

淋巴畅通有奇效

日本淋巴排毒权威轻松读本

WONDERFUL! SMOOTH LYMPH CIRCULATION

(日) 大桥俊夫 著
魏海波 译

中医学早已认识到，人类的身体是一个复杂的、相互关联的系统，不能满足于头痛医头，脚痛医脚，而应当找出隐藏在人体内部的机制，从源头上解决问题，而奇妙的淋巴循环系统就是器官控制生理学长期研究的方向。



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

淋巴畅通有奇效

【日】大桥俊夫 著

魏海波 译

中国中医药出版社

图书在版编目(CIP)数据

淋巴畅通有奇效/(日)大桥俊夫著;魏海波译. —北京:中国中医药出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5132-3841-0

I. ①淋… II. ①大…②魏… III. ①淋巴疾病—中西医结合—诊疗
IV. ①R222.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 211400 号

LYMPH WO NAGASU TO KENKOU NI NARU

Copyright © 2012 by Toshio OHHASHI

Illustrations by Yukiko YUZE

First published in Japan in 2012 by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.
through CREEK & RIVER CO., LTD. and CREEK & RIVER SHANGHAI
CO., LTD.

中文简体字版权专有权属中国中医药出版社所有

北京市版权局著作权登记

图字: 01-2017-1112 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

廊坊市晶艺印务有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 880×1230 1/32 印张 6.5 字数 84 千字

2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-3841-0

定价 25.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

原序

了解人的身体构造可以使你
掌握健康的秘诀

我在大学的医学部负责器官控制生理学这门学科。这门学科并不是大家耳熟能详的学科，所以对于大多数人来说可能会觉得比较难。首先我先来让大家了解一下生理学到底是一门什么样的学问？

生理学的英文是 physiology。它和 physics(物理学)有相同的词源，都来源于希腊语的 physis(自然)。也就是说物理学是“关于存在于自然中的非生物界的惯例和法则的学问”，而生理学则是“关于存在于自然中的生物界的惯例和法则的学问”。我们研究的医科生理学用一句话概括就是，以人为研究对象，探究其生命现象的构造的一门学问。而这里的医科生理学，被称为是基础医学之母。

各位读者平时接触比较多的是外科和内科等临床医学领域。我们都知道，如果感冒的话，就去找内科的医生进行治疗；如果骨折了的话，就去找整形外科医生进行治疗；再或者如果是耳朵痛的话就去耳鼻喉科。这对于我们来说都是理所当然的，但是我们也应该知道人的身体并不是由各个离散的部分构成的。

如果患感冒的话，大家是不是会觉得身体的各个关节痛呢？有时候只是耳朵痛，却连走路都变得很困难。再或者我们都觉得骨头和胃部好像没有什么关系，但是如果骨折了的话，也会变得没有食欲。如果患了心脏方面的疾病，在心脏外科接受手术，但是就算是痊愈了，也不能说是万事无忧了。因为就算治好了心脏方面的疾病，也会有其他脏器受到影响。人的身体的各个部分复杂地联系在一起，我们不能只头痛医头，脚痛医脚。那么，生病到底意味着什么呢？身体的哪个部分出现问题会使人生病呢？研究人类身体的整体构造，正是我所研究的基础医学中的一个领域——生理学的研究对象。

临床医学的成立最初来源于宗教的思维方法。临床这个词其实是一个宗教用语。它的意思是对于卧病在床，濒临死亡的人进行治疗。因此，所谓的临床医疗说到底就是针对个人的一种医学。每个患者都各不相同，有的时候即便都患了同样的感冒，他们的症状和严重程度也不相同。所以对 A 进行治疗的方法并不

一定对 B 也有效果。因此,不能只看患者的症状,更重要的是要观察每位患者。

内科这个词是从 medicine 这个英文翻译过来的,追溯其词源的话,可以追溯到祈祷师这个词。也就是说所谓的医学,就是如果用尽了所有的治疗方法,剩下的就只能祈祷了,而临床医学正是传承了这种到最后就只能祈祷了的思维方法。

之后随着医学的发展,各种谜团纷纷解开,也就不需要总是把希望寄托在祈祷上了,于是对于“为什么要进行这样的诊断?”“为什么这种药有效果?”“为什么药对于有些人并不起作用?”等这样的疑问,大家开始探索其科学的依据。人们开始将潜藏在生物体内的原理、原则和规律性的内容进行整理,使之系统化,并且开始把那些对于多数人而言共同的现象,而非仅存在于单个的患者的现象进行归纳,医学就是这样慢慢发展起来的。

但是不管科学怎样发达,它终究不是万能的。如果过于迷信科学,就会很难观察到患者真实的症状。

医生并不是万能的，而是跟患者一样都是人，都有感情和情绪的起伏。如果患者和医生之间没有相互信赖的关系的话，治疗也很难顺利进行。我希望大家能把握好作为科学的医学和从古至今传承下来的临床医学之间的平衡。

接下来就给大家介绍一下我所研究的器官控制生理学。所谓器官就是指脏器，而这门器官控制生理学的研究目的是为了解开各种各样的脏器是如何被控制的，各种脏器之间有什么样的关联性等这些疑问。比如说跑步的时候心脏会加速跳动，但是过了一分钟之后，什么也不需要做，这种加速跳动会自然地平静下来，这是为什么呢？另外，就算不跑步，如果看到了恐怖的东西心跳也会加速，这又是为什么呢？

在器官控制生理学的众多门类中，我主要研究淋巴学。淋巴液这种物质和血液不同，是我们用肉眼看不到的，也不容易表现出来，但是它却承担着非常重要的职责。当然，在研究者中，大家对淋巴液都有一定程度的认识，但是对于普通读者来说，有的部分却可能难

以理解。也正因此,有人会做出错误的解释。比如说,有的人认为通过进行淋巴按摩可以治疗乳腺癌,这就是错误的认识。

为了避免产生这样的误解,我决定首次针对普通读者写这本关于淋巴循环学的书。也许书中会有一些很难理解的部分,但是希望能通过这本书让大家掌握关于淋巴的正确的知识,也希望能帮助大家了解人类的身体构造,以及帮助大家掌握如何能够保持健康的秘诀。

(日) 大桥俊夫

淋巴畅通有奇效



目录

第一章 浮肿与淋巴的关系	001
什么是浮肿	003
在宇宙飞行器中脸会浮肿	005
淋巴管的作用	007
淋巴管的特征	011
生活在沙漠的神奇的青蛙	013
白金汉宫的皇家卫队	015
睡一天觉可消除脚浮肿	018
为什么会出现经济舱症候群	021
盘腿的姿势不好吗	023
女性容易浮肿吗	026
日本陆军绑腿带的作用	029
西乡隆盛喜欢穿浴衣的理由	031
手上皮肤变硬的白蜡病	034

第二章 为什么淋巴循环顺畅后不易得感冒， 且可消除疲劳	039
热爱工作的白蛋白	041

感冒的精神疗法	043
在综合体检中检查白蛋白的量	046
由于生病引起的浮肿	048
NK 细胞的作用	050
淋巴结肿大	053
营养失调的话会引起浮肿	055

第三章 了解自己的身体结构和生活习惯有益

于身心健康	059
你了解自己的身体吗	061
心到底是什么	066
身体中常见的 4 种病状	070
疼痛的真面目	075
镰田实先生的实践	077

第四章 这才是淋巴按摩健康法

美容院的按摩为什么会让你觉得舒服	085
美腿模特的习惯	088

美容院并非医院·····	092
什么是穴位·····	094
泡热水澡能够刺激痛觉·····	096
按摩泡泡浴的效果·····	098
消除心神不宁的方法·····	100
保持心情舒畅是一种科学·····	104
睡眠是让身体和心灵休息的最好方式·····	107
第五章 不让淋巴阻塞的理想生活习惯 ·····	113
改变走路方式·····	115
生活中避开便捷,选择不便 ·····	117
销售员吃午饭的时候尽可能席地而坐·····	119
在通勤地铁里坚持站立·····	121
即便喝很多水也不会浮肿·····	124
小孩到五六岁还尿床不必太在意·····	128
为什么会出现皱纹·····	131
喝功能饮料会发胖吗·····	134
春夏秋冬都应出汗·····	137

喜欢吃盖浇饭的人多数吃饭较快·····	140
能让淋巴流通顺畅的饮食习惯·····	143
夜班护士为什么要打两小时盹·····	146
减少寿命的 3 种职业·····	149
过昼夜颠倒生活的作家·····	152
现代医学不能回答的问题·····	154
治愈心灵的女医生的力量·····	157

第六章 癌症和淋巴的关系——监视癌症的

标记淋巴结(SLN)的存在·····	161
癌症会遗传吗·····	163
乳腺癌已经到了不用切除乳房的时代·····	165
淋巴守卫着我们的身体·····	170
为什么没有心脏癌和脑癌·····	172
癌症难以预防·····	175
支持你的还是自己的家人·····	177

结语·····	181
---------	-----

第一章

浮肿与淋巴的关系

什么是浮肿

如果一整天都站着工作,会发现到傍晚时分腿就会浮肿。不仅是站着工作的人,坐在办公室的人也会有同样的经历。小腿肚浮肿的话穿鞋子都很难受,感觉自己的腿变粗了,从美体的角度来看大家也都不愿让自己的腿变成这样,特别是女性朋友们会深有体会。

有时候会常常发现早上起床的时候自己的脸有些浮肿,难道是昨天喝酒引起的?还是喝水喝太多引起的?这种情况下就算是拼命用冷水洗脸也很难一下子消肿,这会让自己从早上开始就陷入郁闷的心情。

那么,这些浮肿的真正原因到底是什么呢?简而言之,所谓的浮肿就是细胞周围的水分过多而造成的一种状态。成人的体内大约有多达 60 兆个细胞,每个细胞都被水分所包含,如果细胞和细胞之间的水分增多的话,就会引起浮肿。