



保健丛书

祛寒治百病

[日] 进藤义晴 著

杨晓鸥 林佐平 译

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

祛寒治百病 / (日) 进藤义晴著; 杨晓鸥译. - 北京:
农村读物出版社, 1999
(保健丛书)
ISBN 7-5048-2938-2

I. 祛… II. ①进… ②杨… III. 祛寒 IV. R254.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 00206 号
©进藤义晴 1990

本书根据与日本农山渔村文化协会的协议翻译出版, 著作权合同登记号: 图字: 01-98-0830 号

出 版 人	沈镇昭
责任编辑	阎 芹 徐 晖
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	787mm×1092mm 1/32
印 张	4.75
字 数	954 千
版 次	1999 年 7 月第 1 版 1999 年 7 月北京第 1 次印刷
印 数	1~8 300 册
书 号	ISBN 7-5048-2938-2/R·88
定 价	7.20 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



前言

人为何会生病

——寒症是百病之源 1

□ 第一章 引发疾病的寒症 1

一、“冷症”并不是“寒症”

——究竟什么是“寒症”？ 1

■ 1. 下身冷、上身热属于“寒症” 1

■ 2. 食物也可以引发“寒症” 4

■ 3. 体表温度高、体内温度低也属“寒症” 5

二、“寒症”和过量饮食可导致循环障碍 6

2 祛寒治百病

1. “寒症”是怎样形成的 6
2. 过量饮食导致疾病的理由 7
3. 依靠自身免疫力治疗疾病 8
4. 疾病是多种多样的 10
5. 头痛、麻木是脑血栓、脑梗塞、蛛网膜下隙
出血的危险信号 12
6. 心肌梗塞、雷诺氏病属循环障碍 14
7. 现代的疑难病症、肝硬化也属循环障碍 14
8. 身体的再生能力 15
9. 用祛寒和穴位治疗腰椎间盘突出症、
腰部扭伤 15
10. 月经不调 16

三、察觉不到的“寒症”最可怕

- 不知不觉积累起来的寒气 17
1. 功能紊乱使自我感觉失灵 18
 2. 简单的自我诊断法 20
 3. 不明原因的婴儿哭闹 21
 4. “寒症”为何女性多 22
 5. “寒症”及并发症本可预防 23

四、“寒症”是百病之源 24

1. 膝关节炎、胯关节炎是糖尿病的先兆 24
2. 痛风和胰脏的关系 27
3. 带状疱疹与肝脏的关系 29

4. 癌症的起因	30
五、疾病的四种症状	31
1. 应引起警惕的症状	32
2. 替代症状	32
3. 排毒（自我痊愈）的症状	33
4. 耐受的症状	34
□ 第二章 内脏的疾病可蔓延至全身	
——五脏六腑与病症的关系	35
一、循环障碍的影响无所不在	35
1. 肝病患者为何倦怠——五脏的因果关系	36
2. 肝脏不好为何食欲亢进——五脏的矛盾关系	37
3. 风湿症与心脏病	39
4. 健康人苗条、体重	
——身材比例、体重、肾脏的关系	40
二、早上没有食欲、夜里失眠的人们	
——你知道生物钟吗？	42
三、面色发白不是喜事——肤色是健康的标志	44
四、不要妨碍毒素的排出——排毒是自然疗法	46
1. 平喘镇静的强心剂是致命药	47
2. 儿童排毒能力强——不用在意小儿哮喘、 皮肤病、中耳炎	49
3. 特异反应症是为了排出强烈的毒素	50
4. 过敏性鼻炎的起因	52

4 祛寒治百病

5. 脚气并不是因霉菌引起的..... 54

6. 擤鼻子止鼻血..... 56

□ 第三章 保持身心健康..... 57

一、心理不健康导致“寒症”..... 57

1. 傲慢..... 58

2. 冷酷..... 59

3. 自私..... 59

4. 贪婪..... 60

二、身心要同时治疗..... 61

1. 用祛寒法防治恶性循环..... 61

2. 假象——疾病快治愈时出现的症状..... 62

3. 身体健康的 11 条标志..... 64



祛寒健康法

——从现在开始做起..... 70

□ 第四章 正确的沐浴方法..... 70

一、胸部以下泡在水中..... 70

1. 在热水中短时浸泡的方法不可取..... 71

2. 入浴状态及肥皂、入浴剂、浴缸的选择..... 73

二、足浴..... 75

□ 第五章 穿着——“头寒足热”	77
一、祛除寒气——穿衣的 3 个原则	77
1. 头寒足热	77
2. 穿衣的学问	78
3. 穿天然素材的衣物	82
二、穿袜疗法	83
1. 不冷也应穿 3 双	83
2. 有时需要加 1 双	84
三、祛寒的穿衣方法	85
1. 儿童	85
2. 青年	86
3. 妇女	88
4. 上班族	93
5. 老人	97
四、睡眠中祛寒	98
1. 穿袜睡觉，上半身少盖层被子	98
2. 睡眠时的取暖用具宜选用陶瓷汤婆	99
□ 第六章 吃饭“八分饱”	100
一、过量饮食导致寒症	100
二、应选择祛寒食物	104
1. 食物中的毒素不仅仅是胆固醇	104
2. 要注意食品的产地、加工方法和季节性	105
3. 温性食物和凉性食物	107

□ 第七章 家居要暖和	114
一、调和浴室空气	114
二、防止湿气	115
三、汽车内的冷暖空调	116
□ 第八章 运动、呼吸、性格	117
一、运动	118
1. 慢跑、长跑与做家务	118
2. 体力与健康	119
3. 下丹田与运动	120
二、呼吸	123
1. 浅呼吸不能排毒	123
2. 浅呼吸与发声法	125
3. 腹式呼吸的正确方法	126
三、开朗的性格	128
1. 任性不可取	128
2. 以苦为乐	130

译后语

作者简介



第一篇

人为什么会生病

——寒症是百病之源

引发疾病的寒症

一、“冷症”并不是“寒症”

——究竟什么是“寒症”？

“寒症”和“过量饮食”是百病(所有疾病)之源。

“过量饮食”，人们一看就明白，可对“寒症”，却需要做一说明。

所谓只是手脚感到发冷的“冷症”，并不是“寒症”。

1. 下身冷、上身热属于“寒症”

中医所说的“六淫六邪”(引发疾病的 12 种主

因)之中,有一种叫做“寒邪”。

中医经典《伤寒论》对寒邪引起的疾病及治疗做了详细、系统的解说。

这也是作者张仲景对这种“寒邪”比其他病症更重视的原因。

但是,如同“寒邪”字面上给人的感觉一样,作者主要是针对由于季节引起的寒冷而言(注:《伤寒论》中,并没有说明“寒邪”是什么)。所以,本书所述的“寒症”比“寒邪”的范围更广。

本书除了人体上下的温度差之外,还对居住房间上下温度的差异,因精神状态引发的“寒症”及食物性质引发的“寒症”等做了论述。

首先,说一下人体上下的温度差。

“寒症”是指下半身、尤其是脚脖子以下温度低,上半身暖和。但这只是相对而言,有时,给脚底下加温,而上半身的温度比脚底还高的话,这种情况也叫“寒症”。

很多人会问“冬天患‘寒症’是正常的,难道夏天也会患‘寒症’吗?”。就像前面所讲过的,夏天也可以患“寒症”。

所谓“中暑”,中的就是六淫六邪中寒暑的“暑”。这不是因为脚底受寒而引起,而是因头、上半身受日光等高温的影响,脚底就相对“寒”而引起

的。另外，人一兴奋，血就会涌上头部，出现头部发热，脚底发冷的“火气寒症”。这些都是因精神状态引发的寒症。



与上述症状相反的是脚底发冷、上半身发烧、脸色发红的“上火”。这种症状叫做“寒症火气”。日本原首相田中角荣就是典型的“寒症火气”。

下面，我要说的是居住房间上下的温度差。最容易让人理解的是冬季采暖房间的上下温度差。

在只有暖气的房间，温暖的空气上升之后，脸部高度和膝部高度的温度差是摄氏 10°C 。因此出现“寒症”是很自然的。在这种环境中度过深冬，不得病才

怪呢。

使用电风扇，使上下空气混合，就会缩小上下温度差，从而消除人们的不适感。

2. 食物也可以引发“寒症”

日本著名的食疗家樱泽如一认为，食品有阴性、阳性之分。阴性体质的人多吃一些阳性食品，阳性体质的人多吃一些阴性食品，才能保持身体健康。中国的厨艺专家也有这样认为的。从细小的地方看，虽然有所不同，但原则上却是一致的。

阴性食品可以使身体“发寒”，阳性食品则温。“发寒”性质的食物，加热后食用仍旧是凉性，而温性食品凉着食用还是温性。

都市生活容易使人身体呈阴性，而且偏“寒症”。所以，应当多食用一些阳性食品，减少一些阴性食品。

但是，阴性食品不好，就一点不吃，阳性食品好，就多吃，也是错误的。这样反而会把身体搞坏。

如果只吃好的食物，身体就会失去防病能力。机器要是不用，就会生锈，而身体不锻炼则会变弱。这就叫做退化。例如，在深海及钟乳洞里，有一些鱼和昆虫，因长期生活在黑暗当中，眼睛逐步退化，而最

终失去视力。

所以，最好是将一些粗糙的食物混着吃。加黏糕片的小豆汤里放大量的砂糖，就不好吃，若稍稍加点盐，味道就很好。这是因为盐突出了糖的甜味。这就叫做“调味”。

中药里面，不仅含有几种针对病症的主要药物，而且还含有几种相反作用的药物。这虽然令人费解，但实际上，却加强了药物的作用。

西药只是注重提高药物的纯度，却忽略了“调味”。因为它的想法比较单一，所以药效很有限。

有人严格遵守樱泽式的食疗方法，却仍旧治不好胃的不适。我就告诉他“不要太严格了。只有八分注意就行了”，我又教他祛寒保暖的方法，他的胃就好起来了。

3. 体表温度高、体内温度低也属“寒症”

皮肤表面已经发热，而体内却仍旧发冷，这种体内温度比体表低的情况，也属“寒症”。例如，喝酒的时候以及在热澡盆内洗澡，把水浸至肩部的时候，都属于这种情况。

酒可以使体表血管扩张、发热，但却属于阴性食品，身体内部依旧“发冷”。

二、“寒症”和过量饮食可导致循环障碍

1. “寒症”是怎样形成的

用温度记录器（观测体温分布的仪器）来测试我们身体的温度，无一例外都是上半身温度高（以心脏为中心，大致 37°C 左右），下半身温度低，尤其是脚底都在 31°C 以下。由此，我们可以断定任何人都属“寒症”。

病理学认为，这种“寒症”是由于低温而引起的血管收缩，末梢循环不畅〔引起动脉血流减少及静脉血“淤滞”（淤血），就是平常我们说的“血液循环不好”〕。

如果这种状态持续很长时间，就像交通堵塞一样，末梢毛细血管中的血球就会淤积，血流就会变慢。这在医学上叫做“血球淤积”（如同污泥堵塞下水管道），中医则把它叫做“恶血”或“淤血”，而民间叫它为“淤结”。

血液给全身的细胞供给营养和氧气，并把废物运送出体外。可是，如果“血液循环不好”，人体需要的营养物质运送不进来，不需要的有害物质又运送不出去，最终导致血液淤积，细胞的功能下降、失常，严重时还会死掉（坏死）。这种情况也会发生在内

脏，它不仅降低内脏的功能，同时也会产生疾病的物质（例如结石）、免疫力下降、出现溃疡以及滋生肿瘤细胞等等。

我们可以把这种情况用中医来做一说明。

中医认为，阴阳两种气体在人体内循环，人则健康，反之，这种循环被打乱、阻滞，则“生病”。阴气是自下而上，阳气是自上而下。阴气喜冷，阳气喜暖。如果脚底出现“寒气”，阴气就不会从冰凉的足底上升，阳气也不会从温暖的上半身下降。这就是气体循环不好。又因为血和气是同时循环的，所以，气的循环不好，血的循环也就不好。

2. 过量饮食导致疾病的理由

人们都知道，吃得太多，血中胆固醇就会升高。这种血液发黏，流动慢，也就是“血液循环”不好。

因过量饮食产生的胆固醇变成脂肪，不仅沉积在皮下，而且会沉积在骨髓、内脏、内脏和内脏之间以及血管壁上。

沉积在血管壁上，管壁就会变厚，管腔（血液通过的空间）就会变窄。

黏稠的血液很难在狭窄的血管内流动，这就是“血液循环”不好。这时，如果要把充足的血液运送到血管末梢，血压就会上升。

因为“寒症”，血管收缩，血压已经上升，如果再过量饮食，那血压就要再度上升。

这样，与“寒症”同时，过量饮食也使“血液循环”不好，因而病情加重。

3. 依靠自身免疫力治疗疾病

我想看到这里，大家对“寒症”能够引起疾病，已经有所了解了，但是，并不是有了“寒症”马上就会患眼睛能看得到的“疾病”。

那是因为生物都具备一种叫做自身免疫力或者称为自然恢复的能力。这种能力可以使生物经常保持健康，治愈疾病。可这种能力也不是万能的，出现“寒症”后，这种能力就会变弱、紊乱。

健康的牛马具有一种能力，它们在吃草时，可以把混在牧草中的毒草挑出来。但是，当它们异常饥饿，特别“想吃”的时候，血液会上升至头部，出现“寒症”状态，这时，它们的这种能力就会变弱，而把毒草吃掉。

没有“寒症”，就不会把有害的物质吃掉，也不会吃得太多。这种能力强，就会避免因足底寒气而影响健康。然而如果这种能力发生紊乱，足底寒气就会进一步加重，就没有食欲，就会损坏健康。这样，“寒气”就会增强，自然免疫力就会下降，病就越来