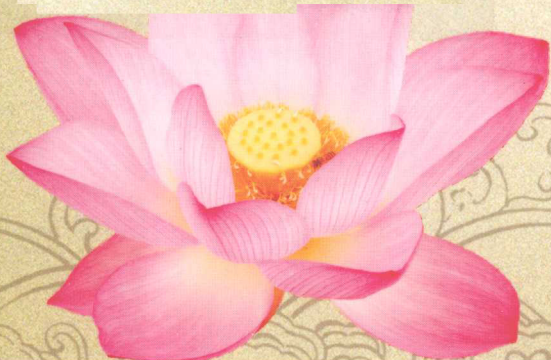


健康养生经典

# 温度决定 生老病死

健康养生关乎人类生命的质量  
让我们从祖国传统文化中汲取营养，向智慧的先人学习养生，树立合理的生命观念。要相信，拥有健康的体魄并不难，健康养生就在生活的点点滴滴中。

丰洁明◎主编  
张艳玲◎副主编



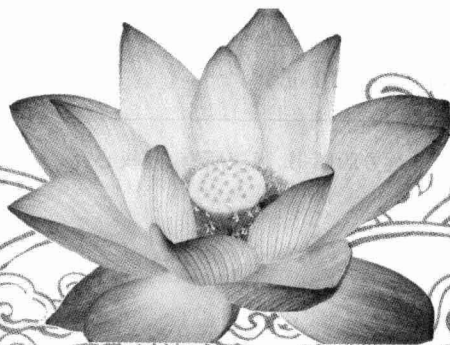
健康养生经典

# 温度决定 生老病死

自  
撰  
醫  
攬

丰洁明◎主编  
张艳玲◎副主编

远方出版社



图书在版编目(CIP)数据

温度决定生老病死 / 丰洁明编著. — 呼和浩特: 远方出版社, 2009. 12  
(健康养生经典)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 479 - 1

I. ①温… II. ①丰… III. ①温度 - 关系 - 健康  
IV. ①R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 231876 号

健康养生经典——温度决定生老病死

主 编 丰洁明  
责任编辑 王月霞  
装帧设计 水木阁  
出版发行 远方出版社  
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号  
电 话 0471 - 4919981(发行部)  
邮 编 010010  
经 销 新华书店  
印 刷 北京嘉业印刷厂  
开 本 787 × 1092 1/16  
字 数 1800 千字  
印 张 135  
版 次 2010 年 1 月第 1 版  
印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷  
印 数 1 - 10000 册  
标准书号 ISBN 978 - 7 - 80723 - 479 - 1  
定 价 298.00 元(全 10 册)

---

远方版图书, 版权所有, 侵权必究。

# 前言

寒凉会引发疾病早已不是新鲜的理论了。

腰膝酸痛，泡个热水澡就缓解了；寒冷感冒，喝点生姜大枣茶就治愈了；痛经，来杯姜糖水就好多了……

我们的身体会经常出现发烧的情况，很多情况下都可能引起发烧。感冒了、有炎症了、疲劳了、身体患上疑难杂症了……这都是因为发烧会使体温升高，从而可以帮助提高身体免疫力。

研究证明，体温下降1度，身体免疫力就会下降30%，而体温上升1度，免疫力则会提高5—6倍。癌细胞在高温的状态下也无法存活。因此，迅速提高你的体温，疾病就能被快速赶走。

先来测测你的体温，“合格”吗？

“达到36.5℃—37℃的体温标准了！”

恭喜你！你“合格”了。此时的体温状态下，你的免疫力最强，身心最健康。

体温为36℃，你的身体是在通过发抖的形式来增加热量的吧？

“怎么只有35.5℃呢？”

这时你的排泄机能可能出现功能低下、植物神经功能紊乱和过敏的症状。也是癌细胞繁殖最旺盛的时候。

“好危险啊！”你一定会这样想，“该怎么办呢？家里老老少少一大家子，他们的体温也都合格、正常吗？”

别着急，本书将为你的低体温支招。从你的体质开始一点一滴的细致分析，关注你每日的生活习惯，对你的衣食住行进行全方位的“跟踪”考察。

体温决定生老病死！让我们揭开体温决定性作用的神秘面纱，认识自己的身体、了解自己的体温、掌握自己的体质特征。本书注重科学性、实用性，是一本大众化的家庭健康宝典。以人体体温为研究重点和中心，涵盖了重大疾病致病根源、儿童类疾病、老年人疾病、妇女疾病等多种由体温低、身体寒造成的疾病，并对这些疾病进行了细致的分析，提出治疗建议。本书还从饮食调节和心理调节两个方面介绍了一些提高体温、抵御疾病的方法。

如何做个好家长？如何做个孝顺的儿女？如何善待自己？看了本书，你将学到调理家中所有成员疾病的知识，远离疾病，让一家老少其乐融融。

“生死”由你决定，不再被动的依赖体温！

# 目录

## MuLu

### 第一章

### 体温降低，我们的身体会怎样

体温降低，我们的身体会怎样？人体靠热量维持着生命，体内的热量不足，疾病就会侵入身体了。体温总是和血液联系在一起，体温的高低影响着血液的生成，血液的循环影响着体温的高低。不仅如此，如果你的体温降低，对后代的健康也有很大的影响。从现在开始，赶快给我们的身体“保暖”吧。

人体靠热量维持生命	/ 002
体温降低，血液生成会减少	/ 005
母亲体温降低，孩子先天不足	/ 008
体温降低，血管会堵塞	/ 012
体温降低，癌症高发	/ 016

### 第二章

### 体温降低，疾病的源头

“万病由心生，百病从寒起。”我们的身体是怎样生病的呢？你的体温是高是低？你原本正常的体温为何越来越低了呢？使体温降低的根源在哪？还是从一个“寒”字说起吧。

# 温度决定 **生老病死**

百病从寒起	/ 022
受寒凉导致体温降低	/ 025
现代生活方式导致体温降低	/ 029
过量摄入水分导致体温降低	/ 033
经常服用止痛药会使身体变冷	/ 035

## **第三章** 提高体温，先辨别自己的体质

阴阳五行，互生互克。天地万物均可一分为二，一为阴，一为阳。我们的体质也一样。体质不同，身体的基本状况也有很大的差异。你是哪种类型的体质呢？先仔细辨别，再“对症下药”，从自己的体质出发，着手提高体温吧。

你的体质是阴性还是阳性	/ 040
阳性体质和阴性体质的特征	/ 047
阳性体质和阴性体质的区别	/ 050
根据体质不同“对症下药”	/ 052

## **第四章** 提高体温，疾病无影踪

体温的情况可以作为我们身体的预警信号。体温的高低变化，不同时间体温出现的不同情况，都是身体的一种诉求语言，告诫我们也警示我们。身体就是这么神奇，要学会与它沟通的方法。提高体温，疾病才会消失。

发烧有时并非是坏事	/ 056
不要“以冷治热”	/ 060

“发冷与发热”不是靠吃药就能解决的	/ 064
暑天警惕风寒	/ 067
午后体温下降警惕肺结核	/ 070

## 第五章 体温适宜，孩子才能健康成长

爱孩子，就要注意他的体温。不要迷信任何药物和医生，父母就是孩子最好的医生。孩子的健康掌握在你的手里，还孩子一个自然健康的成长环境。努力培养和锻炼孩子适应环境的能力，从现在开始，让孩子的体温适宜起来吧。

体温低，孩子易得病	/ 074
别把孩子“捂”出病来	/ 077
孩子发烧多用物理疗法	/ 081
提高孩子的耐寒能力	/ 085

## 第六章 温度变化，老人健康四季有别

父母为我们操劳了一生，终不可抗拒地走向了衰老。我们要关心老年人，从精神到身体，要全方位的关心，特别是老年人的健康问题。春去秋来，寒来暑往，老年人的身体保健也有不同的侧重。温度变化如何适应？四季病症如何防治？且看老年人四季有别的保健之法。

春天防风寒	/ 090
夏季慎服“败火药”	/ 094
秋季干冷话瘙痒	/ 098



## 第七章 保持温度，健康的女人最美丽

女人的身体，要用女人的智慧呵护。楚楚“冻”人已经过时，“火”的时代已经来到。疼痛的生理期让它“Go away”，我的身体由我做主。减肥并不是难事，关键是抓住身体特质。女人，你还等什么？健康美丽正在向你招手。

- 为何女人总比男人冷 / 108
- 低体温也会肥胖 / 112
- 体温升高，消除痛经 / 118
- 不做“冷血美人” / 121

## 第八章 体温升高，从改变饮食开始

“民以食为天”，健康的身体可以“吃”出来。升高体温有诀窍，多在饮食上下工夫。不良的饮食习惯的确可以毁掉我们的身体健康，吃好了，吃对了，不太健康的身体也可以向好的方向发展，健康就会被重新“塑造”。

- 饮食过量导致体温降低 / 126
- 节食会使体温上升，免疫力提高 / 130
- 阴性食物使身体变寒，阳性食物使身体温暖 / 133
- “中性食物”不可少 / 142
- 手脚冰凉，多在饮食上下工夫 / 144
- 跳出日常饮食的陷阱 / 150

## 第九章 积极的心态，也会提高身体的温度

心情能致病，亦能治病。上天恩赐你的最有效的治病良药就是你的积极心态。快乐是一天，不快乐也是一天，我们为什么不天天快乐些呢？笑一笑，十年少。你对身体付出“真心”，身体必然回报你“健康”。

- 笑，能提高免疫力 / 158
- 多付出，回报的必是健康 / 160
- 心平气和，体温平稳 / 163
- 积极乐观的精神是生命的活水 / 167
- 以淡泊的心态面对不轻松的现实 / 171

# 第一章

## 体温降低 我们的身体会怎样

体温降低，我们的身体会怎样？

人体靠热量维持着生命，体内的热量不足，疾病就会侵入身体了。体温总是和血液联系在一起，体温的高低影响着血液的生成，血液的循环影响着体温的高低。不仅如此，如果你的体温降低，对后代的健康也有很大的影响。从现在开始，赶快给我们的身体“保暖”吧。



## 人体靠热量维持生命

人的体温是恒定的。在正常情况下，一个健康的人，饮食正常且衣着适宜，他的体温是保持在 $36.2^{\circ}\text{C}$ ~ $37.3^{\circ}\text{C}$ 之间的。

$42^{\circ}\text{C}$ 和 $35^{\circ}\text{C}$ 分别是人体体温的高低临界点。体温低于 $35^{\circ}\text{C}$ 或高于 $42^{\circ}\text{C}$ ，人体就会出现不良状态，各项身体机能就会不正常，继而导致死亡。

在死亡线挣扎的溺水者，其生与死的“分界”体温是 $34^{\circ}\text{C}$ ；

冬季在山中遇难的人，冻死前出现幻觉症状的体温是 $33^{\circ}\text{C}$ ；

体温降至 $30^{\circ}\text{C}$ 时，人会失去知觉；

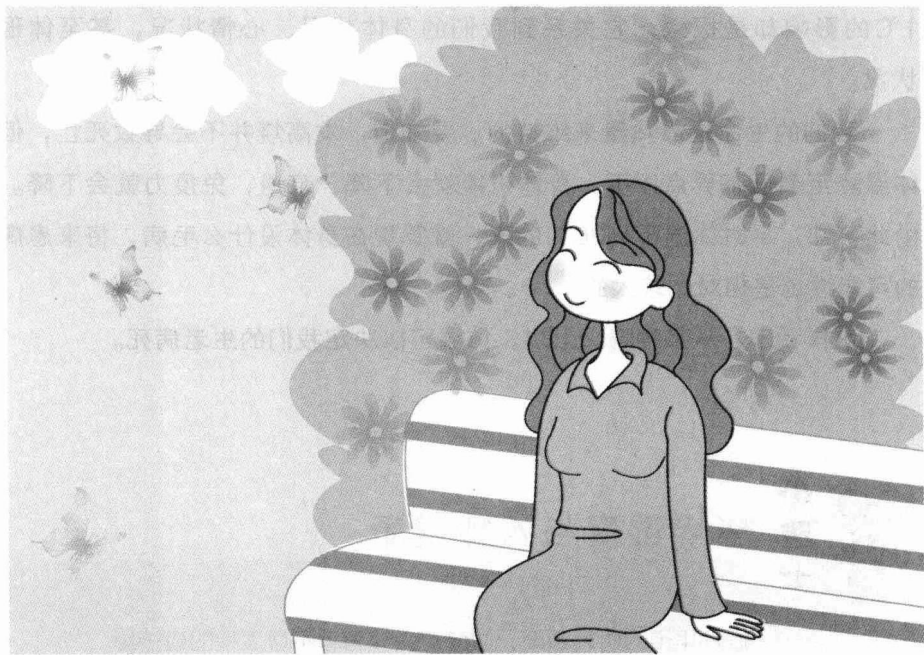
体温降至 $29^{\circ}\text{C}$ 时，瞳孔就会扩散；

体温降至 $27^{\circ}\text{C}$ 以下，就是“尸体温度”了。

人类具有耐受炎热的体温调节能力，却没有应对严寒的机能，机体面对寒冷是无能为力的。寒冷来袭，身体很容易患上各种疾病。

一些疾病的死亡率在冬季往往高于夏季；而在黎明前的3~5点，死亡率大大高于一天中的其他时间。因为冬季天寒地冻，人们易患感冒、肺炎、高血压、心肌梗塞、脑中风、糖尿病、肾病，以及癌症等疾病，这些疾病的死亡率也会随着寒冷的到来而升高。黎明前的3~5点，人的体温处





于一天中最低的时间段，哮喘等疾病的症状也都在此时最易发作或严重起来，此时，突发性疾病的死亡率会大大升高。

即便是健康的人，在刚起床的1~2小时内，也会有头脑发蒙、身体发沉、情绪和精神都无法振奋的情况。随着时间的推移，在逐渐进入下午的时间里，人们的状态也会慢慢地恢复过来，这是体温慢慢回升的缘故。人的体温在凌晨步入最低点，之后到下午5点之前会不断升高。这时，低血压和有抑郁症倾向的人也会在下午的时间里感觉到症状有所好转。

外界的气温也会对身体的温度产生影响，从而影响人的身体机能。我们都有这样的体会：天气晴朗温暖时，我们就会觉得心情舒畅、充满活力；而阴冷的雨雪天气，我们就会心情烦闷、提不起精神、头脑不清楚，只想在家里蒙着被子睡大觉。这都是外界气温影响了体温所产生的结果。

人在一天中的最高体温与最低体温之间大约相差 $1^{\circ}\text{C}$ 。在我们对气温的感知中， $1^{\circ}\text{C}$ 之差几乎没有任何感觉。但对于我们的身体来说，这



1℃的影响却是极大，它关系到我们的身体状况、心情状况，甚至体形状况。

我们的生命是靠热量来维持的。要知道，发高烧并不会导致死亡，但体温降至最低临界点以下，身体机能就会下降、衰退，免疫力就会下降。由此可知，平时体温不到36℃的人，就算现在身体没什么毛病，将来患病的可能性也是相对比较大的。

这样看来，从某种意义上讲，体温可以决定我们的生老病死。

小  
贴  
士

### 环境湿度与人体健康

近年来的研究表明，湿度对人体有着不可忽视的直接影响。湿度过高会感到憋闷不爽，夏季由于高温、低压、高湿度的作用，人体汗液不易排出，出汗后不易被蒸发掉，因而会使人烦躁、疲倦、食欲不振，易发生胃肠炎、痢疾等，甚至会导致某些行为改变。而在低温低湿季节，各种传染病发病率显著增高，哮喘、支气管肺炎的发作次数也明显增加。

空气干燥还会使表皮细胞脱水，角化加快，皮脂腺分泌减少，导致皮肤粗糙起皱、开裂。这便是我国北方干燥地区妇女的皮肤不如江南妇女那么细腻光洁的主要原因。

### 体温降低，血液生成会减少

可以毫不夸张地讲，体温对我们的生死起着决定性的作用。牢牢地把握住这一观念，就是扼住了“生老病死”的咽喉。

首先我们要知道，体温降低，血液的生成就会减少。

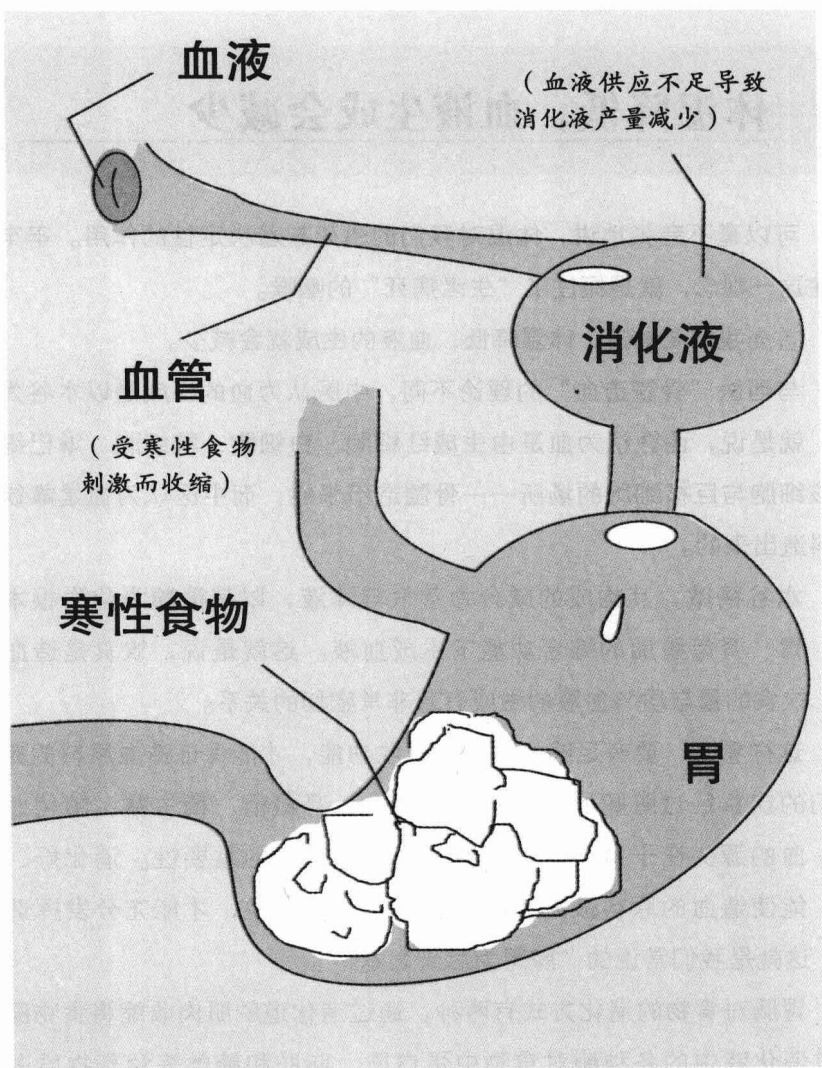
与西医“骨髓造血”的理论不同，中医认为血的生成是以水谷为基础的。就是说，西医认为血是由生成红细胞、白细胞、粒细胞、淋巴细胞、单核细胞与巨核细胞的场所——骨髓造出来的；而中医认为血是靠饮食为原料造出来的。

水谷精微，其构成的成分为营气与津液，以其精髓为化生根本，在脾、胃、肾等脏腑的综合功能下生成血液。这就是说，饮食是造血的原料，饮食的量与质与血液的生成有着非常密切的关系。

这样看来，要有足够好的消化吸收功能，才能保证造血原料的充足。我们的饮食经过脏腑的作用化生为血液，肾藏精、精生髓、髓化血，因此，血的源头在于肾，这是“肾为先天之本”的重要性。消化好、吸收好，能使造血的原料被充分利用，骨髓才能充盈，才能充分发挥造血能力，这就是我们常说的“脾胃为后天之本”。

胃肠对食物的消化方式有两种，通过消化道的肌肉收缩将食物磨碎，通过消化液中的各种酶对食物中蛋白质、脂肪和糖类等营养物质进行分解。这两种方式，前者属于物理性的消化方式，后者属于化学分解式的消化方式。这两种消化方式都是为了将食物分解成小分子物质，让其通过消化道黏膜进入血液。

但如果吃了过多的寒性及凉性食物，就会引起肠胃的不适。寒凉性的食物进入胃肠，使胃肠血管遇冷收缩，由于大分子物质不能被吸收，



胃肠血管的收缩对食物分解的分子大小要求更高，相当一部分食物分子在此时都无法通过收缩的血管，也就无法被吸收，这就影响了食物通过消化道黏膜进入血管。胃肠血管的收缩还会减少胃肠血液的供应量，从而减少胃肠消化液的分泌。这样，胃肠就失去了动力，就像一台缺少“汽油”的汽车发动机，动力不足，蠕动自然减慢，分解食物的能力也



就降低了。相同的食物，在这种情况下就需要更长的时间被分解消化，食物处理时间被延长了。

食物被处理后，小分子被消化道黏膜吸收进血液，大分子无法被吸收的则随着粪便被排出体外。吃过寒凉性食物所产生的系列内在反应，导致大量食物无法被分解吸收，人就会拉肚子。

胃肠血管被寒凉性食物刺激后产生收缩，还导致最容易被吸入血液的水分也无法被吸收，只能排出体外。这样下去，身体“缺食缺水”，造血的原料不足，血液生成自然就减少了。



小  
贴  
士

### 发酵豆制品可助人体造血

大豆的营养价值很高，加工成豆腐、豆汁等豆制品，可增进各种营养素在人体内的吸收和利用。维生素B<sub>12</sub>是人体重要的营养素，豆类发酵食品中含量丰富。如臭豆腐、腐乳、豆酱、豆豉、酱油等，都含有不同含量的维生素B<sub>12</sub>。

发酵豆制品不仅可以助消化，还有促进人体造血、营养神经的作用，既可减慢老化、增强脑力、提高肝脏的解毒功能，又能降低血脂、解除疲劳、预防癌症。