你是否面临这样的问题呢——即使经常去健身房，平时限制卡路里的摄取，体重秤的指针还是稳稳地不见一丝波动，甚至有时反而会一点一点、一点一点地呈向右移动的趋势。你是否正在为头痛、耳鸣、心悸、气喘等症状感到烦恼呢？

最近少子化问题（编辑按——日本近 20 年来出生率持续走低，政府鼓励多生多育，将目前生育减少的现象说成少子化。少子化问题已成为目前日本最严峻的社会问题之一）备受关注，有许多家庭因为不孕的问题而苦恼，女性的压力很大，即使花大笔金钱，长期坚持治疗不孕症，有的人也没有生出一男半女来。每年坚持做身体检查，严格按照医生的指示改变自己不良的生活习惯，但是却没有看到病情有一丝一毫的改善。长期处于这种苦恼下的人一定很多吧！

据我们的死因调查数据显示，排在首位的是癌症。相信很多人心里都对癌症检查惧怕不已，整天提心吊胆，就怕癌症哪一天不凑巧降临到自己的身上。威胁现代人的疾病数也数不清，高血压、脑梗塞、心肌梗塞、糖尿病……我们正在过着“与疾病比邻而居”的生活。

这是为什么呢？

有疾病、身体不适、亚健康等苦恼的朋友们，请量一量自己的体温，你的体温恐怕只有 35 度左右吧。

“低体温”是诸多疾病的根源

在现代，有很多因素导致人体体温降低。例如，运动不足、过度饮用果汁、冰咖啡等冷饮、饮食过量等等，可以说，正因为如此，患了亚

我们正在过着“与疾病比邻而居”的生活



健康等疾病的人才会变得这么多，而相应的，各种健康方面的信息以及健康食品才会如此泛滥。不管是癌症、脑梗塞、心肌梗塞、糖尿病、身体不适、亚健康状态，还是被称为“文明病”的肥胖症，抑或是被称为“心灵感冒”的抑郁症，所有这些疾病的根源都只有一个，那就是“低体温”。不需要分别给这些疾病起名字，我们总称它们为“低体温病”就行了。

起床后两小时以内，你的体温有多少度？来我的诊所的患者多数都是35度左右。到诊所去的人，都是因为身体多少有点不舒服才去的，最近，有很多人虽然自己觉得自己的身体很健康，但实际上体温很低，只有35度左右。

以前，几乎没有人认识到正常体温下降的可怕之处。事实上，体温是“免疫之镜”，是人的生命活动的一个重要方面，免疫机能的状态就是通过体温直接表现出来的。有资料显示，体温下降1度，抵抗疾病入

侵的免疫力就会下降30%。简洁明了地说，体温下降，癌症及各种疾病的患病率就会增加。冬季感冒的人多，就是因为到了冬天，身体会变冷。身体变冷而引起的各种各样的异常状况，也容易促使心肌梗塞、脑梗塞及其他威胁生命的重症的频发。

关于体温下降而出现的各种症状，请参照“36.5度以下出现的症状”一表（请参照第7页）。体温仅仅下降0.5度，人体的生命活动就会显著减弱。人的身体是产生热量的发热体，所以，体温的微小波动都能关乎生死，其左右人的健康状况的程度，甚至超过人的想象。

体温上升1度，免疫力增强5~6倍

如果体温上升，连被称为不治之症的癌症都无法向体温升高后的体内器官扩散。日本国立预防卫生研究所（现国立感染症研究所），曾以子宫癌细胞为对象做过实验，得出这样的报告：温度在39.6度时癌细胞大量死去，而在这个温度下正常的细胞并不受影响。此外，很多事实也已经得到证明，体温上升到比正常体温高1度时，免疫力就会增强5~6倍。

还有资料表明，在癌症的治疗方面，通过“柔和加温”的温热疗法来提高体温已经取得了一定的效果。

提高体温的好处，不仅在癌症等疾病的治疗方面有所体现，甚至在奥林匹克运动会等体育活动领域，也起到了非常积极的作用。

至于在日常生活中，提高体温会给我们的生活带了多么大的影响，这就更不用说了。整天笼罩在担心健康的阴影下，工作起来也没有一点效率。但是，如果体温上升了，工作效率会跟着提高，家庭生活也随之变得美满，你的人生势必将会朝着好的方向发生戏剧性地转变。这样的事情绝不仅仅是你的凭空想象。