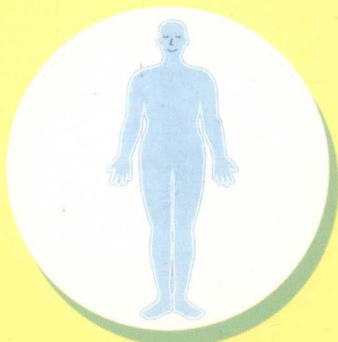


日本第
自然疗法专家
教你

60种

改善身体不适速效法

身体不适怎么办



(日) 石原结实 著
烟雨 译

畅销书

《七天改善体温：
跟疾病说再见》
作者新作

身体是否不适，做以下测试就知道

- ◆ 排泄力测试
- ◆ 体温测试
- ◆ 肌力和生活习惯测试
- ◆ 阳性·阴性体质测试

中国老年学学会
中国老年学杂志
推荐

60+

中国老年学学会
中国老年学杂志

身体不适



中国老年学学会
中国老年学杂志

怎么办



中国老年学学会
中国老年学杂志

中国老年学学会

中国老年学杂志

中国老年学学会
中国老年学杂志

中国老年学学会
中国老年学杂志

中国老年学学会
中国老年学杂志

身体不适怎么办

〔日〕石原结实 著
烟雨 译

浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

身体不适怎么办 / (日) 石原结实著; 烟雨译. — 杭州: 浙江
科学技术出版社, 2011.12
ISBN 978-7-5341-3797-6

I. ①身… II. ①石… ②烟… III. ①疾病—防治
IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第048271号

著作权合同登记号 图字: 11-2009-140号

原书名: 石原結實の絶対健康法

Ishihara Yumi no Zettai Kenkoho

by Yumi Ishihara

Copyright ©2009 by Yumi Ishihara

Simplified Chinese translation copyright©2009 by Beijing Lightbooks Books Co. Ltd., All
rights reserved

Original Japanese language edition published by Kyoiku Hyoron Sha Co., Ltd.

Simplified Chinese translation rights arranged with Kyoiku Hyoron Sha Co., Ltd.
through Nishikawa Communications Co., Ltd.

身体不适怎么办

作 者 (日) 石原结实

译 者 烟 雨

责任编辑 宋 东 王巧玲 封面设计 烟雨

出版发行 浙江科学技术出版社 地 址 杭州市体育场路347号

电子信箱 sd@zkpress.com 邮 编 310006

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京大运河印刷有限责任公司

开 本 880×1230 1/32 印 张 4.5

字 数 80千 版 次 2012年2月第1版

印 次 2012年2月第1次 印 数 7000

定 价 23.80元

书 号 ISBN 978-7-5341-3797-6

版权所有 翻版必究

(本书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

编者的话

确定你是否身体不适, 请做以下四个测试:

1. 排泄力测试
2. 体温测试
3. 肌力和生活习惯测试
4. 阳性・阴性体质测试

如果以上测试有问题, 请使用本书介绍的60种方法。

前言

西方医学在某些方面的确是非常了不起的。比如，给心肌输送营养和氧气的冠状动脉因血栓阻塞引起心肌梗死后，西医可以在命悬一线的患者冠状动脉中插入导管，扩张血管来救命；西医的急救医疗可以帮助在交通事故中受伤的患者，将血肉模糊的肌肉、内脏缝合起来挽救生命，简直就像神职一样了不起。

但是，对于高血压、癌症、糖尿病、高血脂、过敏等慢性疾病的治疗，从某种程度来说，西医只是对症治疗而已，没有从根源上进行改善。事实上，很多慢性疾病都是因为个人生活习惯不良产生的，和饮食的质和量、运动量、压力等有关。所以从根本上来说，这些疾病的预防和治疗不能依赖西医，而应该由患者自己来完成。

本书详细讲述了生活习惯病和身体不适的自我预防、自我治疗方法。衷心祝愿本书的读者越来越健康，过上与疾病无缘的美好生活！

石原结实

目录

STAGE1

容易疲劳、精神萎靡：你的身体有异常

你可以自己治愈身体不适/10

检查一下你的身体状况/12

排泄力测试/14

体温测试/17

肌力和生活习惯测试/19

阳性·阴性体质测试/21

重返健康从了解身体的状况开始/24

排泄力测试结果诊断/24

体温测试结果诊断/25

肌力和生活习惯测试结果诊断/26

阳性·阴性体质测试结果诊断/26

STAGE2

生活习惯不良，疾病不请自来

请每天检查一下自己的排泄物/28

万病都自污血生/29

血液污染和血流不畅引起的不适和症状/30

一日三餐削弱了排泄力/32

不要让早餐增加身体的负担/34

肉和鱼占饮食的一成即可/35

欧美饮食不适合东方人的体质/35

体质偏阳和偏阴者不适合吃的食物/36

没有肌力的人老得快/37

脚部肌力弱的人血液循环不好/38

通过腹肌的强弱可以判断生命力/40

肌力弱的人容易发胖/40

导致肌力衰弱的生活习惯有哪些/41

压力引起“气滞”/43

压力导致寒症和淤血/44

“气滞”导致的症状/45

体温低会促使肌肉和内脏老化/49

体温低会导致免疫力下降/50

水分摄取过多也会引发疾病/52

“寒冷”和“水”引起疼痛/53

喝水过多引起的不适和症状/55

喝水过多会引起下半身肥胖/57

寒性体质容易囤积脂肪/58

通过肚子诊断寒性体质/59

现代人的身体被寒冷的生活包围着/61

盐分不足会使身体发寒/62

STAGE3

用石原式简单生活疗法改善身体不适

【方法1】吃对了，能大大提高你的排泄力和体温

一天一次空腹让你恢复健康/66

不吃早餐的小型断食法帮你清理体内“垃圾”/68

用胡萝卜苹果汁和生姜红茶克服空腹感/70

建议午饭吃荞麦或者比萨/71

提高排泄力和体温的“石原式小型断食基本饮食”/73

与生活方式相符的其他小型断食法/74

细嚼慢咽可以防止肥胖/75

吃适合体质的食物来改善身体不适/76

提高排泄力的食物/79

好吃又能提高排泄力的食物菜单/80

提高体温的食物/81

压力性寒症者适合吃的食物/83

“石原式菜谱”帮你改善身体的状况/85

石原式饮食法的8个法则/89

【方法2】正确喝水，远离寒症

通过水以外的东西来摄取水分/90

根据季节和身体状况摄取水分/91

酒精能够温暖身体/93

吃水果补充水分和糖分/95

各种水果的功效/95

“石原式饮料”的做法/97

石原式正确喝水的5个法则/101

【方法3】锻炼肌肉，开动身体产热的“马达”

增强肌肉的力量，可以帮助你外修形体、内去寒/102

腹肌、背肌、脚部肌肉：保证健康的三大肌肉/104

走路可以锻炼脚部肌肉/105

锻炼肌力可以让你变得越来越年轻/108

静力锻炼法/110

石原式提高肌力的 5个法则/111

【方法4】深呼吸缓呼气，给身体的内脏做按摩

呼气可以排出废弃物/112

叹气也有好处/112

声音无力的人呼吸力弱/113

重视呼气/114

石原式呼吸法的5个法则/116

【方法5】一觉到天亮，疲劳去无踪

身体没有活力与就寝时间有关/117

身体温暖才能睡得好/118

用护肚围温暖肝脏，轻松带你入睡/120

能帮助睡眠的食物和饮料/120

石原式睡眠法的5个法则/121

【方法6】每天泡个澡，去寒又活血

入浴的10个益处/122

热水、温水，你选择哪一种入浴/125

半身浴和全身浴的功效比较/126

简单便捷的温足浴和温手浴/127

桑拿浴可以将多余的水分排出/128

用药汤来体验快乐的心情/129

石原式入浴的5个法则/130

【方法7】用积极的心态来消除压力

消除压力可以提高免疫力/132

福从“笑”中来 /133

让不快随着歌声和畅谈远去吧/134

做愉快的事情/135

石原式消除压力的5个法则/136

附录 /137

结语 /142

STAGE

1

容易疲劳、精神萎靡：
你的身体有异常

你可以自己治愈身体不适

现在，越来越多的人经常感觉疲劳、疲劳无法恢复、身体慵懒等，莫名其妙地感到身体不适。一问都说没有患病，但就是感觉不舒服，没精打采，神思恍惚。尤其是很多每天忙于工作的女性和哺育小孩的母亲，到了30岁以上常常有这些感觉。这就是中医学中所说的“未病”状态。

对于“未病”状态，西医找不到病因，也治不了，因此很多人只能忍着。在“未病”状态的人群中，有不少人认为“是体质不好所以才治不好”。的确，不同的人有不同的体质，有的人容易疲劳，也有的人几乎感觉不到疲劳。有的人经常感觉肩酸，也有的人很少出现肩酸的情况。说起体质，大家都有各种各样的烦恼：“我是容易疲劳的体质”，“我是容易发胖的体质，所以总是瘦不下来”，“我容易感冒”等等。

问题就出在这里，大家都真正了解自己的体质吗？有没有以体质为借口，对自己的身体抱着“放弃心理”的？体质确实有无法改变的遗传因素，但是也有很多通过后天努力可以改变的因

素。在把身体不适的原因归结于体质时，请想一想出现这些问题的原因到底是什么。事实上，大家的很多烦恼都是身体功能异常引起的，而身体功能异常又是身体的某些能力（排泄力、体温、肌力）低下引起的。

30岁以上女性经常出现慢性疲劳、寒症、肩酸、腰酸、失眠、贫血、严重的月经痛、皮肤粗糙、气力衰退等，这些症状大多都是身体功能异常引起的。

例如，在正常情况下，尿液、大便、汗液等排泄物可以顺利地排出体外，但是有些人的排泄能力低下，排泄物就不容易被排出体外；身体功能异常引起血液循环不良的人，因为身体的末端没有足够的血液供给，手脚会感觉冰凉，脏器的功能也会下降，导致体温变得更低；如果保持身体姿势、维持步行的肌力变弱，就会导致全身的功能衰退，人就容易疲劳，提不起精神。

废弃物排泄不畅、身体发冷、肌力衰弱等身体功能异常，与饮食和喝水方法不正确、运动不足、睡眠时间少或不规律等生活习惯有极大的关系。

只要我们找到引起身体不适的原因，并逐一纠正，排泄废弃物的能力、提高体温的能力、肌力就会重归正常，最终获得健康又舒适的身心。

检查一下你的身体状况

“我精神一向都很好，身体也很舒服”，“平时工作过度后有点疲劳，但是第二天很快就恢复了”，有这些状态的人说明体质和生活习惯良好。即使身体功能偶尔有异常的情况，也只是很轻微。身体功能越低下，身体的问题就越多，也就越容易疲劳。

通常，身体不适的原因有排泄废弃物的排泄力低下、保障身体功能正常发挥的体温低下和维持身体力量的肌力低下这三种因素。

排泄力、体温、肌力正常是健康的基本。通过排泄力测试、体温测试、肌力和生活习惯测试，以及基于中医阴阳五行学说的“阳性和阴性体质”4个测试来检查一下。在做这4个测试时，请选择跟自己状态最接近的答案。

也许有人会问，为什么还要进行阳性和阴性体质测试呢？因为在中医的阴阳五行学说中，所有的事物或现象都被分成阳性和阴性两种性质。例如，太阳、白天、夏天、干燥（火）、男性、红和黑以及黄色等颜色；北方产的食物、硬的食物、红和黑色的食物等属于阳性；月亮、夜晚、冬天、潮湿（水）、女性、白和蓝以及绿色等颜色，南方产的食物、柔软的食物、含水分多的食物、白和绿色的食物等属于阴性。也就是说，自然界、食物、人

的体质、疾病等，所有的事物和现象都可以分为阴和阳。

在阴性和阳性之间，还有中性的性质。中性在阴性和阳性的中间，是不偏向任何一方的性质。黄色和浅褐色食物被认为具有“中性”的性质，糙米、大豆、芋头等属于中性食物。

阴阳学说认为体质和疾病、食物是密不可分的。阳性体质的人体温高、肌肉发达、身体各方面都很健康，但是容易因吃得过多而导致体内营养和废弃物过剩，引起血液污染。体质越偏阳性，这种倾向越明显。因此，阳性体质的人容易患高血压和心肌梗死、大肠癌、糖尿病等因营养过剩、废弃物过多引起的疾病。

阴性体质的人体内积有“寒气”和水分，容易出现寒症、头痛、头晕、气喘等各种各样的症状，还容易患胃炎、过敏、抑郁症等。体质越偏阴性，症状就越严重。

要想将偏向阳性或阴性的体质调至接近中性，可以通过食物来改变。在阴阳学说中，区分食物的类型并不是看它含有哪些营养素，而是看它能使体温升高还是降低。

如果阴性体质的人经常吃能使体温降低的阴性食物（寒性食物），阳性体质的人经常吃能使体温升高的阳性食物（热性食物），这样会使体质更加偏阴性或偏阳性，身体严重失衡就会引发疾病。相反，阳性体质的人吃阴性食物（寒性食物），阴性体质的人吃阳性食物（热性食物），就可以使体质接近中性，维持健康的状态。中性食物既不是阳性也不是阴性食物，所以适合各