

改善体温 跟疾病说再见

[日] 石原结实 著 姜勋源 译



恶心 低血压 头晕 耳鸣 近视 哮喘 高血压 贫血 胃炎 感冒 头痛 风湿病 失眠 便秘 湿疹 腹痛 寒症 腹泻 发热 水肿 皮肤松弛 疲劳 肝病 肥胖 糖尿病 癌症

去寒治病120法

天津科学技术出版社

日本
保健类
畅销书

图书在版编目 (CIP) 数据

7天改善体温 : 跟疾病说再见 / (日) 石原结实著 ;

江勋源译. — 天津 : 天津科学技术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5308-6834-8

I. ①7… II. ①石… ②江… III. ①疾病—防治—基

本知识 IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第033966号

石原結實式体を温めて治す! 病状別・病気別改善法50

Ishihara Yuumi shiki Karada wo Atatamete Naosu!

Shojobetsu · Byokibetsu Kaizenhou 50 by Yuumi Ishihara

Copyright © 2009 by Yuumi Ishihara

Original Japanese edition published by Takarajimasha, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with Takarajimasha, Inc.

through Nishikawa Communications., Ltd. Japan.

Simplified Chinese translation rights © 2009 by Lightbooks (Beijing) Co. Ltd

著作权合同登记号 图字: 02-2012-32号

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京和谐彩色印刷有限公司印刷

开本 880×1230 1/32 印张 4 字数 28 000

2012年4月第1版第1次印刷

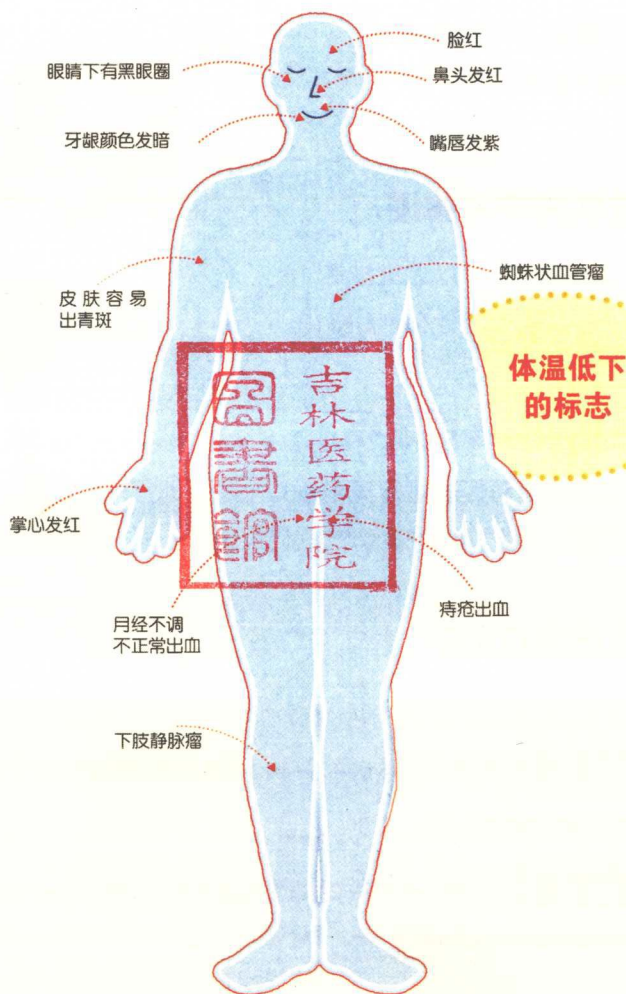
定价: 25.00元

7 天 改 善 跟 疾 病 说 再 见



医药学院 610 2 12012346

[日] 石原结实 著 姜勋源 译



“寒”是万病之源

低体温是诸多疾病的根源/9

提高体温，向疾病说再见/9

体温下降会出现的症状/10

体温低下的标志/11

通过饮食提高体温

早上“小断食”可以促进排泄/13

午饭少吃，晚饭吃什么都OK/13

提高体温的生活技巧

通过泡澡和运动促进血行通畅/16

一只口罩抵得上1件衣服的保温效果/16

去寒治病120法

① 肩酸 **【解决法】** ■①生姜湿布/21 ■②生姜红茶+葛粉/22 ■③肌肉静力运动/22 ■④半身浴/22

② 腰痛 **【解决法】** ■①半身浴/24 ■②生姜湿布/24 ■③山药/胡萝卜洋葱汁/25 ■④暖宝宝和温湿布/25



③ 恶心·宿醉 **解决法** ■①梅干煎汁/27 ■②紫苏叶煎汁/27

■③梅酱绿茶/28 ■④桑拿浴/28

④ 头晕·耳鸣 **解决法** ■①生姜红茶+肉桂/30 ■②煮红豆/30

■③足浴·手浴/31 ■④走路运动/31

⑤ 头痛·腹痛 **解决法** ■①生姜汤+葛粉/33 ■②酱油绿茶/34

■③手的温冷浴/34 ■④粗盐袋/34

⑥ 寒症 **解决法** ■①阳性食品/36 ■②药汤/37 ■③睡前喝热酒/37

■④生姜汤/37

⑦ 腹泻 **解决法** ■①绿茶蜂蜜/39 ■②胡萝卜汁/39 ■③蔬菜汤/40

■④萝卜绿茶汤/40

⑧ 失眠 **解决法** ■①走路运动/42 ■②泡澡/42 ■③紫苏叶生姜汤/43

■④温暖肝脏/43

⑨ 发热 **解决法** ■①生姜红茶/45 ■②梅酱绿茶/46 ■③大葱味噌汁/46

■④苹果柠檬汁/46

⑩ 肥胖 **解决法** ■①红·黑·橙色的食物/48 ■②肌肉静力运动/49

■③膳食纤维/49

⑪ 浮肿·皮肤松弛 **解决法** ■①鸡蛋酱油/50 ■②黄瓜料理/50

⑫ 便秘 **解决法** ■①芦荟煎汁/51 ■②泡澡时做体操/52

⑬ 疲劳·倦怠·苦夏 **解决法** ■①大蒜生姜汤/54 ■②加生姜的

日本酒/54

⑭ 烧心 **解决法** ■①烤海带/55 ■②苹果萝卜汁/55

⑮ 色斑 **解决法** ■①大豆料理/56 ■②山药梅干/56

⑯ 湿疹·粉刺 **解决法** ■①紫苏叶煎汁/57 ■②黄瓜湿布/57



⑪ 近视·青光眼 **解决法** ■①生姜红茶+肉桂/58 ■②眼保健操/59

⑫ 贫血 **解决法** ■①吃深颜色的食物/62 ■②蛤蚧味噌汁/62 ■③哑铃操/63

⑬ 哮喘 **解决法** ■①大葱温湿布/64 ■②梨加生姜汤/64 ■③莲藕汤/65

■④苹果菠萝汁/65

⑭ 胃炎·胃溃疡 **解决法** ■①煮黑豆/66 ■②紫苏叶生姜汤/67

■③卷心菜/67 ■④泡脚/68

⑮ 感冒 **解决法** ■①生姜红茶+葛粉/69 ■②炭烤梅干/69 ■③鸡蛋酒/70

■④葱属蔬菜/71

⑯ 心绞痛·心肌梗塞 **解决法** ■①鱼贝料理/72 ■②薤(菖

头)/72 ■③鸡蛋油/73 ■④苹果洋葱汁/73

⑰ 高血压 **解决法** ■①煮洋葱皮/74 ■②苹果芹菜汁/75 ■③下蹲运动/75

⑱ 低血压 **解决法** ■①含盐多的食物/76 ■②梅酱绿茶·酱油绿茶/77

■③走路运动/77 ■④生姜浴·盐浴/77

⑲ 糖尿病 **解决法** ■①羊栖菜/78 ■②半身浴/78 ■③山药/79 ■④走路运

动/79

⑳ 胆结石 **解决法** ■①腹带和生姜湿布/81 ■②柠檬水/81 ■③胡萝卜芹

菜汁/82 ■④梅干绿茶/82

㉑ 癌症 **解决法** ■①1日2餐饮食法/84 ■②苹果卷心菜汁/84 ■③走路运动/85

■④培养兴趣爱好/85

㉒ 乳腺癌 **解决法** ■①生姜红茶+葛粉/86 ■②生姜湿布/87 ■③按摩/87

㉓ 高血脂症 **解决法** ■①阳性食品/89 ■②半身浴/89 ■③食物纤维/90

■④下蹲运动/90

③⑩ 胶原病 **【解决法】** ■①踮脚运动/92 ■②葱属蔬菜/93 ■③药汤/93

③⑪ 花粉症 **【解决法】** ■①用绿茶清洗鼻子/94 ■②生姜红茶/94 ■③大

葱味噌汁/94

③⑫ 肝脏病 **【解决法】** ■①蛤蚧精/97 ■②胡萝卜卷心菜汁/98 ■③生姜湿

布·暖宝宝/98

③⑬ 美尼尔综合征 **【解决法】** ■①生姜红茶+肉桂/99 ■②煮红豆/99

③⑭ 慢性鼻咽炎 **【解决法】** ■①用绿茶、粗盐清洗鼻子/101 ■②炒芹菜/101

③⑮ 流感 **【解决法】** ■①红茶漱口/102 ■②生姜汤/102

③⑯ 肾炎 **【解决法】** ■①生姜红茶/103 ■②生菜煎汁/103

③⑰ 痛风 **【解决法】** ■①慢跑/104 ■②卷心菜和裙带菜沙拉/104

③⑱ 肾脏病·尿路结石 **【解决法】** ■①蚕豆精/105 ■②西瓜糖/105

③⑲ 风湿病 **【解决法】** ■①生姜红茶+葛粉/106 ■②温冷浴/106 ■③减少

绿茶和南方水果/106

④① 尿毒症 **【解决法】** ■①足浴/107 ■②牛蒡/107

④② SARS **【解决法】** ■①1日断食/108 ■②海藻和裙带菜沙拉/108

④③ 夜间尿频·性欲减退·前列腺肥大 **【解决法】**

■①洋葱沙拉/110 ■②山药/110 ■③黑芝麻/111 ■④下蹲运动/111

④④ 脱发·白发 **【解决法】** ■①海藻料理/112 ■②胡萝卜青椒汁/113

■③半身浴/113 ■④走路运动/114 ■⑤黑色食品/114

④⑤ 抑郁症·自律神经失调症·压力 **【解决法】** ■①紫苏

叶生姜汤/116 ■②苹果紫苏叶汁/116 ■③洋葱沙拉/117 ■④做快乐的事情/117

④5 痔疮 **解决法** ■①菠菜/118 ■②菠萝菠菜汁/119 ■③大蒜浴/119

■④韭菜湿布/120 ■⑤无花果·葡萄/120

④6 痛经·月经不调·更年期障碍 **解决法** ■①韭菜盐

汤/122 ■②粗盐袋/122 ■③浓绿茶+黑芝麻盐/123 ■④萝卜叶/123 ■⑤茼蒿湿布/123

④7 梅毒·淋病·衣原体病 **解决法** ■①半身浴/124 ②天然

盐水·艾蒿水/124

④8 艾滋病 **解决法** ■①萝卜汤/125 ■②洋葱/125 ■③运动/125

④9 子宫肌瘤 **解决法** ■①腹带+暖宝宝/126 ■②牛蒡/126

⑤0 脚癣 **解决法** ■①生姜红茶/127 ■②醋洗/127 ■③生大蒜湿布/127

体温的秘密

1. 皮克韦坎综合征（肺泡通气低下肥胖综合征）/60
2. 癌症性善说/95
3. 白细胞才是动物的原始细胞！/100



体验谈

这种方法很有效!

它治好了我的病!

体验谈①用生姜红茶成功减肥12公斤! ■49

体验谈②用腹带·暖宝宝·卷心菜彻底治愈胃溃疡 ■68

体验谈③每天走1万步,不用吃降压药 ■75

体验谈④只吃提高体温的食物,血糖就恢复到了正常值! ■79

体验谈⑤通过天然食品和胡萝卜汁延长10年生命 ■85

体验谈⑥坚定信念克服癌症! ■87

体验谈⑦疼痛消除,心情也变开朗了 ■93

体验谈⑧肝肿大在3个月内缩小一半 ■98

体验谈⑨通过排除多余水分治好了美尼尔综合征! ■99

体验谈⑩肾功能从透析之前的状态恢复 ■107

体验谈⑪通过生姜的保温作用改善抑郁症 ■117

体验谈⑫拳头大的子宫肌瘤1年半后缩小一半! ■126



提高体温，
增强免疫力！

“寒”是万病之源



低体温是诸多疾病的根源

即使是身体健康的年轻人，在寒冷的深山里受伤也会死亡。早上3~5点是一天中体温和气温下降的时间带，在这个时间带里死亡的人很多。

从这种现象可以看出，人体寒时容易生病，容易死亡。体内为保持健康和生命而发生的化学反应，都是在体热的作用下发生的，即使体温稍微降低一点也会引发各种疾病。

体温下降的原因有运动不足、夏天吹空调和只进行淋浴的沐浴法等，与平时的饮食也有着密不可分的关系。

在中医中，食用“身土不二”的食物，也就是食用在自己居住的土地上种植的时令蔬菜才是健康的原则。

然而现在，我们的周围不合时令的食物以及进口的食物在大肆泛滥。尤其是北方人过度摄取南方产的食物，令身体变冷。另外，过多摄取水分却不能完全排泄，多余水分滞留体内，导致身体发冷。

这些不良条件加在一起，许多人陷入了“寒性体质”的状态，几乎没有人能维持健康平均体温 36.5°C ，因而引起癌症、心脏病、胶原病、过敏等疾病的多发。

提高体温，向疾病说再见

我们的身体本身就具备预防疾病、治疗疾病的功能，这种功能被称为免疫力。白细胞担任免疫力的主角。以感冒等感染症为主，不管是癌症还是单纯的疲劳，一旦发生发热和食欲不振现象，白细胞的作用就会得到加强。即“提高体温”，就可增强免疫力，有助于各种感染性疾病的预防和治疗。

提高体温并不是一件很难的事情。只需要改变一些小小的生活习惯就可以实现，如食物的摄取方法和泡澡法、适度运动、适度增减衣物等。本书介绍了对于不同症状、不同疾病最有效的提高体温的方法。如果你发现了适合自己症状和疾病的增温方法，一定要亲自试试看。一般情况下，在一个星期内就可以收到效果。希望你能活用本书，提高体温，度过健康舒适的每一天。

体温下降会出现的症状

36.5°C

健康，
免疫力强

35.5°C

一直保持这种体温会出现排泄机能下降（便秘、尿量减少、浮肿）及自律神经失调和过敏症状

30°C

失去意识

36°C

身体为了增加热量，颤抖

35°C

癌细胞最易繁殖

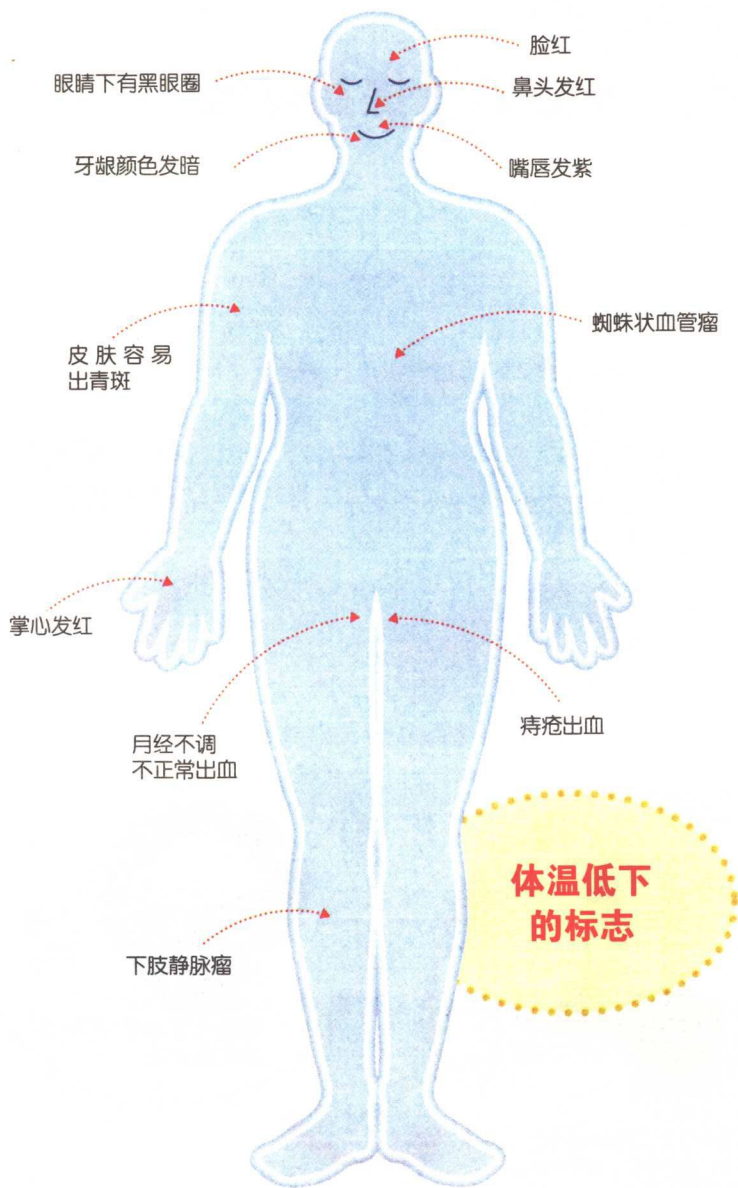
34°C

救出溺水的人，生命复苏的最低体温

27°C

尸体的温度







要防止体寒，
不要吃太饱

通过饮食提高体温

早上



生姜红茶或者胡萝卜苹果汁
代替早餐



提高体温

半日断食的
基本饮食

中午



面条或者米饭+新鲜蔬菜
和鱼贝类

晚上



以面条或者米饭+新鲜蔬菜
和鱼贝类为中心，想吃什么
就吃什么

早上“小断食”可以促进排泄

吃太多会导致营养过剩，而且还是导致身体发冷的原因。摄取食物后，为了消化，血液会集中到肠胃。结果，流到头部和手脚处的血液就会减少，体温便会下降。如果你以往都喜欢吃得饱饱的，建议实行不吃早饭的半日“小断食”法，纠正吃得太饱，让体温顺利升高。

起床时，感觉恶心、眼屎过多、尿的颜色浓，是排泄旺盛的表现。早晨通常是排泄的时间。如果这时急着吃早餐，身体的能量就会偏向吸收的方向，好不容易进行的排泄也就停止了。所以，不吃早饭的小断食是符合身体的生理需求的。

但是，我们身体的细胞几乎是100%依赖糖分而生存的，为了补充糖分和水分，早上喝2~3杯加红糖的生姜红茶就足够了。红茶提高体温的能效很高，而生姜的辛味成分姜油酮、姜酚有促进血流通畅、温暖身体、补养气力的作用。

你也可以用两根胡萝卜和一个苹果榨汁来代替生姜红茶。胡萝卜苹果汁除了富含糖分，还富含维生素和矿物质，可以使营养成分在体内更好地转化为能量。在中医中，胡萝卜具有提高体温、补充气血的效果；苹果被称为是“万病之药”，有调整肠胃功能的作用。

午饭少吃，晚饭吃什么都OK

早上用生姜红茶或者胡萝卜苹果汁代替早餐，可以补充水分、糖分、维生素、矿物质，饱腹中枢受到刺激而不会有空腹感，而且红茶和果蔬汁不会像固态物质一样对肠胃造成负担，可以促进早晨的大小便排泄，净化血液。

早上只喝生姜红茶和胡萝卜苹果汁可以预防吃得太饱，午饭吃面条等温和食物，晚饭就可以随心所欲地吃了。

只不过，请尽量避免吃使身体发寒的食物，尽量以阳性食物为中心。基本的原则为：青、白、绿色的食物和南方产的食物是使身体发寒的食物，红、黑、橙色食物和北方产的食物是使身体温暖的食物。





改变不好的饮食习惯，提高体温

提高体温的生活技巧

提高体温

热水的温度
对不同体质
的影响



热水 (42℃以上)

VS



温水 (38~41℃)

自律神经

交感神经发挥作用

副交感神经发挥作用

心跳

快速

缓和

血压

急速上升

不变或者缓慢下降

肠胃的功能

低下 (胃液分泌低下)

活跃 (胃液分泌旺盛)

心情

紧张

舒服

泡澡时间

10分钟之内

20~30分钟

适应症及
其对象

胃溃疡、胃酸过多

高血压、巴塞杜氏病 (伴有眼球突出的甲状腺功能亢进症、失眠)

睡眠质量不好早上洗澡的人

压力大的人

抑制食欲

肠胃虚弱、食欲不振的人