

体温升高就健康

医学研究表明：**体温在 35°C 时，癌细胞最易繁殖**
体温升高 1°C ，免疫力增强5~6倍

[日]石原结实 著 烟雨 译



病从寒中来!

提高体温
预防流感等120法
大公开!

北方文艺出版社

体温升高就健康

体温升高是疾病、健康状态的信号，是免疫系统在起作用
体温升高是疾病、健康状态的信号，是免疫系统在起作用

陈建康 著 陈建康 译



陈建康 著

陈建康 译

陈建康 著

陈建康 著

黑版贸审字 08-2009-112号

原书名: 石原結實式体を温めて治す! 病状別・病氣別改善法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

版权所有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

体温升高就健康/(日)石原结实著;烟雨译.-哈尔

滨:北方文艺出版社,2010.3

ISBN 978-7-5317-2415-5

I. 体… II. ①石…②烟…III. 保健-基本知识 IV.

R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第003654号

体温升高就健康

作者	[日]石原结实
译者	烟雨
责任编辑	王金秋
封面设计	烟雨
出版发行	北方文艺出版社
地 址	哈尔滨市道里区经纬街26号
网 址	http://www.bfwy.com
邮 编	150010
电子信箱	bfwy@bfwy.com
经 销	新华书店
印 刷	北京佳信达欣艺术印刷有限公司
开 本	787×1092 1/32
印 张	4
字 数	100千
版 次	2010年3月第1版
印 次	2010年3月第1次
定 价	22.00元
书 号	ISBN 978-7-5317-2415-5

第一章 体温升高就健康

第一节 体温升高的意义

第二节 体温升高的原因

第三节 体温升高的表现

体温升高就健康



“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食物纤维/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



⑰ 近视·青光眼 **解决法** ■①生姜红茶+肉桂/58 ■②眼保健操/59

⑱ 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

⑲ 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

⑳ 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泡澡/68

㉑ 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

㉒ 心绞痛·心肌梗塞 **解决法** ■①鱼贝料理/72 ■②薤(菹

头)/72 ■③鸡蛋油/73 ■④苹果洋葱汁/73

㉓ 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

㉔ 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

㉕ 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

㉖ 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

㉗ 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

㉘ 乳腺癌 **解决法** ■①生姜红茶+葛粉/86 ■②生姜湿布/87 ■③按摩/87

㉙ 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

㉔ 胶原病 **解决法** ■①踮脚运动/92 ■②葱属蔬菜/93 ■③药汤/93

㉕ 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

㉖ 肝脏病 **解决法** ■①蛤蜊精/97 ■②胡萝卜卷心菜汁/98 ■③生姜湿布·暖宝宝/98

㉗ 美尼尔综合征 **解决法** ■①生姜红茶+肉桂/99 ■②煮红豆/99

㉘ 慢性鼻咽炎 **解决法** ■①用绿茶、粗盐清洗鼻子/101 ■②炒芹菜/101

㉙ 流感 **解决法** ■①红茶漱口/102 ■②生姜汤/102

㉚ 肾炎 **解决法** ■①生姜红茶/103 ■②生菜煎汁/103

㉛ 痛风 **解决法** ■①慢跑/104 ■②卷心菜和裙带菜沙拉/104

㉜ 肾脏病·尿路结石 **解决法** ■①蚕豆精/105 ■②西瓜糖/105

㉝ 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

㉞ 尿毒症 **解决法** ■①足浴/107 ■②牛蒡/107

㉟ SARS **解决法** ■①1日断食/108 ■②海藻和裙带菜沙拉/108

㊱ 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

㊲ 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

㊳ 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茜蔚湿布/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

体密的秘密

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



6

吃药（化学
药品）太多

1

冷气的不良
影响

2

泡澡法的
误区

3

下半身运
动不足

4

由紧张引
起的血行
不畅

5

使身体发
寒的饮食

不知不觉间

使身体发寒的
6个原因

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

36°C

身体为了增加
热量，颤抖

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

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

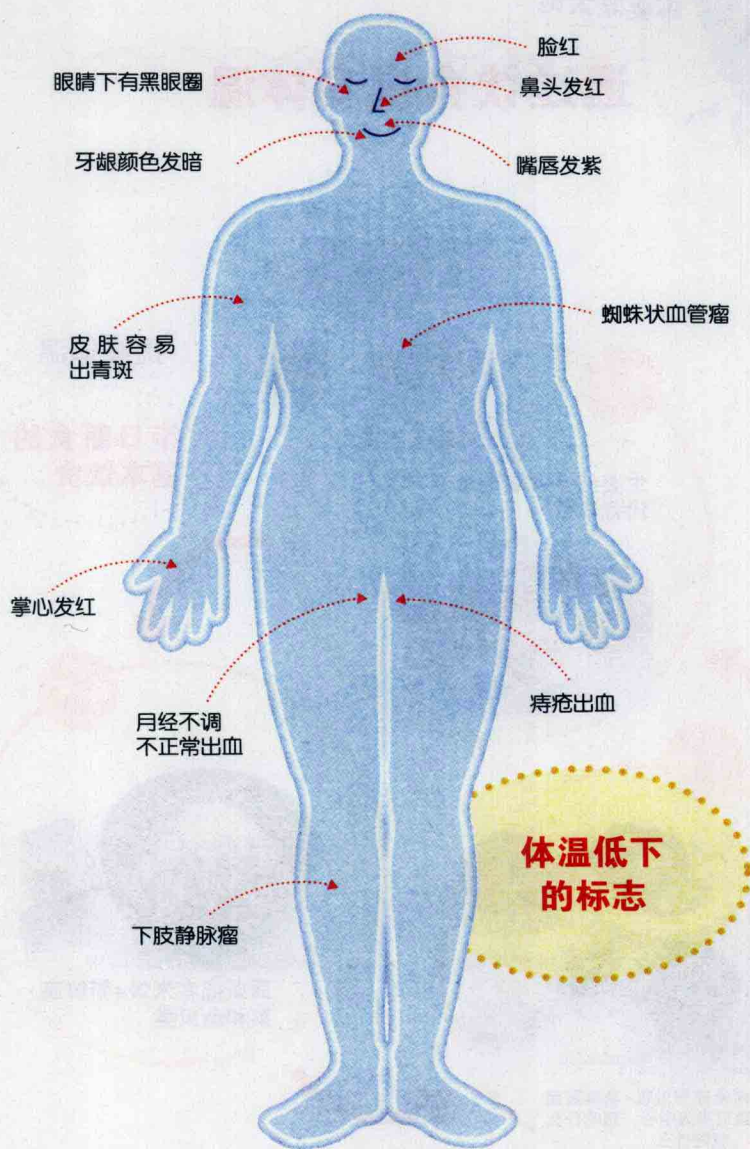
30°C

失去意识

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。

