

风靡日本的营养饮食指导者若杉友子

温暖子宫的健康书

病从寒中来，子宫温暖的女人更年轻、更水灵

子宫を温める健康法

[日] 若杉友子/著 郭勇/译

以前的女人为什么很容易怀孕？

作为女人，你對自己最独特的

子宫了解多少呢？



揭秘老祖宗留下的生活智慧

一菜一汤的简单生活，心怀感恩，让很多人都健康并精力充沛。

重度痛经/子宫内膜炎/子宫肌瘤/卵巢囊肿/受孕难/不孕的女性朋友必读！

上海中医药大学

营养学教研室主任

孙丽红博士

作序推荐

附赠



♥《月经记录》精美小本



温暖子宫的健康书

[日] 若杉友子 著

郭 勇 译

 江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

温暖子宫的健康书 / (日) 若杉友子著; 郭勇译.

-- 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5390-5150-5

I. ①温… II. ①若… ②郭… III. ①子宫—保健—
食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第161017号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2014046

图书代码: D14100-101

版权合同登记号: 14-2014-176

SHIKYŪ WO ATATAMERU KENKŌ-HŌ

Copyright © 2012 by Tomoko WAKASUGI

First published in 2012 in Japan by WAVE PUBLISHERS CO., LTD.

Simplified Chinese translation rights arranged with WAVE PUBLISHERS CO., LTD.
through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

温暖子宫的健康书

(日) 若杉友子著

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编: 330009 电话: 0791-86623491

传真: 0791-86639342 邮购: 0791-86622945 86623491

经 销 各地新华书店

印 刷 鸿博昊天科技有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 5.5

版 次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

字 数 60千字

书 号 ISBN 978-7-5390-5150-5

定 价 32.80元

赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换

赣版权登字-03-2014-213

版权所有 侵权必究

目 录



推荐序	02
-----	----

前言	06
----	----

第一章 现代女性身体失调的原因	15
-----------------	----

现代女性的子宫冷得像电冰箱	16
---------------	----

白带过多就是子宫经历暴风骤雨的证据	19
-------------------	----

肉、乳制品的过度摄取，让“神宫”变得脏污不堪	21
------------------------	----

想生孩子的话，就和白砂糖诀别吧	25
-----------------	----

每天吃鸡蛋的习惯，让怀孕离我们越来越远	28
---------------------	----

第二章 传统饮食可以提高“子宫的能力”	33
---------------------	----

卵子和精子是由大米的营养构成的	34
-----------------	----

一菜一汤的饮食，唤醒生命的力量	44
-----------------	----

过度减少盐分摄入，会让子宫无法温暖	48
-------------------	----

“三年陈酿”的豆酱和梅干是常备之物	52
-------------------	----

第三章 了解食物的阴阳属性 59

用身体和生活感受阴阳 60

糙米饭不要用高压锅煮 65

茄科蔬菜和水果让女性身体变冷 69

让身体变冷的大豆制品，吃的方法有讲究 73

选择“有生命的蔬菜”吃 76

贫血、低体温、寒性体质的人最好少吃蘑菇 80

食用正确的食物，可以治疗所有疾病 81

改成谷物、菜食之后，“排毒”便开始了 85

与癌症做斗争的那段经历，让丈夫了解到饮食保健法的魔力 90

第四章 子宫温暖了，女性会更幸福 97

阴性体质的人对性生活难有热情 98

改变饮食生活，产子育儿都会变得轻松快乐 100

体质改善后，我女儿在家里生的孩子 103

饮食改变后，奶水的质量也提高了	109
治疗妇科疾病的良方——艾蒿水坐浴	119
用一菜一汤的饮食培养坚韧不拔的生活能力和精神力量	123

第五章 若杉婆婆那简陋但丰富多彩的厨房 127

始终坚持“身土不二”和“一物整体”的原则	128
活用传统智慧，合理搭配饮食，促进排毒	134
向右旋转的烹调方法，留住食物中的能量	136
不同的烹调用具，会造成食物营养的很大变化	141
调味料选择天然酿造的，不要添加氨基酸、添加剂的	143
幸福的未来由食物造就	144

若杉婆婆的健康菜谱，让您远离身体不调 149

重建健康子宫，若杉婆婆的亲传菜谱	150
烤糙米饭团 / 稗子汤 / 稗子煎饼 / 紫苏子面条	

若杉家独特的温暖子宫原创菜谱

159

素炒茭白丝 / 红豆南瓜粥 / 狗尾草籽下饭菜 /
味噌酱 / 羊栖菜炒茭白 / 油煎高粱饭团 /
糙米南瓜羹 / 红薯黍米团 / 苹果米粉果冻

专栏 宝宝来啦！

插曲 1 身体强健之后，内心也坚强起来
里野真里女士 42

插曲 2 按照自己的步调改变饮食，结婚第七年
终于怀孕 71
水田坂江女士

插曲 3 倾听身体的声音，根据阴阳的性质选择
饮食 87
栗山实穗女士

插曲 4 我从母亲那里学到的知识 114
若杉婆婆的大女儿——斋藤典加女士

插曲 5 使用砂锅之后，身体强健很多 146
宫园直美女士



温暖子宫的健康书

[日] 若杉友子 著

郭 勇 译

 江西科学技术出版社



推荐序

以前的女性很容易怀孕，家里五六个孩子挺正常的，妇科疾病也很少见，而现在，子宫有问题的现代女性越来越多，月经不调、痛经、子宫肌瘤、子宫内膜炎、不孕、子宫癌、卵巢癌……各种各样的疾病不断增加，痛苦不已。女性的这些疾病是因何而起的呢？很多女性想急于寻找答案，而这本书正好给女性一个参考。

正如本书中所讲述的，作者若杉婆婆出生、成长的那个年代，一菜一汤的简单饮食就是基本生活。如此俭朴的生活，并心怀感恩，珍惜现有一切的心态，让很多人都保持了健康，精力充沛，这也是先人留给后人的生活智慧。但在追求利润的经济社会中，人们以“更快、更大、更强”为座右铭，包括食物在内的所有商品都进行大批量生产。人们吃大量的动物性食物、甜食、鸡蛋、奶制品和冰淇淋等食物，带来了很多不良的结果，导致妇科疾病发病率骤增，疾病横行。

我也曾在日本访学，也深深感受到现今日本国民饮食和生

活方式上的诸多问题，这或许也是当今各国人们普遍存在的问题。

作为一本理念和实践性融为一体的饮食指导书，本书给读者指出了现代女性身体失调的原因，告诉人们该多食哪些食物、远离哪些食物，怎样通过食物改变贫血、低体温和寒性体质，温暖子宫，让难以受孕的女性改善体质，成功受孕。并通过多个案例说明改变饮食对健康的益处。书中还介绍了食物的阴阳属性，示范了合理的烹调方法。并且若杉婆婆还亲授了保持健康子宫的私房菜谱，让您远离身体不调。

本书作者若杉友子通过自身的健康生活实践经验，不仅指导女性该如何维护自身健康，如何选择饮食，同时也在告诫人们，在竞争激烈、物欲横流的现代社会，改变思维方式和生活方式，怀着对大自然的感恩之心，过简单的生活，人们的内心会感到惬意和舒适，这样人们会感到很幸福。这也正是本书的精髓所在。

本书对于女性健康、饮食和保健来说是一本值得一读的佳作，对于从事医学、营养工作、疾病预防的工作者，也都会从书中获得某些启示。

上海中医药大学营养学教研室主任 孙丽红博士



推荐序

医学中的病因学研究，是一个很大的领域，几乎每一种疾病，都是多种因素综合作用的结果。在这些因素中，生活方式是一个非常重要的方面。而饮食习惯，又是一个人生活方式的一个典型体现。所以，那些我们看上去营养美味、每日必需的饭食，都有可能与一些疾病有着千丝万缕的联系。

随着这种健康理念的普及，越来越多的人意识到，过去说的“病从口入”，可能并不一定是吃“错”了东西，即使是日常便饭，不同人口味上的偏好，也有可能影响到你的健康。于是大家也就越来越关注我们的日常饮食。这本书，就是从女性健康角度，提出一些饮食上的经验。

很明显，作者若杉婆婆是一位素食主义者，崇尚回归自然，推崇一菜一汤的简单饮食和简朴生活。这样的生活方式，在她那个年代的日本，可以说是非常自然的；而在我们满大街麦当劳、肯德基的当代社会，若杉婆婆所提倡的生活，更值得我们反思。随着生活方式的改变，各种疾病的发病率逐渐升高，

人们的健康状况反倒较前下降，这确实值得我们警惕和深思。

我们在享受现代生活所带来的美味、舒适和便利的同时，也被裹挟着进入了一种快节奏、高压力的状态之中，也算是我们为现代生活所付出的代价吧。而读若杉婆婆的这本书，从一位长寿老人口中了解的一些生活经验，让我重拾对大自然的感恩之情，并从我们的内心寻求舒适与安乐。我想，这应该是这本书给我们的另一个惊喜。

浙江大学附属妇产科医院 田吉顺



前言

我生活在京都的深山中，一个叫作绫部的人烟稀少的村落。

我住在那里已经有 17 个年头。已经有 175 年历史的老屋被我一点点修葺完善，同时自己种一些稻米和蔬菜，用土灶做饭，用木柴烧洗澡水。可以说我过着古老而简单的生活。

在那里，可以感受到四季分明的季节，我怀着对大自然的感恩之心，惬意、舒适地过着自己的田园生活。饮食主要是自己种植的本地品种的蔬菜，在家附近采摘的野菜，然后用盐、豆酱烹调出一菜一汤，再配以米饭。饮水就是把山上的水煮开了喝，所以不用花一分钱。

每天，田间劳动和整理山野就是我的主要活动，虽然忙得不亦乐乎，却给我带来了充沛的精力和饱满的精神状态。这也让我吃得香、睡得熟，至于疲倦是什么滋味，我都快想不起来了。所有这一切让我感到很幸福，我的心中只有一句话，那就是：“感恩！”

另外，在我的头脑中随时都会有意识地把“真正的饮食”放

在首要的位置。

为了向朋友们宣传饮食的重要性，我的足迹遍布全国各地。在和众多女性朋友接触的过程中，给我印象最深的是那些“非常喜欢孩子可自己却生不出来”的女性朋友，而且，这样的朋友还非常多。作为一个过来人，我心想：“我不能坐视不管了，到了该出手的时候。”于是，这本书便诞生了。

现在，子宫有问题或者生病的现代女性急剧增多，简直到了令人吃惊的地步。

月经不调、痛经、子宫肌瘤、子宫内膜炎、不孕、子宫癌、卵巢癌……各种各样的病名不断增加，很多女性成了妇科医院的常客，痛苦不已。不知这样的异常状态还要持续到什么时候。

但是，女性身体的这些不调和疾病是因何而起的呢？我心里非常清楚，身体所表现出来的症状只是一个结果，而其中的原因存在于“每天的饮食”。

◎ 在我居住的绫部，女性怀孕非常容易

我在大约30年前，第一次接触到长寿养生饮食法的创始人——樱泽如一先生的书，从而得知了正确的饮食方法。

樱泽先生认为，人体存在“阴”“阳”两性。所谓人体的“阴”，是从身体中心“向外扩展的缓和的力量”和“冷却的力量”；

与此相对，所谓人体的“阳”，是“收缩的力量”和“温暖的力量”。食物也好、人体也好、大自然也好，都存在阴与阳，阴阳的平衡、调和便是“中庸”，而只有做到中庸，才能保持身体的健康。

第一次接触到这个原理的时候，我深有同感：“确实如此啊！”于是，便一门心思地钻到樱泽先生的哲学和思想中，学习了很多养生饮食方法。学习的过程，不仅让我得到了快乐，也切身感受到了实际的好处。

1989年，我在当时居住的静冈县开办了一家名为“思考生命与生活的店·若杉”的料理教室，主要教大家健康饮食的制作方法，并举办讲习会和大家一起学习。

来我的料理教室学习的女性中，不少都有妇科疾病。她们之前的饮食生活，一直以“控制卡路里的营养学”为中心。结果，除了生活习惯病之外，她们大多还有贫血、体寒症、低体温等严重的问题。

而来到我这里之后，她们学到了我的“独门绝学”——精选野菜料理，以及挑选真正、纯正食材的方法。结果，这些女性朋友的身体眼看着一天一天地好转起来。而我对自己的料理教室并没有进行什么宣传，只是通过学生们的口口相传，料理教室就成了众多人“大聚会”的地方。不少不孕的女性，后来还抱上了娃娃，大家都开心不已。

如今，从大都市进入绶部生活的女性朋友们，进入了怀孕高峰，有8位女性朋友已经怀孕即将当妈妈了。因为，正确的饮食让她们的身体和子宫恢复了元气。

改变饮食之后，人体的血液就会改变，血液改变之后，细胞也会随之改变，细胞改变了内脏就会改变，内脏改变了全身就都变了。结果，人的思维方式、生活方式也改变了，从而，人生便改变了。

当您陷入难以怀孕的危机中，我建议您在花大笔钱财看医生之前，不妨先审视一下自己的饮食生活。人的身体，具有超乎大家想象的“治愈能力”。我想通过这本书，引导大家进入自然健康饮食的大门，激发自身的“治愈能力”。

若杉友子

2012年12月1日

目 录



推荐序	02
-----	----

前言	06
----	----

第一章 现代女性身体失调的原因	15
------------------------	----

现代女性的子宫冷得像电冰箱	16
---------------	----

白带过多就是子宫经历暴风骤雨的证据	19
-------------------	----

肉、乳制品的过度摄取，让“神宫”变得脏污不堪	21
------------------------	----

想生孩子的话，就和白砂糖诀别吧	25
-----------------	----

每天吃鸡蛋的习惯，让怀孕离我们越来越远	28
---------------------	----

第二章 传统饮食可以提高“子宫的能力”	33
----------------------------	----

卵子和精子是由大米的营养构成的	34
-----------------	----

一菜一汤的饮食，唤醒生命的力量	44
-----------------	----

过度减少盐分摄入，会让子宫无法温暖	48
-------------------	----

“三年陈酿”的豆酱和梅干是常备之物	52
-------------------	----