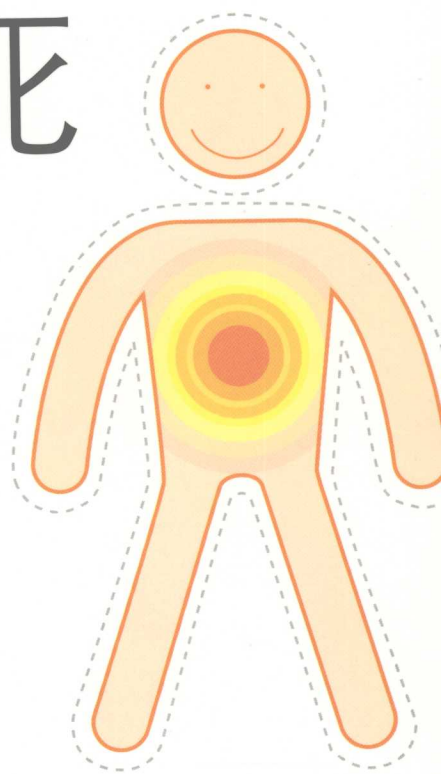


大众健康丛书

体温决定 生老病死

〔日〕石原结实 著
李巧丽 译



[日] 石原结实 著
李巧丽 译

ISBN 978-7-244-4138-9

体温决定 生老病死

ISBN 978-7-244-4138-9

定价	22.00元
书号	ISBN 978-7-244-4138-9
版次	2008年11月第1版
印次	2008年11月第1次印刷
字数	82千
开本	700毫米×960毫米 1/16
印张	24
插图	0
装订	胶装
书号	ISBN 978-7-244-4138-9
版次	2008年11月第1版
印次	2008年11月第1次印刷
字数	82千
开本	700毫米×960毫米 1/16
印张	24
插图	0
装订	胶装
书号	ISBN 978-7-244-4138-9
版次	2008年11月第1版
印次	2008年11月第1次印刷
字数	82千
开本	700毫米×960毫米 1/16
印张	24
插图	0
装订	胶装
书号	ISBN 978-7-244-4138-9
版次	2008年11月第1版
印次	2008年11月第1次印刷
字数	82千
开本	700毫米×960毫米 1/16
印张	24
插图	0
装订	胶装
书号	ISBN 978-7-244-4138-9
版次	2008年11月第1版
印次	2008年11月第1次印刷
字数	82千
开本	700毫米×960毫米 1/16
印张	24
插图	0
装订	胶装

南海出版公司 海口 2008

南海出版公司

2008·海口

图书在版编目(CIP)数据

体温决定生老病死 / [日] 石原结实著; 李巧丽译.
海口: 南海出版公司, 2008.11
ISBN 978-7-5442-4276-9

I.体… II.①石… ②李… III.保健—通俗读物 IV.
R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 161504 号

著作权合同登记号 图字: 30-2008-230

ISHIHARA YUMI NO TAION KAKUMEI

©YUMI ISHIHARA 2004

Originally published in Japan in 2004 by SHUFUNOTOMO CO.,LTD..
Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC.,KAWAGOE.

TIWEN JUEDING SHENGLAOBINGSI

体温决定生老病死

作 者	[日] 石原结实
译 者	李巧丽
责任编辑	李 昕 特邀编辑 崔莲花
丛书策划	新经典文化 www.readinglife.com
装帧设计	崔振江 内文制作 郭 璐
出版发行	南海出版公司 电话 (0898)66568511
社 址	海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	三河市三佳印刷装订有限公司
开 本	700 毫米 × 990 毫米 1/16
印 张	10.25
字 数	85 千
版 次	2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-4276-9
定 价	25.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究



目录

前言	1
第1章 体温升1°C 疾病无影踪	
为什么患病人数不断增加	9
“寒凉”引发百病	10
人体靠热量维持生命	13
患病是因为气、血、津液循环不畅	16
你的体质是阴性还是阳性	17
阳性体质和阴性体质的特征	29
阳性病症与阴性病症的区别	32
现代人体温下降的原因	34
要注意“淤血”症状	41
万病源于“血浊”	43
发烧和食欲不振是世上的“两大名医”	45
疾病是身体“要恢复健康”的自然反应	47
体内废物固化于一处成为癌肿	49
“低体温”使孩子得病	53

身体寒凉，心理也会倾向于消极	55
温暖身体的方法 1：洗浴	57
温暖身体的方法 2：快走	64
温暖身体的方法 3：等长运动	67
温暖身体的方法 4：下蹲和踮脚	73
温暖身体的方法 5：腹带、内衣、一次性暖袋	75

第2章 改变饮食 体温上升 1°C

现代人因过度饮食而损害身体	81
饮食过量使人体自愈能力下降	82
不想吃时不要勉强	84
饮食生活欧美化，疾病也在欧美化	86
饮食生活测试	90
使身体寒凉的阴性食物和温暖身体的阳性食物	91
生命和健康不可缺少的“中性食物”	101
吃什么要听从身体的需要	103
追求身体需要的饮食生活	104





胡萝卜汁断食法	109
饮用“胡萝卜汁”的好处	113
仅在早餐进行“胡萝卜汁断食”的方法	115
用“生姜红茶”温暖身体	117
半日断食和一日断食的方法	121

第3章 体温升高 消除疼痛

肩膀酸痛	127
腰痛	129
头痛	130
疲劳、倦怠、苦夏	131
便秘	132
腹泻	133
浮肿	136
肥胖	137
痛经、月经不调、更年期障碍	140
花粉症	141
感冒	142



恶心、宿醉	143
胃炎、十二指肠溃疡	144
失眠症	146
抑郁、植物神经功能紊乱、压力	147
脱发、白发	149
湿疹、粉刺	150
贫血	151
低血压	152
高血压	153
高脂血症	154
糖尿病	155
心绞痛、心肌梗死	156
肝病	157
癌症	158

761

041

141

541

前言

寒冷的日子和雨天，腰、肘、膝疼痛等情况多会增加，通过泡澡来温暖身体，这些症状通常会得到缓解。

中医会给感冒病人开葛根汤，它的主要成分是葛根、麻黄、生姜、大枣等。感冒时服用，20分钟后便会出汗，身体随之也会感觉轻松舒适。

常言道“感冒为百病之源”。英文将感冒称为cold，也是寒冷的意思。这句话改为“寒为百病之源”也不错。

据说，约400年前，有位医生不论人患何病症，都只给开葛根汤。

患者说“我得了感冒，发烧、打喷嚏、流鼻涕，很严重”，医生就告诉他“喝葛根汤最有效”；换了腹痛、腹泻得厉害的患者，医生还是说“就喝葛根汤吧”；“我得了荨麻疹，浑身奇痒难忍”。面对浑身搔痒的患者，医生依旧说“喝葛根汤”。

虽说这位医生只开葛根汤，但很快就把病治好了，他也因此被人称为“葛根汤大夫”，甚是有名。

翻开中药书籍查找“葛根汤”的药效就会发现，不仅感冒、支气管炎、扁桃体炎、中耳炎、积脓症、麻疹、水痘、沙眼、结膜炎、泪囊炎等炎症疾患可使用此方，肩膀酸痛、肩周炎、风湿症等疼痛患者服用它也很有效。葛根汤实在是“百病之妙药”。

为什么温热身体的葛根汤能治疗百病呢？

我们人类不仅在感冒和患肺炎时会发烧，在患癌症和胶原性疾病^①等疑难病症，甚至是单纯的疲劳状态下，也常会出现发烧现象。

这是因为发烧会使体温升高，从而增强免疫力。

有研究表明，体温上升1℃，免疫力会增强30%以上。相反，体温降低，免疫力也会下降。研究发现癌细胞在体温为35℃时增加最快，而在体温达到39.3℃时会死亡。

在没有医生、护士和医院的野生动物世界里，动物们患病和受伤时，常常通过绝食或发烧使自身复原，从而健康地终享天年。

由此可见，体温对我们人类的健康是如此的重要。

人刚出生时，是高体温、高红血球的，随着年龄的增长，会生出白发，患上白内障，皮肤出现白斑等。人逐渐变白老化，继而迎来死亡。

白色是“冷”色，像雪一样。世上的物体都是遇冷变硬，人

^① 胶原及胶原基因变异性疾病。胶原是多种结缔组织的主要成分，维持着组织和器官的完整结构。

类也是如此，随着年龄的增加，肌肉开始变硬，行动开始迟缓。不仅如此，内脏也会变硬，易患动脉硬化、心肌梗死和脑血栓等“硬化疾病”。

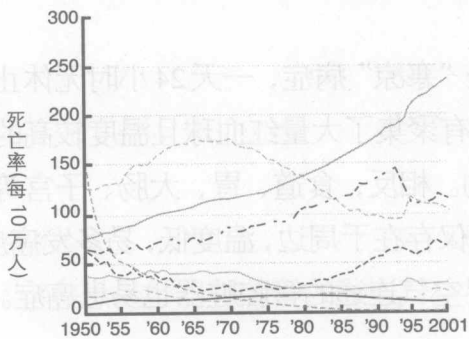
癌症从某方面讲也是“寒凉”病症，一天24小时无休止运动、温度较高的心脏，还有聚集了大量红血球且温度较高的脾脏是绝对不会出现癌症的。相反，食道、胃、大肠、子宫等是“中空形状”的内脏，细胞仅存在于周边，温度低，易多发癌症；此外，与低于体温的外界空气连通的管腔脏器也易患癌症。

日本人的死亡原因排序如下：

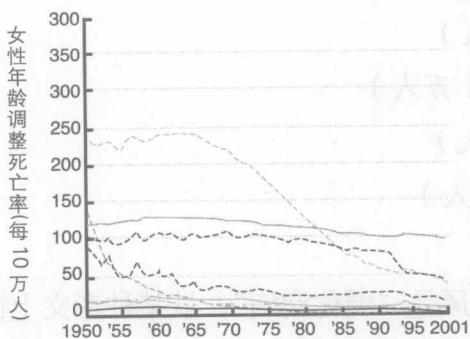
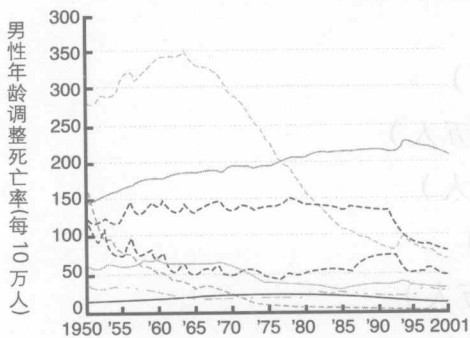
1. 癌症（约30万人）
2. 心肌梗死（约15万人）
3. 脑血栓（约13万人）
4. 肺炎（约8万人）
5. 交通事故（约4万人）
6. 自杀（约3.2万人）
7. 衰老（约2.2万人）
8. 肾功能不全（约1万人）
9. 肝硬化（约1万人）
10. 糖尿病（约1万人）

癌症、心肌梗死、中风是“硬化疾病”，从某种意义上讲，寒凉是其病因，肺炎及衰老引起的死亡多发于冬季，也与寒凉

按主要死亡原因划分，死亡率（每10万人中）的变化



按性别和主要死亡原因划分，年龄调整死亡率（每10万人）的变化（日本）



- 恶性新生物
- 脑血管疾病
- 结核
- 心脏病
- 肺炎
- 意外事故
- 自杀
- 肝病

年龄调整死亡率的基准人口为“1985年模型人口（在1985年普查的人口数的基础上修正所得基准人口）”。

到1994年为止的死亡率按照旧分类方法设定。

相关。

自杀在匈牙利、芬兰、瑞典等北欧国家发生率较高，日本也是秋田县、岩手县和新泻县等北部地区为自杀多发地区，由此可见，自杀与寒凉也不无关系。

日本的医学专业书籍中记载：“日本人的腋下体温为 $(36.8 \pm 0.34)^\circ\text{C}$ 。”但实际上，体温为 36.8°C 的人很少，高的人一般是 $36.2^\circ\text{C}\sim 36.3^\circ\text{C}$ ，绝大部分人的体温处于 $35^\circ\text{C}\sim 36^\circ\text{C}$ 之间的“低体温状态”。

近30年来，日本的医生人数从10万人增至25万人。每年的医疗费用直线增加，如今已达30万亿日元。而疾病和患者数量不但没有减少，反而每年都在增加。癌症死亡人数30年前约为13万人，到21世纪竟增至30万人。

低体温化无疑是疑难杂症增加的原因，这是因为体温降低与免疫力低下直接相关。

基于以上诸多事实，本书将为读者介绍通过“暖体”防治各种疾病的方法。

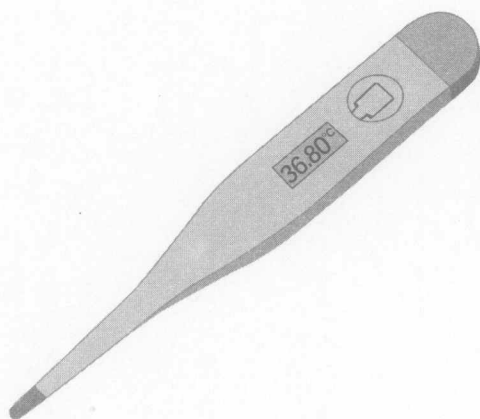
不仅高血压、高脂血症和糖尿病等疾病是生活习惯病，几乎所有的病症都是由体温低引发的生活习惯病。

如何改掉使体温降低的致病生活习惯，养成温暖身体的健康生活习惯，本书就此进行了通俗易懂的说明。

希望大家能够通过实践本书中的方法，身体越来越健康。

第 1 章

体温升 1℃
疾病无影踪



● 为什么患病人数不断增加

你很健康吗？每天都精力旺盛、开心快乐吗？

“十几岁、二十几岁时，还蛮有精气神儿的，到了三四十岁体力衰退，这里那里都开始出问题了。”

“年纪大了就发福。”

“老毛病治不好，自己的身体都应付不了。”

“压力越来越大，患上抑郁症，每天忧郁度日。”

“不知是什么原因，身体总是不舒服，老是上医院。”

“得了疑难病，用了很多办法也治不好。”

以上这些有患病迹象的人、常感到莫名不快的人、离不开药物的人、生病的人等，请大家来读读这本书。

如果通过打针吃药，病真的“立竿见影治好了”，倒也是好事。但让人遗憾的是，“多贵的药都吃了，却怎么也治不好”或“反倒恶化了”，这类事例也不少。

现在，日本公民的医疗费每年为 30 万亿日元。这超过了国家财政预算总数的 1/3，数额实在惊人。

日本的医生人数在1965年为10.9万人，到2000年已增至25.5万人，增长了约1.5倍。

据说，每3个人中，就有1个人有生病的自觉症状或常去医院。此外，还有数据表明，接受综合性健康检查的人中，有80%以上检查结果有异常，全部正常的人还不到20%。

正因为如此，尽管医疗费用数额庞大，医生众多，但出现的疑难杂症和患者数量仍在不断增加。

为什么会这样？“健康热潮”已深入人心，人们也都在努力打造健康的身心，但患病人数仍在不断增加，这究竟是因为什么？

“寒凉”引发百病

“因为现代人承受着过大的压力。”

“因为受到大气、水、土壤等环境污染的恶劣影响。”

“因为病毒本身在进化。”

我想，诸如此类的外部因素很多，但最重要的原因是因为我们的体温下降了。也就是说，“寒凉”引发了很多疾病。

寒性体质通常易被认为是女性特有的体质，其实并非如此。如今，无论男女，甚至连孩子身上都可能存在严重的寒症。

有关孩子的寒症，我会在后文详细叙述，施暴、逃学、自闭等都是因身体寒凉所致。孩子运动不足自不必说，身体所需