

# 体温升高就健康

(日) 石原结实 著

烟雨 译

天津科学技术出版社

# 体温升高就健康



50

(日)石原结实 著  
烟雨 译

天津科学技术出版社

# 目录

## “寒”是万病之源

低体温是诸多疾病的根源  
提高体温，向疾病说再见  
体温下降会出现的症状  
体温低下的标志

## 通过饮食提高体温

早上“小断食”可以促进排泄  
午饭少吃，晚饭吃什么都OK

## 提高体温的生活技巧

通过泡澡和运动促进血行通畅  
一只口罩抵得上1件衣服的保温效果

## 去寒治病120法

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

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





**③ 恶心·宿醉** **解决法** ■①梅干煎汁■②紫苏叶煎汁

■③梅酱绿茶■④桑拿浴

**④ 头晕·耳鸣** **解决法** ■①生姜红茶+肉桂■②煮红豆

■③足浴·手浴■④走路运动

**⑤ 头痛·腹痛** **解决法** ■①生姜汤+葛粉■②酱油绿茶

■③手的温冷浴■④粗盐袋

**⑥ 寒症** **解决法** ■①阳性食品■②药汤■③睡前喝热酒

■④生姜汤

**⑦ 腹泻** **解决法** ■①绿茶蜂蜜■②胡萝卜汁■③蔬菜汤

■④萝卜绿茶汤

**⑧ 失眠** **解决法** ■①走路运动■②泡澡■③紫苏叶生姜汤

■④温暖肝脏

**⑨ 发热** **解决法** ■①生姜红茶■②梅酱绿茶■③大葱味噌汁

■④苹果柠檬汁

**⑩ 肥胖** **解决法** ■①红·黑·橙色的食物■②肌肉静力运动

■③食物纤维

**⑪ 浮肿·皮肤松弛** **解决法** ■①鸡蛋酱油■②黄瓜料理

**⑫ 便秘** **解决法** ■①芦荟煎汁■②泡澡时做体操

**⑬ 疲劳·倦怠·苦夏** **解决法** ■①大蒜生姜汤■②加生姜的

日本酒

**⑭ 烧心** **解决法** ■①烤海带■②苹果萝卜汁

**⑮ 色斑** **解决法** ■①大豆料理■②山药梅干

**⑯ 湿疹·粉刺** **解决法** ■①紫苏叶煎汁■②黄瓜湿布



**17 近视·青光眼** **解决法** ■①生姜红茶+肉桂■②眼保健操

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

**19 哮喘** **解决法** ■①大葱温湿布■②梨加生姜汤■③莲藕汤

■④苹果菠萝汁

**20 胃炎·胃溃疡** **解决法** ■①煮黑豆■②紫苏叶生姜汤

■③卷心菜■④泡澡

**21 感冒** **解决法** ■①生姜红茶+葛粉■②炭烤梅干■③鸡蛋酒

■④葱属蔬菜

**22 心绞痛·心肌梗塞** **解决法** ■①鱼贝料理■②蕈(葛

头)■③鸡蛋油■④苹果洋葱汁

**23 高血压** **解决法** ■①煮洋葱皮■②苹果芹菜汁■③下蹲运动

**24 低血压** **解决法** ■①含盐多的食物■②梅酱绿茶·酱油绿茶

■③走路运动■④生姜浴·盐浴

**25 糖尿病** **解决法** ■①羊栖菜■②半身浴■③山药■④走路运

动

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

菜汁■④梅干绿茶

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

■④培养兴趣爱好

**28 乳腺癌** **解决法** ■①生姜红茶+葛粉■②生姜湿布■③按摩

**29 高血脂症** **解决法** ■①阳性食品■②半身浴■③食物纤维

■④下蹲运动

**30 胶原病** **解决法** ■①踮脚运动■②葱属蔬菜■③药汤

**31 花粉症** **解决法** ■①用绿茶清洗鼻子■②生姜红茶■③大葱味噌汁

**32 肝脏病** **解决法** ■①蛤蚧精■②胡萝卜卷心菜汁■③生姜湿布·暖宝宝

**33 美尼尔综合征** **解决法** ■①生姜红茶+肉桂■②煮红豆

**34 慢性鼻咽炎** **解决法** ■①用绿茶、粗盐清洗鼻子■②炒芹菜

**35 流感** **解决法** ■①红茶漱口■②生姜汤

**36 肾炎** **解决法** ■①生姜红茶■②生菜煎汁

**37 痛风** **解决法** ■①慢跑■②卷心菜和裙带菜沙拉

**38 肾脏病·尿路结石** **解决法** ■①蚕豆精■②西瓜糖

**39 风湿病** **解决法** ■①生姜红茶+葛粉■②温冷浴■③减少绿茶和南方水果

**40 尿毒症** **解决法** ■①足浴■②牛蒡

**41 SARS** **解决法** ■①1日断食■②海藻和裙带菜沙拉

**42 夜间尿频·性欲减退·前列腺肥大** **解决法**

■①洋葱沙拉■②山药■③黑芝麻■④下蹲运动

**43 脱发·白发** **解决法** ■①海藻料理■②胡萝卜青椒汁  
■③半身浴■④走路运动■⑤黑色食品

**44 抑郁症·自律神经失调症·压力** **解决法** ■①紫苏叶生姜汤■②苹果紫苏叶汁■③洋葱沙拉■④做快乐的事情

**45 痔疮** **解决法** ■①菠菜■②菠萝菠菜汁■③大蒜浴

■④韭菜湿布■⑤无花果·葡萄

**46 痛经·月经不调·更年期障碍** **解决法** ■①韭菜盐

汤■②粗盐袋■③浓绿茶+黑芝麻盐■④萝卜叶■⑤菟萁

湿布

**47 梅毒·淋病·衣原体病** **解决法** ■①半身浴②天然

盐水·艾蒿水

**48 艾滋病** **解决法** ■①萝卜汤■②洋葱■③运动

**49 子宫肌瘤** **解决法** ■①腹带+暖宝宝■②牛蒡

**50 脚癣** **解决法** ■①生姜红茶■②醋洗■③生大蒜湿布

## 体温的秘密

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



## 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 $36.5^{\circ}\text{C}$ ，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**

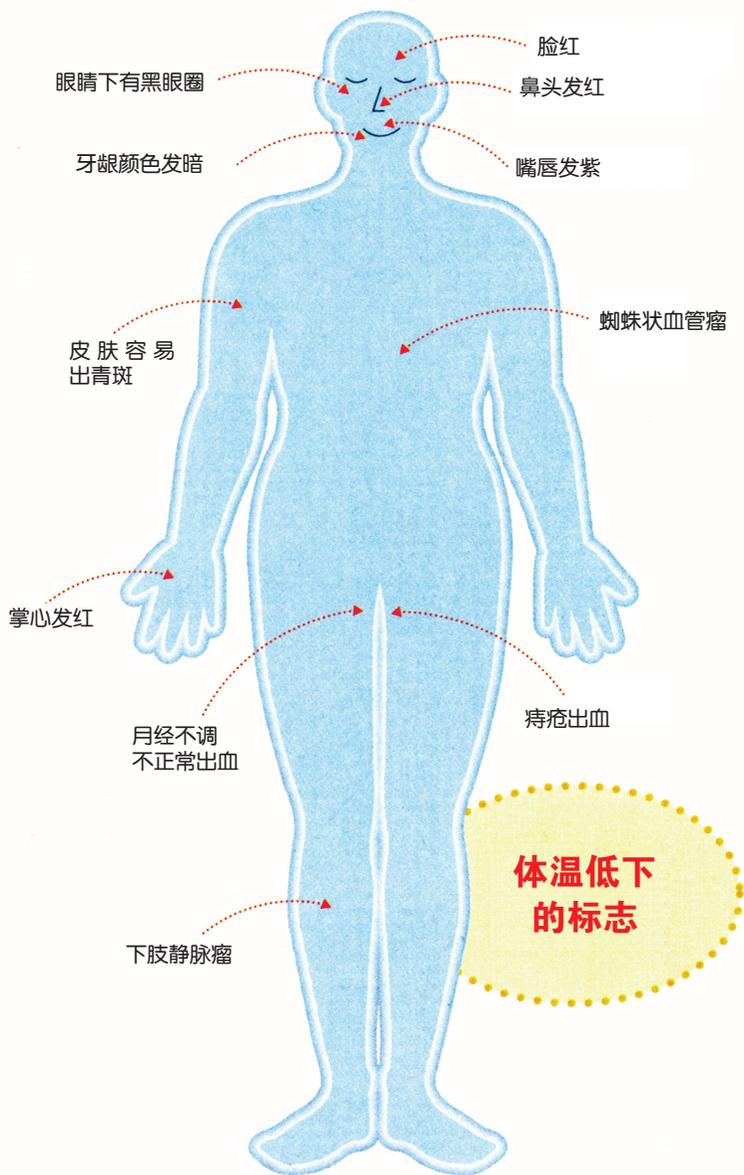
癌细胞最易  
繁殖

**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。红茶提高体温的功效很高，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°C以上)

VS



温水 (38~41°C)

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

## 通过泡澡和运动促进血行通畅

要想提高体温，养成良好的生活习惯很重要。

提高体温最简单最有效的方法是泡澡，通过泡澡所获得的爽快感可以增加快乐荷尔蒙 $\beta$ -脑内啡和多巴胺的分泌，促进血液循环，保持身心健康。

42℃以上的热水能够提高交感神经的功效，所以对低血压和肠胃病、睡眠质量不好的人很有效果。而38~41℃的温水可以提高副交感神经的功效，可有效改善高血压、失眠症，压力大和肠胃虚弱的人经常以此水温泡澡可获得改善。不过，最重要的是泡澡时要选择自己感觉最舒服的温度。

半身浴可以促进下半身血液循环，促进排尿，所以对腰、下肢浮肿和酸痛有效。经常感觉身体发冷和浮肿的人，在浴缸中放入用天然盐和生姜做的“药汤”，可以提高体温，增加发汗量，效果更佳。

除此之外，进行下半身运动，也可以提高体温。细胞活动时放出热量，形成体热。人的体热的40%以上是由肌肉产生的，肌肉的70%存在于下半身。通过运动下半身的肌肉，使体热增加，提高体温。换言之，如果肌肉衰退，身体就会很容易变冷。

平常不怎么运动的人，就从走路开始吧。30岁的人1天走10000步，40岁的人1天走9000步，50岁的人走8000步，60岁的人走7000步，请按照这个目标坚持下去。

下蹲运动对提高体温也有效。刚开始以10次为1个回合，做5个回合。然后慢慢地将1个回合增加到15~20次，回合数增加到7~10个。

## 1只口罩抵得上1件衣服的保温效果

我们也可以利用围巾、披肩、背心、口罩等来增加体温。脖子和腋下、背部下部的肾脏周围，有一种能产生体热的非常旺盛的脂肪组织，被称为褐色脂肪细胞。用衣物将这种褐色脂肪细胞所处的部分覆盖起来，可以有效地提高体温。1只口罩抵得上1件衣服的保温效果，建议在寒冷的冬天外出时戴口罩。

要让全身保持温暖，最重要的是保证身体的中心——腹部的温暖，推荐大家使用腹带。